



◀ **الدليل الإرشادي للسلامة والصحة المهنية**
وتأمين بيئة العمل بخصوص الوقاية والتعافيش
مع فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في بيئة العمل

**الدليل الإرشادي للسلامة والصحة المهنتين
وتأمين بيئة العمل بخصوص الوقاية والتعايش
مع فيروس كورونا المستجد (COVID-19)
في بيئة العمل**

حقوق النشر محفوظة © لمنظمة العمل الدولية، 2020
الطبعة الأولى باللغة العربية، 2020

تتمتع منشورات مكتب العمل الدولي بحماية حقوق المؤلف بموجب البروتوكول رقم ٢ المرفق بالاتفاقية العالمية لحماية حقوق المؤلف، على أنه يجوز نقل مقاطع قصيرة منها دون إذن، شريطة أن يشار حسب الأصول إلى مصدرها. وأي طلب للحصول على إذن بالاستتساخ أو الترجمة يجب أن يوجه إلى مكتب مطبوعات منظمة العمل الدولية (الحقوق والتراخيص)، مكتب العمل لدولي بجنيف على العنوان التالي: International Labour Office, CH- 1211 Geneva 22, Switzerland ، أو عبر البريد الإلكتروني: rights@ilo.org والمكتب يرحب دائماً بهذه الطلبات.

ويجوز للمكتبات والمؤسسات والمستخدمين الآخرين المسجلين لدى المنظمات التي لها حقوق النسخ أن تنتج نسخاً وفقاً للتراخيص الصادرة لهم لهذا الغرض. ويمكن زيارة www.ifpro.org للاطلاع على المنظمات التي لها حقوق النسخ في بلدك.

مكتب منظمة العمل الدولية بالقاهرة/ مشروع الإسراع بالقضاء علي عمل الأطفال في سلاسل التوريد بأفريقيا (ACCEL Africa)
القاهرة. 9 ش.د. طه حسين، الزمالك، القاهرة- جمهورية مصر العربية
الدليل الإرشادي للسلامة والصحة المهنية وتأمين بيئة العمل بخصوص الوقايه والتعايش مع فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في بيئة العمل

ISBN : 9789220328538 (Print)
9789220328521 (Web PDF)

لا تنطوي التسميات المستخدمة في منشورات منظمة العمل الدولية، التي تتماشى مع تلك التي تستخدمها الأمم المتحدة، ولا المواد المعروضة فيها، على التعبير عن رأي مكتب العمل الدولي بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو منطقة أو إقليم، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تعيين حدودها.

إن مسؤولية الآراء المعبر عنها في المقالات أو الدراسات أو المساهمات الأخرى التي تحمل توقيعاً، هي مسؤولية مؤلفيها وحدهم، ولا يمثل النشر مصادقة من جانب مكتب العمل الدولي على الآراء الواردة فيها.

كما أن الإشارة إلى أسماء الشركات والمنتجات والعمليات التجارية لا تعني مصادقة مكتب العمل الدولي عليها، كذلك إغفال ذكر أي شركات أو منتجات أو عمليات تجارية ليس علامة على عدم إقرارها.

يمكن الحصول على معلومات عن منشورات منظمة العمل الدولية والمنتجات الرقمية من خلال زيارة موقعنا الإلكتروني على العنوان التالي: www.ilo.org/publns
وللحصول على مطبوعات مكتب منظمة العمل الدولية بالقاهرة، الاتصال على العنوان التالي:
مكتب منظمة العمل الدولية بالقاهرة
9 ش.د. طه حسين، الزمالك، القاهرة- جمهورية مصر العربية
تليفون: (+202) 27350123
موقع الكتروني: www.ilo.org/cairo
طبع في (جمهورية مصر العربية).

شكر وتقدير

ونوجه شكراً خاصاً لفريق عمل وزارة القوى العاملة، ونخص بالشكر الأستاذة أمال عبد الموجود، والمهندس محمد أيمن ربيع، والكيميائية سهير نصر، والكيميائي أشرف مرزوق، والكيميائي محمد منتصر، والأستاذة رشا عبد الباسط، ولشركة ثري إيه للاستشارات والتدريب، ونخص بالشكر الكيميائي عادل فهمي، والجيولوجي محمد غريب، والكيميائي هشام مجاهد، والأستاذ إبراهيم شعبان، استشاري تدريب وبناء قدرات، كما نوجه الشكر لفريق عمل مشروع الإسراع بالقضاء على عمل الأطفال في سلاسل التوريد بأفريقيا (ACCEL Africa) الأستاذة مروة صلاح والأستاذة كريمة نور الدين والأستاذة هبة عبد الحليم والأستاذة يمنى صلاح على الدور الفعال في إعداد هذا الدليل.

- أُعدَّ هذا الدليل المبسَّط فريق عمل وزارة القوى العاملة، بالاشتراك مع منظمة العمل الدولية.
- هذا الدليل قابل للتحديث طبقًا لما قد يستجدّ من توصيات وزارة الصحة والسكان المصرية ومنظمة الصحة العالمية.
- تُستخدَم مهمات الوقاية الشخصية طبقًا للاحتياطات القياسية وتقييم المخاطر بالمنشأة.
- للاستفسار والشكاوى بشأن تدابير السلامة الاحترازية الخاصة بالحدّ من تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في بيئة العمل، برجاء الاتصال بالخط الساخن لوزارة القوى العاملة ١٩٤٦٨.

المحتوى

- تمهيد ٠٨
- مقدمة الدليل ٠٩
- معارف رئيسية عن فيروس كورونا المستجد ومرض COVID-19 ١٠
- مسؤوليات جهات العمل للحدّ من تفشي مرض COVID-19 بعد العودة إلى العمل ١٣
- اعتبارات رئيسية للحدّ من خطورة مرض COVID-19 بعد العودة للعمل في المنشآت ١٧
- تدابير الحماية من مرض COVID-19 ٢٥
- الأسئلة الأكثر شيوعًا ٢٩
- بعض المفاهيم المغلوطة المنتشرة حاليًا عن COVID-19 ٣٤
- الملاحق: قائمة التحقق من الإجراءات الاحترازية والحد من انتشار مرض COVID-19 ٣٧
- المراجع ٤٦

يواجه العالم بأسره تحديات جمة نتيجة لتفشي جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وآثاره السلبية على كافة الأصعدة الصحية والاقتصادية والاجتماعية، وقد أدركنا جميعاً أن اتباع تعليمات السلامة والصحة العامة والمهنية هي طوق النجاة الوحيد لمواجهة هذه الأزمة.

وفى إطار حرص الدولة المصرية على اتخاذ العديد من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية اللازمة في مختلف قطاعات الدولة للوقاية من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، واستمرار العملية الإنتاجية مع الحفاظ على صحة وسلامة العمال، ورغبة من وزارة القوى العاملة في تشجيع نشر ثقافة السلامة والصحة المهنية على أسس موضوعية ومنهجية ووفقاً لمعايير العمل الدولية والوطنية من أجل تمكين العمال من العودة الآمنة إلى عملهم والمساهمة في الوقاية من المخاطر في بيئة العمل.

و تسعى منظمة العمل الدولية إلى تعزيز بيئة عمل لائقة وآمنة للجميع، وذلك من خلال تحسين الامتثال للمبادئ والحقوق الأساسية في العمل، وهي الدعائم الأساسية لمشروعات التعاون بين الوزارة والمنظمة والتي تهدف بشكل عام إلى دعم المؤسسات الوطنية وإضفاء الطابع المؤسسي على الحلول المبتكرة لتعزيز بيئة عمل آمنة.

وقد قامت وزارة القوى العاملة بالتعاون مع مكتب منظمة العمل الدولية بالقاهرة بإعداد هذا الدليل الذي يهدف إلى تقديم إرشادات ومعلومات عامة لأصحاب الأعمال والعمال بشأن الإجراءات الاحترازية للوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) التي من شأنها دعم بيئة عمل آمنة لطرفي الإنتاج، فضلاً عن زيادة الوعي بشأن الإجراءات التي يجب اتخاذها لمنع الإصابة في مكان العمل.

وإننا إذ ننتهز هذه الفرصة للتوجه بأسمى معاني الشكر والعرفان لجميع العمال، وبصفة خاصة العاملين والعاملات في مجالات الرعاية الصحية، ورجال القوات المسلحة والشرطة، وأخصائيي وفني السلامة والصحة المهنية بالمنشآت، وأصحاب الأعمال الحريصين على صحة وسلامة العاملين والعاملات لما يبذلونه من مجهودات وتضحيات في حربهم ضد تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، آمليين أن يسهم هذا الجهد في تطوير منظومة السلامة والصحة المهنية بما يساعد في تحسين وضمان بيئة عمل آمنة في ظل الأزمة الراهنة.

محمد محمود سمعان
وزير القوى العاملة
جمهورية مصر العربية

إيريك أوشلان
مدير الفريق الفني للعمل اللائق لدول شمال أفريقيا
ومدير مكتب منظمة العمل الدولية بالقاهرة

مقدمة الدليل: (١)

بعد ظهور فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في ديسمبر عام ٢٠١٩، وضعت معظم الدول عددًا من التدابير، بما في ذلك ما يؤثر في أماكن العمل، لمكافحة انتشار المرض. لقد تأثر عالم العمل بشدة خلال هذه الأزمة، ومن ثمّ، يجب على جميع شرائح المجتمع -بما في ذلك الشركات وأصحاب العمل والشركاء الاجتماعيين- لعب دور من أجل حماية العمال وأسرهم والمجتمع ككل.

وبمجرّد أن حققت التدابير انخفاضًا كافيًا في معدلات تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، حتى سمحت الحكومات باستئناف أنشطة العمل. على أن يجري ذلك تدريجيًا، مع العمل الذي يعتبر ضروريًا لحماية الصحة والاقتصاد المصرّح به أولًا، والعمل الذي يمكن القيام به بشكل فعّال من خلال المنزل أخيرًا. ومع ذلك، بغض النظر عن كيفية استئناف أنشطة العمل العادية، فمن المحتمل جدًا أن تظل بعض التدابير سارية بعض الوقت، لتجنّب الزيادة الحادة في معدلات الإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) علاوة على ذلك، من الممكن أيضًا أن تتطلب زيادة العدوى في مرحلة ما مستقبلاً، إعادة إدخال التدابير التقييدية في بعض الحالات.

يهدف هذا الدليل إلى تقديم إرشادات ومعلومات عامة لأصحاب (الأعمال / العمال) بشأن الوقاية من انتشار عدوى فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في مكان العمل، لتمكين العمال من العودة/الاستمرارية الآمنة للعمل، مع الحفاظ على أدنى حد ممكن من مخاطر انتقال العدوى داخل بيئة العمل. تستخدم مهمات الوقاية الشخصية طبقًا للاحتياجات القياسية وتقييم المخاطر بالمنشأة، بناء على توصيات منظمة الصحة العالمية من أجل ممارسات الصحة والسلامة والأساليب الملائمة للوقاية من تفشي عدوى فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

وفي إطار الخطة الاستراتيجية للدولة المصرية لمواجهة تداعيات فيروس كورونا المستجد (COVID-19) تأتي استجابة وزارة القوى العاملة المصرية بتقديم دليل التوعية بمخاطره. ويؤكد هذا الدليل على القنوات الرسمية لتلقّي الاستفسارات والشكاوى بشأن تدابير السلامة الاحترازية الخاصة بالفيروس في مكان العمل، برجاء الاتصال بالخط الساخن لوزارة القوى العاملة ١٩٤٦٨.

أعدّ هذا الدليل فريق عمل وزارة القوى العاملة ومنظمة العمل الدولية، وهو قابل للتحديث طبقًا لما قد يستجد من توصيات وزارة الصحة والسكان المصرية، ومن ثمّ وُضع هذا الدليل بالأساس للتوعية بطرق مكافحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لكل أطراف العملية الصناعية، متضمنًا أصحاب الأعمال والعمال والعاملات والأحداث (الأطفال تحت سن ١٨ سنة) المتدرجين والمتدرجات.

١- قانون الطفل رقم ١٢ لسنة ١٩٩٦ والمعدل بالقانون رقم ١٢٨ لسنة ٢٠٠٨

المادة ٦٤

يحظر تشغيل الأطفال قبل بلوغهم خمس عشرة سنة ميلادية كاملة كما يحظر تربيهم قبل بلوغهم ثلاث عشرة سنة ميلادية.

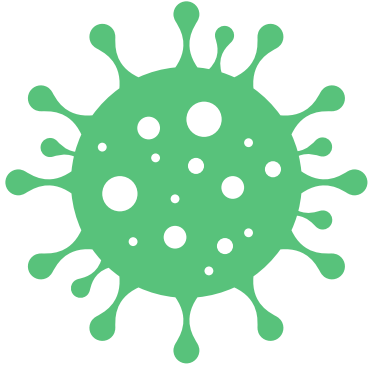
المادة ٦٥

يحظر تشغيل الطفل في أي من أنواع الأعمال التي يمكن، بحكم طبيعتها أو ظروف القيام بها، أن تعرض صحة أو سلامة أو أخلاق الطفل للخطر، ويحظر بشكل خاص تشغيل أي طفل في أسوأ أشكال عمل الأطفال المعرفة في اتفاقية منظمة العمل الدولية رقم ١٨٢ لسنة ١٩٩٩.

ومع مراعاة ما هو منصوص عليه في الفقرة الأولى تبين اللائحة التنفيذية لهذا القانون نظام تشغيل الأطفال والأحوال التي يجوز فيها التشغيل والأعمال والحرف والصناعات التي يعملون بها وفقًا لمراحل السن المختلفة.

معارف رئيسية حول فيروس كورونا المستجد (ومرض COVID-19) (٣)

أ. ما فيروس كورونا المستجد؟



كورونا المستجد فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا"، والتي تصيب الجهاز التنفسي، وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس" و"ميرس"، ويسبب مرضًا يسمى COVID-19، ولم يُكتشف علاج له حتى الآن.

ب. أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19)

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعًا لمرض COVID-19 في الحمى والسعال الجاف، وقد يعاني بعض المرضى من الإرهاق، أو الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال أو فقدان حاستي الشم والتذوق. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتزداد تدريجيًا، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض، ودون أن يشعروا بالمرض، ويتعافى معظم الأشخاص (نحو ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.



ج. كم تستغرق فترة حضانة فيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19)؟

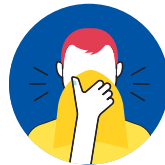
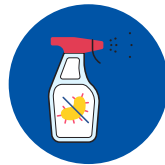
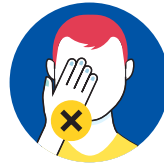
مصطلح فترة الحضانة يشير إلى المدة بين الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض، وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض COVID-19 ما بين يوم واحد و١٤ يومًا.

د. طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19):

توجد طريقتان رئيسيتان لانتقال العدوى؛ الأولى الإصابة المباشرة عند سعال الشخص المصاب بواسطة القطيرات التنفسية (الرذاذ) الذي يتناثر من الأنف أو الفم، ويكون محملاً بالفيروس، والثانية لمس العين أو الأنف أو الفم بعد ملامسة الأشياء أو الأسطح التي التصقت بها القطيرات التنفسية (الرذاذ) المحملة بالفيروس، لذا فمن الأهمية الابتعاد عن الشخص المصاب مسافة مترين.

طرق الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19):

- نظّف اليدين باستمرار بفركهما بمطهر كحولي، أو غسلهما جيدًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية.
- عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثنى أو بمنديل ورقي، وتخلّص من المنديل بعد ذلك فورًا واغسل يديك.
- تجنّب الاقتراب من المصابين بالحمى والسعال، واحتفظ بالتباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن مترين.
- إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، بادر بالتوجّه لأماكن العناية الطبية مبكرًا.
- ومن آليات الوقاية الأكثر أهمية بسبب متطلبات الحياة المختلفة واليومية التي تتطلب الخروج للمجتمع والتعامل مع الآخرين، فإنه يُنصح بتجنّب التجمعات والتحرّكات الكثيرة، فضلًا عن تقليل الزيارات والتواصل مع الآخرين.



كيف تُفرّق بين الإنفلونزا العادية و COVID-19؟

الأعراض	نزلات البرد	الإنفلونزا	COVID-19
ارتفاع درجة الحرارة	نادرة	شائع	شائع
الصداع	قليلة	شائع	شائع
آلام الجسد	قليلة	أحيانًا كثيرة، وتكون شديدة.	شائعة
الإرهاق أو الضعف	أحيانًا	أحيانًا كثيرة، ويستمر أسبوعين أو ثلاثة.	شائع
الإرهاق الشديد	أبداً	أحيانًا كثيرة، ويكون مُصاحبًا لارتفاع درجة الحرارة.	شائع، ويمكن تحمله.
احتقان الأنف	شائع	أحيانًا	نادر
العطس	أحيانًا كثيرة	أحيانًا	نادر
احتقان الحلق	شائع	أحيانًا	نادر
آلام الصدر/ السعال	نادرة/ سعال جاف	نادرة، وتكون شديدة.	شائعة
الالتهاب الرئوي	أحيانًا قليلة	نادر	شائع، وبعض المصابين لا يظهر لديهم.

حال ظهور أي أعراض، استعمل نظام حساب النقاط التالي والمتبع من وزارة الصحة والسكان المصرية والمجلس الأعلى للجامعات:

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٣٨ (٢)
- سعال شديد أو متزايد (٢)
- احتقان شديد بالحلق (١)
- قيء أو إسهال (٠)
- مرض مزمن: سكر أو ضغط أو قلب أو كلي، إلخ. (١)
- سفر داخل مصر أو خارجها: مثال شرم الشيخ / أوروبا (٥)
- مخالطة لحالة التهاب تنفسي حاد (٤)
- زيارة مكان ثبت فيه وجود حالة موجبة (٣)
- أن تكون أحد العاملين بالقطاع الصحي أو العزل الصحي (٢)

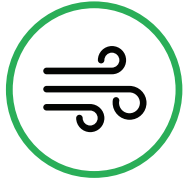
إذا كان مجموع النقاط:

- ٤ أو أقل التزم بالبيت (عزل ذاتي).
- ٥ : ٤ استشر الطبيب هاتفيًا.
- ٦ أو أكثر برجاء التواصل مع الجهات المعنية على رقم الطوارئ (١٠٥)

مسئوليات جهات العمل للحدّ من تفشي مرض COVID-19 بعد العودة إلى العمل:

مسئوليات أصحاب الأعمال (المنشآت) للتصدي لفيروس كورونا المستجد COVID-19 (٣) (٤) (٥)

مواكبة توجيهات وزارة الصحة والسكان ووزارة القوى العاملة والجهات ذات العلاقة وتوصياتها، ودمجها مع خطط السلامة والطوارئ الخاصة بالمنشأة، وذلك من خلال الآتي:



- الاستعداد لتنفيذ التدابير الأساسية للوقاية من العدوى.
- تفعيل دور لجان السلامة والصحة المهنية، لما لها من إسهام أساسي وفَعّال في مواجهة تفشى العدوى بفيروس كورونا المستجد في بيئة العمل، من خلال التوجيه والإرشاد والتوعية والتثقيف الصحي وتوصيل المعلومات الموثوقة للعمال والإدارة، ومراجعة السياسات المقترحة من جهاز السلامة وخطط الطوارئ المُعدّة لمواجهه مثل هذا الخطر.
- اتّباع سياسة التباعد الجسدي للوقاية، خفض قوة العمل، العمل من المنزل أو استخدام نظام ساعات العمل المرنة إن أمكن، مع حفظ المسافات الشخصية بين زملاء العمل (نحو مترين على الأقل).
- تشجيع العاملين أصحاب الأمراض المزمنة وأمراض نقص المناعة وكبار السن والحوامل والمرضعات، على العمل من المنزل، أو إعطائهم إجازات مدفوعة الأجر كلما لزم الأمر.
- توافر المطهرات والأدوات المناسبة لغسل الأيدي في بيئة العمل والمعيشة الخاصة بالعاملين، وتعزيز غسل اليدين بشكل متكرر لمدة ٢٠ ثانية، بتزويد العمال والعملاء بمكان لغسل الأيدي، وفي حالة عدم توافر الماء والصابون، يُستعمل مطهر الأيدي الذي يحتوي على كحول ٧٠٪ على الأقل.
- إعادة توزيع أماكن العمل، لتكون المسافة بين العمال مترين على الأقل.
- التنبيه على وجود مصادر تهوية جيدة بأماكن العمل (تكيفات أو نوافذ) لضمان التهوية السليمة في الأماكن المغلقة.
- وضع نظام صارم للوقاية من الفيروس، وتعيين مسئول، وليكن جهاز السلامة والصحة المهنية الموجود بالمنشأة، لمتابعة التزام العاملين بالمنشأة بالإجراءات الوقائية والاحترازية.
- مراجعة مصادر التعرّض للعدوى الداخلية والخارجية للعاملين، والعمل على الحد منها .
- خفض عدد العاملين داخل وسيلة النقل الخاصة بالعمال، لضمان تحقيق سياسة التباعد الجسدي.

• تجهيز غرفة للعزل، على أن تكون معزولة وجيدة التهوية وتتميز بسهولة تطهير أسطحها ويفضل أن يتبعها حمام منفصل.

• وضع سياسات وإعداد خطط الطوارئ اللازمة مع توضيح إجراءات عزل من لديهم علامات أو أعراض (COVID-19) على الفور، في الغرفة المخصصة للعزل أو حاجز مؤقت مثل غطاء بلاستيكي، وتوفير قناع وجه للارتداء مع تقييد عدد الأفراد الذين يدخلون الغرفة، وتوفير الحماية لزملائه بالعمل وكل من كانوا على اتصال وثيق به.



• التواصل مع وزارة الصحة والسكان عبر الخط الساخن (١٥٣٣٥ - ١٠٥) عند الاشتباه بحالة مرضية، لأخذ الإرشادات الخاصة بكيفية التعامل معها، بعد التأكد من عزلها في المكان المخصص.



• وضع خطة واضحة ومنظمة للفحص الصباحي للموظفين، وتعيين مسئول لمتابعة تنفيذ الخطة، على أن تقاس الحرارة مرتين على الأقل يوميًا، عند مداخل سكن العمال ومقار العمل (مرة عند الحضور - ومرة في نصف اليوم) على أن تهتم الشركات بهذه الإجراءات، ويفضل أن يقترن ذلك بالإجراء بأداء الموظف، للحدّ على أهميته والالتزام به.



• تشجيع الاجتماعات عن بُعد عن طريق الإنترنت، وحال الحاجة إلى عقد اجتماعات تكون في أضيق الحدود بأقل عدد ممكن، على أن يراعى فيها التهوية الجيدة والحفاظ على التباعد الجسدي (نحو مترين على الأقل) واستخدام المطهرات لتطهير المكان قبل الاجتماع وبعده.

• توفير الأدوات التقنية اللازمة لإنجاز العمل عن بُعد، باستخدام الأنظمة الذكية والإلكترونية.

• ضمان توفير بيئة تكنولوجية آمنة لإنجاز العمل عن بُعد، ومراعاة الضوابط المتعلقة بالحفاظ على خصوصية البيانات وسريتها، وتقنين الصلاحيات الخاصة بالدخول على الأنظمة.

• تسهيل تواصل العاملين عن بُعد مع زملائهم في العمل والإدارة والقيادة المطلوب التواصل معها لأداء المهام، والوصول إلى المعلومات والأنظمة المطلوبة لأداء العمل، وكذلك توفير أنظمة المحادثات بالفيديو.



• تحديد آليات إدارة العمل عن بُعد من ناحية تحديد ساعات العمل، سواء كانت محددة بوقت معين، أو وقت مرّن خلال اليوم، أو الأسبوع أو الشهر.

• منع أي تجمعات داخلية تمامًا.



• التنبيه على النظافة الشخصية والإرشادات الخاصة بغسيل الأيدي، والحفاظ على المسافات بين الأفراد، وتعميم تلك الإرشادات بجميع أماكن العمل.

• تشجيع الموظفين على البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض.



• منع الموظفين من استخدام هواتف أو مكاتب أو معدات خاصة بزميل لهم.

• تقليل عدد العمال وقت تناول الوجبات في مطعم المنشأة أو السكن العمالي، ويمكن تقسيمهم على فترات متتالية، للحفاظ على سياسة التباعد الجسدي.

• تحديد آليات الكفاءة والإنتاجية والأطر الزمنية لكل مهمة يجري تفويضها للعامل.

• إمداد الموظفين بالمعلومات المتعلقة بالوقاية والصحة العامة في الوقت المناسب.



• التأكيد من غسل الزبي الخاص بالعمالين بشكل يومي، باستخدام المطهرات المناسبة.

• لو كان أحد الموظفين قادمًا من منطقة ينتشر بها المرض منذ أقل من أسبوعين، أو أُبلغ عن حالات إصابة أو اشتباه فيها، فلا بدّ من تسجيل اسمه ومتابعة حالته الصحية. إذ تطوّرت حالته إلى ارتفاع في درجة الحرارة، أو ظهرت تغيرات في الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي، فلا بدّ من تحويله لتلقي العلاج المناسب في الحال.



• إعداد حصر بأعداد العمالة الأجنبية في المنشأة، وبيان محطات التوقف الدولية أو محطات القدوم إلى القاهرة، من خلال تأشيرات الدخول والخروج، وإبلاغ الجهات المختصة، فضلًا عن المتابعة الدقيقة للحالات التي تظهر عليها أعراض الإصابة من خلال طبيب المنشأة وإبلاغ الجهات الرسمية.

• المتابعة الدقيقة بالنسبة للحالات المخالطة، والتي كان لها اتصال طويل وجهًا لوجه (أكثر من 10 دقيقة) مع حالة مؤكدة وبها أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد، أو العاملين بمجال الرعاية الصحية أو الرعاية الاجتماعية.



• تجهيز قائمة اتصال في حالات الطوارئ لكل العاملين، حتى يتسنى لمسئولي المتابعة الاتصال بذويهم في حالات الاشتباه.
• تزويد العاملين بمعدات الوقاية الشخصية الموصى بها.
• التخص الآمن والصحي من مهمات الوقاية المستخدمة.

مسئوليات وواجبات العمال / العاملات/ والاطفال المتدرجين في جميع قطاعات وأماكن العمل (٦) (٧)

• الالتزام التام بجميع التعليمات التي تُصدرها الجهات الرسمية بخصوص الوقاية من فيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19) ومنع انتشاره، خلال العمل أو في أثناء الوجود بالمنزل.
• التعاون مع الإدارة والمشرفين والالتزام بتعليماتهم للوقاية من العدوى ومنع انتشار المرض في أماكن العمل.

• الالتزام بتدابير السلامة والصحة المهنية، فهي تساعد على وقف أو إبطاء انتشار مرض COVID-19، وتسهم في حماية العاملين والمحافظة على صحتهم.

• التقيّد بالتباعد الجسدي من خلال الحفاظ على مسافة آمنة، (نحو مترين على الأقل) عن الزملاء والزملائن، وعدم مصافحة الآخرين بالأيدي أو ملامستهم.

• المشاركة بأي برامج تدريب أو توعية ينظّمها صاحب العمل أو المدير المسئول عن أعراض مرض COVID-19 وإجراءات الوقاية من العدوى به، مع الالتزام بجميع هذه الإجراءات.

• المساهمة والتعاون مع الزملاء والآخرين في الحفاظ على بيئة العمل نظيفًا خاليًا من العدوى.

• غسل اليدين بالماء والصابون قبل بدء العمل، مع تعقيم اليدين دوريًا بالمعقمات، والمداومة على غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، خاصة بعد استخدام دورات المياه أو ملامسة أي مواد أو أجسام قد تكون ملوثة، مع تغيير القفازات كلما لزم الأمر عند تداول المواد والمنتجات الغذائية.

- حال عدم توافر الماء والصابون يمكن استخدام مطهر الأيدي الذي يحتوي على ٧٠٪ أو أكثر من الكحول، إلا حال كانت الأيدي متسخة بشكل واضح، فيجب غسلها بالماء والصابون.
- ارتداء الكمامات عند الدخول إلى العمل بشكل عام، مع التزام الملثمين منهم، بتغطية اللحية بالكمامة.
- استخدام الكمامات وغيرها من أدوات الوقاية بالطريقة الصحيحة، واستبدالها فورًا عند تلفها، ونزعها والتخلص منها بطريقة سليمة أيضًا.
- غسل ملابس العمل يوميًا بشكل منفصل عن أي ملابس أخرى.
- إبلاغ المشرف أو الإدارة عند ظهور أي أعراض شبيهة بأعراض مرض COVID-19 عليهم أو عند الاشتباه في إصابتهم به، وأيضًا عند الاتصال بأفراد مصابين أو قيد الحجر الصحي.
- اتّباع الإجراءات الوقائية الصحيحة والمثبتة علميًا في أثناء العمل، بما في ذلك تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس (بمنديل أو باستعمال الكوع عند الضرورة) وتجنّب لمس العين أو الأنف أو الفم إلا بعد غسل اليدين.
- اتّباع إجراءات مماثلة في المنزل أيضًا فيما يتعلق بالنظافة، والتأكد من التزام أفراد العائلة كذلك بإجراءات الوقاية من العدوى وتدبيرها.



اعتبارات رئيسية للحد من خطورة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) بعد العودة للعمل في المنشآت: (٨) (٩)

أ. قبل الذهاب إلى العمل

تأكد من أنك لا تظهر عليك أي أعراض للمرض، مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال الجاف أو أي من الأعراض الأخرى. وعلى العاملين الآتي ذكرهم التواصل مع الجهات المعنية (وزارة الصحة والسكان المصرية والوحدات التابع لها - إدارة المنشأة) قبل بدء العمل للوقاية من انتشار الفيروس: • الذين اتصلوا بأشخاص في أماكن انتشار الفيروس أو اختلطوا بمصابين. • الذين تظهر عليهم أعراض ارتفاع درجة الحرارة، أو يشعرون بالإعياء.

ب. أثناء الذهاب إلى العمل



• حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين.
• تجنّب المصافحة ولمس الآخرين حتى لو كانوا من المقرّبين ولا يحملون أعراضًا للفيروس.

• استعمل منديلًا ورقيًا لملامسة الأسطح، خصوصًا المعدنية، وكل ما يمكن أن يسبب نقلًا للفيروس.

• نظّف يديك بصفة دورية بالمعقم خصوصًا بعد لمس الأسطح.
• تأكد من أنك ترتدي الكمامة طوال الطريق للعمل، و تعاون من المسؤولين في تنفيذ أساليب الوقاية العامة.

• تجنب ملامسة الأسطح قدر المستطاع وتجنّب وضع يديك على الفم والأنف والعينين.

• في حالة السيارة الملاكي أو التاكسي، اجلس في المقعد الخلفي للسيارة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين السائق.

• تجنب تناول الطعام في الرحلات القصيرة، حتى لا تضطر إلى نزع الكمامة.
• لو كنت مضطرًا إلى تناول الطعام، تأكد من أن يديك وكذلك الطعام نظيفان.
• حاول أن تقلل من رحلات العمل إلى أقل صورة ممكنة، وإن لم تستطع، فعليك الالتزام بكل الإجراءات الوقائية الشخصية.

• تجنّب التجمعات غير الضرورية.

إذا وقر صاحب العمل وسيلة الانتقال (مثل حافلة صغيرة أو كبيرة) فيراعي الآتي:

• إذا شعرت بأعراض ارتفاع درجة الحرارة أو بأي أعراض تعب وإرهاق في أثناء الرحلة، حاول إبلاغ المسؤولين فورًا، وتعاون معهم في تنفيذ الإجراءات اللازمة.
• المحافظة على الحد الأدنى من المسافة بين كل شخص والآخر، (مثال منع استخدام بعض المقاعد) ومن ثم سيختلف عدد الأشخاص الذين يمكن نقلهم وفقًا لنوع المركبة.
• الالتزام بإرتداء مهمات الوقاية كالكمامات المخصصة لحماية الوجه، داخل السيارة للاتساق مع توصيات وزارة الصحة والسكان.

- الانتباه إلى التهوية الجيدة داخل وسائل النقل .
- الاهتمام بتنظيف المركبة وتطهيرها بانتظام، مع الانتباه إلى التنظيف المتكرر لمناطق التلامس الشائعة (مثل مقابض الأبواب، والدرازين) على وجه الخصوص.
- فصل المنطقة الأمامية للمركبة التي يوجد بها كرسي السائق عن بقية المركبة، مثلًا (استخدام شريط لاصق أو علامات على الأرضية).
- جعل الركاب يدخلون إلى المركبة ويخرجون منها عبر الأبواب الخلفية.
- تجنّب الازدحام في مناطق استقلال وسائل الانتقال.

ج. أثناء استخدام المواصلات العامة

- تشجيع العمال على السير إلى العمل أو ركوب الدراجة حال قرب المسافة.
- تشجيع العمال على تفادي وسائل المواصلات العامة، خصوصًا في ساعات الذروة.
- ضرورة اتّباع التعليمات المقدمة من شركات النقل، وعلى وجه الخصوص ارتداء الكمامة المناسبة طوال فترة الوجود في وسيلة المواصلات.
- تجنّب الحركة الكثيرة في الحافلة.
- أهمية الحفاظ على نظافة اليدين والنظافة التنفسية، قبل استخدام المواصلات العامة وأثناء التواجد بها وبعد مغادرتها. وبعده.



د. في أثناء العمل

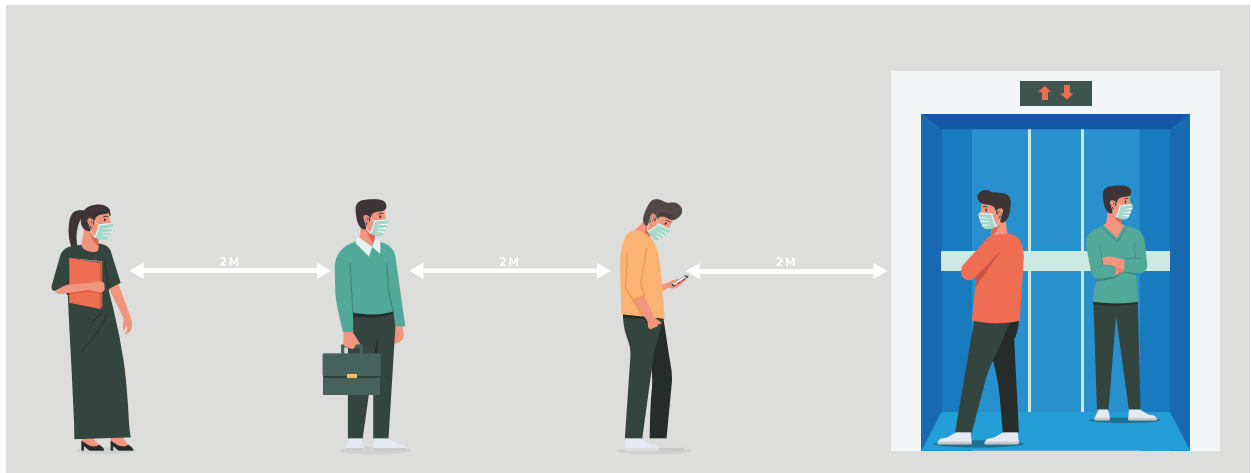
- التزم باتباع جميع التعليمات والإجراءات الوقائية المحددة التي تنقّذها المنشأة.
- ارتدِ الكمامة المناسبة لطبيعة عملك للوقاية من فيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19).
- حافظ على تعقيم الأسطح والأشياء المتكرر لمسها بالمطهرات بشكل دائم.

- حافظ على نظافة أدوات العمل والأسطح من حولك، واستخدم المطهرات بصورة منتظمة.
- حافظ دائمًا على تهوية بيئة العمل بشكل جيد، ويمكنك نزع الكمامة إذا كنت بمفردك في بيئة العمل (طبقًا لطبيعة العمل وتعليمات إدارة السلامة بالمنشأة)، لكن عند وجود شخص آخر معك في المكتب، فإن ارتداء الكمامة لازم للوقاية، وحاول الحفاظ على مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين (نحو مترين على الأقل).
- تجنب لمس الوجه في أثناء العمل.
- عند وجود الأتربة والغبار في بيئة العمل، لا بدّ من ارتداء الأقنعة الواقية ضد الأتربة (تعتمد كفاءة التنقية على طبيعة الأتربة). عند وجود السموم والمواد الكيميائية والأتربة والغبار في وقت واحد، لا بدّ من ارتداء الأغطية الواقية مع أدوات التنقية المناسبة، وإذا تلف القناع، فيلزم تغييره في الحال.
- تجنب زيارة الآخرين في أماكن عملهم، أو التحدث إليهم في أثناء ساعات العمل.
- للوقاية من الإصابة بالمرض، نظف اليدين باستمرار بفركهما وغسلهما جيدًا بالماء والصابون أو بمطهر كحولي.
- عند خلع الكمامة، انزعها بالطريقة الصحيحة وتخلّص منها بطريقة آمنة مع غسل اليدين.



هـ . عند ركوب المصعد الكهربائي

- إذا كان مكان عملك في طابق منخفض، يُفضّل استخدام السلم، ولو كان في طابق عالٍ، تجنب لمس أزرار المصعد بصورة مباشرة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين.
- ضع علبة من المناديل الورقية عند باب المصعد، واستخدمها عند الضغط على الأزرار، وتخلص منها فورًا بعد الاستخدام في صندوق القمامة.



و. أثناء تناول الطعام في العمل

- اغسل يديك جيّدًا قبل الأكل وبعده.
- احفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين، وتجنب الحديث معهم في طابور الانتظار.
- احفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين في أثناء تناول غداك بالمطعم، وتجنب الجلوس في مواجهة الآخرين، وتحدث بأقل صورة ممكنة.
- تأكد من تطهير الأدوات والأثاث والأسطح كل ورديّة عمل.
- تأكد من توافر أماكن الجلوس بصالات الطعام على أن تكون المسافة بين كل كرسي مترين.
- احرص على استخدام الأكواب الورقية والملاعق أحادية الاستخدام.

ز. عند حضور الاجتماعات

- حاول تقليل الاجتماعات قدر استطاعتك، وإذا كان الاجتماع ضروريًا، فلا بدّ من ارتداء الكمامة، وغسيل اليدين جيّدًا قبل دخول غرفة الاجتماعات، واحفظ مسافة مترين على الأقل أو أكثر بينك وبين الآخرين.
- استخدم كوبك الشخصي.
- يجب أن يستخدم الزوّار زجاجات المياه الشخصية، تستعمل الأكواب الورقية أحادية الاستخدام.



ج. عند استخدام مكيف الهواء المركزي

- إذا اكتشفت أي حالات اشتباه أو إصابة مؤكدة، لا بدّ من إيقاف تشغيل تكييف الهواء، ويمكن تشغيله مرة أخرى بعد العمل، وينطبق ذلك أيضًا على مكيف الهواء ونظام التهوية والمعدات الكهربائية الأخرى، ولا بدّ من تطهيرها تطهيرًا كاملاً.
- إذا كان مكيف الهواء المركزي ونظام التهوية يستخدمان خاصية الهواء الكلي، فلا بدّ من غلق صمام الهواء، وتشغيله على وضع الهواء النقي.
- إذا كان مكيف الهواء ونظام التهوية يستخدمان خاصية الهواء النقي مع مروحة لفائف أو وحدات متعدّدة، فإن التشغيل العادي لأنظمة الهواء النقي لا بدّ أن يكون مضمونًا ومؤمنًا جدًّا، كما يجب التأكيد من أن الهواء يدخل من الخارج، ويمنع تمامًا استخدام هواء الممرات وغرفة الماكينات والأسقف.
- نظّف وطهّر أو غيّر قطع معدات التكييف وأنظمة التهوية أسبوعيًّا، لو كان مكيف الهواء ونظام التهوية من نظام مروحة اللفائف أو الوحدات المتعددة أو التكييف العادي الخالي من نظام الهواء النقي، يجب فتح الأبواب والنوافذ لدعم حركة الهواء.

ط. دعم العمل عن بُعد في جائحة COVID-19 (١٥)

كثير من العمال يعملون عن بُعد بدوام كامل للمرّة الأولى، وهم معزولون عن زملائهم وأصدقائهم، وقد يختل روتين الحياة اليومية بالنسبة لهم، مما يُسبب قلقًا وتوترًا إضافيين. ومن ثمّ فمن المهم دعم العمال للتكيف على هذا الوضع. وجه نصائح للعمال بشأن كيفية دعم صحتهم النفسية خلال فترة العمل عن بُعد، على سبيل المثال:

- انصح العمال بالاحتفاظ بجدول عمل منتظم.
- تخصيص مكان للعمل وأخذ أقساط من الراحة الدورية.
- وضع حدود للعمل لتفادي العمل ساعات غير معقولة.
- الاتصال بالأصدقاء والعائلة من خلال أدوات التواصل عبر الإنترنت، للحدّ من مشاعر العزلة والوحدة.

ويجب على المديرين تقديم الدعم إلى العاملين عن بُعد بتطبيق الآتي:

- التعاطف والوجود: ينبغي للمديرين أن يفهموا أن العمال غالبًا ما سيشعرون بالاستفراق في المشكلة وبالقلق. وينبغي أن يستمعوا إليهم وبجيبوا أسئلتهم ويطمئنوهم بشأن العمل وأي أمور أخرى قد تستجدّ.
- تشجيع التواصل باستخدام الأدوات الرقمية: يمكن استخدام الاجتماعات الافتراضية للاطمئنان على العمال بانتظام، والسماح للفرق بالتواصل مع بعضها.
- تشجيع العمال على الخروج من دائرة العمل المستمر: قد يسهم العمل من المنزل في ثقافة العمل باستمرار، ولذا ينبغي للمديرين محاولة القيادة بالقدوة الحسنة، مثل أن يمتنعوا عن إرسال رسائل لمرؤوسيه في غير أوقات العمل، وتشجيع العمال على التوقف عن العمل بعد انتهاء وقته.

ج. عند تأكد وجود حالة إيجابية لمرض COVID-19 في بيئة العمل (المريض) (١٠)
إذا سجّل العامل درجة حرارة عالية (< ٣٨ درجة مئوية) و/ أو أظهر أي أعراض لمرض COVID-19، يجب فعل الآتي:

- نقله فورًا إلى منطقة عزل في المنشأة (يُفضّل في المبنى نفسه)، متبوعًا بفحص (مسحة البلعوم) اختبار PCR بمعرفة الجهات المعتمدة وعمل التحاليل اللازمة والأشعة المقطعية على الصدر.
- يجب أن تتجنّب لمس الأشخاص والأسطح والأشياء في منطقة العزل، وأن يغطوا أفواههم وأنوفهم بكمامات يمكن التخلص منها، ويضعونها في كيس، ثم يلقونها في سلة بغطاء، مع اعتبارها مخلفات خطيرة.
- في حالة الأعراض الخفيفة والمعتدلة، يُطلب من العامل أن يقوم بالحجر الصحي حتى تُعرف نتيجة الاختبار.
- نقل العامل الذي يعاني من أعراض شديدة على الفور إلى أقرب مركز صحي معتمد.
- ترتيب وسيلة نقل مع ضمان التباعد الجسدي، ويجب تطهير السيارة بالكامل بعد النقل.
- على السائق والمرافق ارتداء ملابس الوقاية كاملة في أثناء النقل.
- يعود العامل بعد انتهاء فترة العلاج وعمل الاختبارات اللازمة وثبات سلبيتها بعد يومين متتاليين على الأقل.
- يجب على أصحاب العمل تأمين فترة الانقطاع حال نتيجة الاختبار الإيجابية للعامل.



ك. تأكيد حالة إيجابية لإصابة في بيئة العمل (العمال وبيئة العمل) (١٠)
إذا كانت نتيجة اختبار العامل للإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) إيجابية، فيجب إجراء تتبع جهات الاتصال بالعامل واتخاذ الخطوات التالية:

- يجب أن يُطلب من أولئك الذين كانوا على اتصال وثيق بالحالة الإيجابية، أن يقوموا بالعزل الذاتي في المنزل لمدة ١٤ يومًا من آخر مرة تواصلوا فيها مع العامل المصاب. وتجري متابعتهم من الشؤون الطبية التابعة للمنشأة بشكل دائم.

- أولئك الذين يعانون من أعراض خفيفة يجب أن يتبعوا تعليمات وزارة الصحة والسكان المصرية في إجراءات العزل المنزلي.
- إذا ظهرت عليهم أعراض جديدة، أو تفاقت أعراضهم الحالية خلال فترة العزل لمدة ١٤ يومًا، فيجب عليهم الاتصال بالشؤون الطبية التابعة للمنشأة لإعادة التقييم.
- **يُعتبر أي مريض تتوافق أعراضه مع أعراض مرض COVID-19 حالة مؤكدة، إذا لم يتوافر الاختبار.**
- يجب إخلاء منطقة العمل المباشرة وتنظيفها وتطهيرها، بعد أن تأكد اختبار العامل إيجابيًا.
- يجب التعامل مع قلق العاملين حال وجود إصابة مؤكدة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) في بيئة العمل، إذ ستسبب القلق بين زملاء العمل، وقد يصاب بعضهم بالتوتر. ويجب التواصل الواضح معهم، وتوجيه العمال إلى مصادر موثوقة للمعلومات بخصوص فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وينبغي أن يكون المديرين داعمين ومتفهمين ومرنين قدر الإمكان بشأن ترتيبات العمل.
- يجب معالجة وصمة العار الاجتماعية المرتبطة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) ومن المهم ألا يكون هناك أي تنمر أو تمييز سلبي ضد أي شخص مصاب، أو أي شخص اتصل بأي مريض، مع تعزيز الاستماع لهم.



حماية الحدث (الطفل) خلال فترة جائحة COVID-19²



قد تؤدي جائحة تفشي مرض COVID-19 إلى درجة هائلة من الخوف والقلق وإمكانية إصابة الطفل بالمرض، وثمة عدة عوامل يمكنها أن تسهم في زيادة التوتر والقلق عند الأطفال، ومنها:

- القلق الناجم عن المخاطر الصحية للفيروس.
- إجراءات العزل.
- الإغراق المستمر في المعلومات.
- عدم معرفة كم ستطول الأزمة، والخوف من فقدان الوظيفة أو مصدر الدخل، إلخ.

ولمساعدة الأطفال على وقاية أنفسهم والعمل على خفض التوتر والقلق المصاحب للجائحة، يراعى ما يلي:

- تشجيعهم على مداومة النظافة الشخصية وغسيل اليدين بصفة مستمرة طبقاً لما هو موضح سابقاً.
- تأكيد الالتزام باستخدام مهمات الوقاية المناسبة.
- تجنب ملامسة الأسطح والعمل على التعقيم المستمر للأسطح كثيرة اللمس.
- التواصل معهم وتزويدهم بما يكفي من إجابات الأسئلة، دون إثارة التكهات، وطمأنتهم بما تقوم به المنشأة، والتأكد من معرفتهم بمن يجب عليهم الاتصال به حال احتياجهم.
- تشجيع الأطفال على الحد من الانغماس في وسائل التواصل الاجتماعي، والحصول على المعلومات من المصادر الرسمية الموثقة، والرجوع إلى جهاز السلامة والصحة المهنية والمسؤولين بالمنشأة لمزيد من الاستفسارات.
- تزويد المديرين المباشرين بالمهارات اللازمة للتحدث مع الأطفال.
- لمزيد من المعلومات يمكن زياره الرابط التالي <https://t2m.io/xinMLbe2>

²- قانون الطفل رقم ١٢ لسنة ١٩٩٦ والمعدل بالقانون رقم ١٢٨ لسنة ٢٠٠٨

المادة ٦٤

يحظر تشغيل الأطفال قبل بلوغهم خمس عشرة سنة ميلادية كاملة كما يحظر تدريبهم قبل بلوغهم ثلاث عشرة سنة ميلادية.

المادة ٦٥

يحظر تشغيل الطفل في أي من أنواع الأعمال التي يمكن بحكم طبيعتها أو ظروف القيام بها، أن تعرض صحة أو سلامة أو أخلاق الطفل للخطر، ويحظر بشكل خاص تشغيل أي طفل في أسوأ أشكال عمل الأطفال المقررة في اتفاقية منظمة العمل الدولية رقم ١٨٢ لسنة ١٩٩٩.

ومع مراعاة ما هو منصوص عليه في الفقرة الأولى تبين اللائحة التنفيذية لهذا القانون نظام تشغيل الأطفال والأحوال التي يجوز فيها التشغيل والأعمال والحرف والصناعات التي يعملون بها وفقاً لمراحل السن المختلفة.

تدابير الحماية من فيروس كورونا المستجد (مرض COVID-19)

أ. تدابير الحماية للجميع:

اطّلع باستمرار على أحدث المعلومات عن جائحة مرض COVID-19 التي تتاح عن طريق سلطات وزارة الصحة والسكان. ويعاني معظم من يصابون بالعدوى من مرض طفيف ثم يتعافون، ولكن المرض قد يكون أشد وخامة بالنسبة لآخرين. وعليك الحفاظ على صحتك وحماية من حولك بالتّباع الآتي:



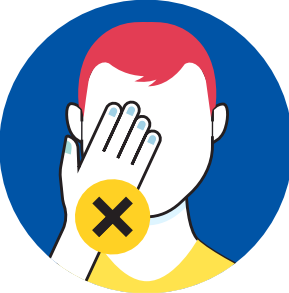
• **نظف يديك جيّدًا بانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.**

لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.



• **احتفظ بمسافة لا تقل عن مترين بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.**

لماذا؟ عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، يتناثر من أنفه أو فمه قطيرات (رذاذ) تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه، يمكن أن تتنفس هذا الرذاذ، بما في ذلك فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض COVID-19.



• **تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.**

لماذا؟ لأن عادة اليدين تلمس عديد من الأسطح، ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.



• **تأكّد من اتّباعك أنت والمحيطين بك ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.**

لماذا؟ إن القطيرات (الرذاذ) الناتجة عن العطس والسعال تنشر الفيروس. وباتّباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات، مثل فيروسات البرد والإنفلونزا وفيروس كورونا المستجد (COVID-19).



• **الزم المنزل إذا شعرت بالمرض، إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدّم الرعاية قبل التوجّه إليه، واتبع توجيهات السلطات الصحية الوطنية.**

لماذا؟ لأنه سيسهم في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.



• **اطّلع باستمرار على آخر تطورات مرض COVID-19 واتّبع التوصيات التي تعلنها وزارة الصحة والسكان، أو صاحب العمل، بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض COVID-19.**

لماذا؟ لأن وزارة الصحة والسكان هي الجهة المعتمدة داخل جمهورية مصر العربية، وهي الأقدر على إسداء التعليمات والنصائح بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم، وهي من تتوافر لديها المعلومات الدقيقة عن انتشار فيروس كورونا المستجد.

ب. تدابير الحماية للأشخاص الذين يزورون مناطق ينتشر فيها مرض COVID-19

• اتبع الإرشادات الموضّحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع).

• الزم المنزل إذا بدأت تشعر بالتوعك إلى أن تتعافى، حتى إن كانت الأعراض التي تشكو منها خفيفة مثل الصداع أو الرشح الطفيف أو فقدان حاسة الشم والتذوق.

لماذا؟ سيسمح تجنّبك مخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية، بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفاعلية، ما يساعد على حمايتك أنت والآخرين من فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض COVID-19 وسائر الفيروسات.



ج. استخدام كمامة لحماية نفسي

يُوصى باستخدام الكمامة بشكل دائم في جميع المعاملات اليومية من مواصلات عامة أو داخل العمل أو عند التواصل مع أي شخص، للحدّ من انتشار العدوى عن طريق عدم وصول القطيرات التنفسية (الرذاذ المتطاير) من أي شخص لآخر، تحسبًا لوجود إصابة فيروسية لأحد المتعاملين، دون ظهور أعراض عليه تؤكد إصابته. ويتّصح بالاستخدام الرشيد للكمامات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإساءة الاستخدام.

طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها:

- قبل لمس الكمامة، نظّف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- حدّد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- تأكّد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج الجهة الملونة.
- ضع الكمامة على وجهك، اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- تجنّب لمس القناع في أثناء استعماله، وإن لمستّه، فاغسل يديك بمادة لفركهما قوامها الكحول، أو اغسلهما بالصابون والماء.
- استبدال الكمامة أخرى جديدة بمجرد تعرضها للبلل، ولا تُعد استعمال الأقنعة المعدة لاستعمالها مرة واحدة.
- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعّدًا الكمامة عن وجهك وملابسك، لتجنّب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- نظّف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها، بفركهما بمطهر كحولي، أو بغسلهما بالماء والصابون.



كيف تجري عملية التطهير والتعقيم

لا بدّ من تجهيز العناصر التالية من أجل تطهير المنشأة وتعقيمها من الداخل:

- محلول مطهر يحتوي على كلور تركيز 0,5 ٪ لتطهير الأسطح.
- توفير ماء وصابون أو محلول كحولي (70٪) لتطهير اليدين.
- مهمات الوقاية الشخصية الموصى بها للعاملين بأعمال الرش.

كيف تُطهّر الأسطح والأشياء؟

لا بدّ من تطهير أسطح الأبواب والنوافذ والطاولات والحنفيات والأحواض والمصاعد والأرضيات باستخدام مطهر يحتوي على كمية 000 ملليجرام/لتر من الكلور (لمدة أكثر من 30 دقيقة يوميًا).

كيف تطهر المعدات الكهربائية؟

• تطهر المعدات الكهربائية بواسطة المختصين والطرق المعتمدة للتعامل الآمن مع المعدات الكهربائية.

إجراءات تعقيم سيارات وحاويات نقل البضائع

التأكد من خلو جميع الحاويات القادمة من مختلف المناطق من الفيروس أمر مهم، ويجري ذلك من خلال الإجراءات التالية:

- عند وصول حاوية البضائع، تُسجّل في السجل الخاص بحاويات البضائع.
- إبعاد السائق إلى محطة تعقيم الأشخاص لقياس درجة الحرارة وتطهير اليدين بالماء والصابون أو مطهر كحولي، وتقديم التوعية المناسبة له، والانتظار في أماكن الانتظار المحددة من المنشأة.
- تعقيم حاوية البضائع من الخارج.
- نقل الحاوية إلى مكان التنزيل.

إجراءات عمليات التحميل والتنزيل:

- لضمان اتصال آمن مع عمال التحميل.
- يلتزم عمال التحميل والتنزيل باستخدام مهمات الوقاية الشخصية المناسبة (كماتات...).
- يلتزم عمال التحميل والتنزيل بتعقيم اليدين قبل التحميل وبعده.
- توفير مكان مخصص لعمال التحميل والتنزيل مع وجود (معقّمات للأيدي -معدات وقائية للاستخدام مرة واحدة - موزع مياه - دورات مياه مناسبة وصحية).

التدابير التالية غير فعّالة في مواجهة فيروس كورونا المستجد (مرض

COVID-19) بل قد تكون ضارة:

- التدخين.
- تعاطي العلاجات العشبية التقليدية.
- استخدام كماتات قماش دون اتباع التعليمات المعتمدة في تطهيرها.
- التطبيب الذاتي، مثل تعاطي المضادات الحيوية.

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض COVID-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) ليس خطيرًا بشكل عام، لا سيّما لدى الأطفال والشباب، ومع ذلك، فإنه يمكن أن يكون خطيرًا، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 6 أشخاص مصابين إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فمن الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير جائحة مرض COVID-19 فيهم وفي أحبائهم.

ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية. وعلى رأس هذه الإجراءات:

أولاً، غسل اليدين بشكل منتظم ومسهب واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانيًا، الاطلاع على مشورة وزارة الصحة والسكان والتقيّد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات.

الأسئلة الأكثر شيوعاً : (١١)



هل يمكن للفيروس المسبب لمرض

COVID-19 أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض COVID-19 ينتقل في المقام الأول، عن طريق ملامسة القطرات التنفسية. (انظر الإجابة عن السؤال التالي).

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن

طريق شخص عديم الأعراض؟

نعم، ٨٠٪ من الأشخاص المصابين لا تظهر عليهم أعراض، وهذا هو السبب الرئيسي لانتشار المرض

وخطورته. لذا يجب اعتبار جميع جهات الاتصال التي تُظهر أو لا تُظهر أعراضًا ملوثة. تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات (الرذاذ) التنفسية التي ينشرها الشخص عند السعال. وعديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بفيروس كورونا المستجد عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

هل يمكن أن أصاب بمرض COVID-19 عن طريق براز شخص مصاب؟

الفيروس قد يوجد في دورات المياه أحياناً، ونظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه. كما يوصى باعتبار المراحيض مصدرًا محتملاً للإصابة بالمرض. وبناء عليه، يجب مداومة تطهير دورات المياه بشكل دوري ومستمر.

من الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)؟

جميع الأشخاص، سواء كانوا أطفالاً أو شباباً أو شيوخاً، معرضون لإصابتهم بفيروس كورونا المستجد، لذا يلزم عدم الجزع أو الخوف من الإصابة واتخاذ التدابير اللازمة للوقاية.

هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض COVID-19 أو علاجه؟

لا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية، وبما أن مرض COVID-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض COVID-19 أو علاجه، إلا وفقاً لتعليمات الطبيب، لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض COVID-19؟

ليس بعد، لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض COVID-19 أو علاجه، ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض COVID-19 إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات، ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل عن طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض COVID-19 ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلًا، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة لها، وتأكد من تطبيق ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات، بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا.

هل يمكن أن أصاب بمرض COVID-19 عن طريق حيواني الأليف؟

أبلغت منظمة الصحة العالمية أن هناك حالات أصيبت فيها حيوانات وحيوانات أليفة لمرضى مصابين بـ COVID-19 بعدوى المرض، واستنادًا إلى البيانات المتاحة حاليًا، يظل الانتقال بين البشر العامل الرئيسي لنقل العدوى، ولا يزال من السابق لأوانه تأكيد ما إذا كان بإمكان القطط أن تكون المضيف الوسيط في نقل عدوى COVID-19 وعليه يجب اخذ الإجراءات الاحترازية عند التعامل مع الحيوانات الأليفة، وأماكن تواجدها، وتطهير اليدين بشكل دوري

كم من الوقت يظل الفيروس نشطًا على الأسطح؟

تشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا قد تظل نشطة على الأسطح بضع ساعات أو عدة أيام، وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية). إذا كنت تعتقد أن سطحًا ما قد يكون ملوثًا، نظّفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين، ونظّف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بفسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض

COVID-19؟

نعم، فاحتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى، ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض COVID-19 عن طريق طرد نقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، ضئيلة.

ما الذي يعنيه العزل الذاتي؟



العزل الذاتي إجراء مهم يطبقه الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض COVID-19 لتجنب نقل العدوى للآخرين في المجتمع، بمن في ذلك أفراد عائلاتهم. والمقصود بالعزل الذاتي، أن يلزم الشخص المصاب بالحمى أو السعال أو غير ذلك من أعراض مرض COVID-19 بيته، ويمتنع عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. وهذا العزل يمكن أن يحدث بشكل طوعي، أو يستند إلى توصية من مقدم الرعاية الصحية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كمامة إن أمكن، وحافظ على مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين، وتجنّب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الالتزام بهذه النصائح.

إذا كان شخص ما في العزل الذاتي، فالسبب أنه يشعر بالتوعك دون أن يكون مرضه شديداً (أي لا يستدعي العناية الطبية).

- اختر للعزل غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزوّدة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين.
- إذا لم تتوافر غرفة منفصلة، فباعد بين أسرة النوم مترًا واحدًا على الأقل.
- حافظ على مسافة مترين واحد على الأقل بينك وبين الآخرين، بمن في ذلك أفراد أسرتك.
- راقب أعراضك بشكل يومي.
- اعزل نفسك ١٤ يومًا حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة.
- إذا ظهرت لديك أعراض الصعوبة في التنفس، فاستشر طبيبك على الفور، واتصل هاتفياً أولاً إن أمكن.
- حافظ على إيجابيتك وحيويتك بالبقاء على اتصال مع أحبّتك بالهاتف أو عبر الإنترنت، أو بممارسة بعض التمارين الرياضية في المنزل.

ماذا أفعل إن لم تكن لدي أعراض ولكني أعتقد أنني قد تعرّضت لعدوى

COVID-19؟ ما الذي يعنيه الحجر الصحي الذاتي؟

الحجر الصحي الذاتي أن تعزل نفسك عن الآخرين لأنك خالطت شخصًا مصابًا بمرض COVID-19، رغم عدم ظهور أي أعراض عليك. وينبغي أن تراقب نفسك لرصد أي أعراض قد تظهر عليك في أثناء الحجر الصحي. والهدف من الحجر الصحي الذاتي منع انتقال العدوى. فالأشخاص الذين يصابون بمرض COVID-19 يمكنهم نقل العدوى إلى الآخرين فورًا، ومن شأن الحجر الصحي أن يمنع انتقال العدوى.

ما الفرق بين العزل الذاتي والحجر الصحي الذاتي والتباعد الجسدي؟

الحجر الصحي يعني تقييد الأنشطة وعزل غير المرضى هم أنفسهم، ولكنهم ربما تعرّضوا للإصابة بعدوى COVID-19، والهدف منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص.

أما العزل فيعني عزل المرضى الذين تظهر عليهم أعراض COVID-19 ويمكنهم نقل عدواه، لمنع انتشار المرض.

ويعني التباعد الجسدي الابتعاد عن الآخرين جسديًا. وتوصي منظمة الصحة العالمية بالابتعاد عن الآخرين مسافة مترين على الأقل. وهي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرضوا لعدوى COVID-19.

كيف يمكن غسل الملابس المتسخة

للمرضى المصابين بعدوى COVID-19؟

ينبغي لجميع الأفراد الذين يتعاملون مع ملايات ومفارش أسرة المرضى المصابين بعدوى COVID-19 وفوطهم وملابسهم القيام بما يلي:

- ارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة، وتشمل: القفازات المتينة والكمامة وحماية العينين (واقى الوجه / النظارات الواقية) ورداء طبي بأكمام طويلة ومريّلة (إذا لم يكن الرداء مقاومًا للبلل) وأحذية طويلة أو مغلقة، قبل لمس أي أغطية وملابس متسخة.
- الحذر من حمل الملابس المتسخة قريبًا من الجسم، ووضعها في حاوية مانعة للتسرب ومميّزة بوضوح (كيس أو دلو مثلاً).
- إذا كان على الثياب المتسخة أي فضلات طلبة، مثل البراز أو القيء، يتعين كشطها بحذر بواسطة أداة مسطحة طلبة ورميها في المراض/المكان المخصص لها، قبل وضع الملابس المتسخة في الحاوية المخصصة. وإذا لم يكن المراض في غرفة المريض نفسه، فتوضع الفضلات في دلو مغلق للتخلص منها في المراض.
- غسل الأغطية والملابس المتسخة وتعقيمها، يوصى بتنظيف الملابس والأغطية المتسخة بغسلها في الغسالة بمسحوق الغسيل وماء دافئ (تتراوح درجة حرارته بين ٦٠ و ٩٠ درجة مئوية). وإذا لم تتوافر الغسالة، فيمكن نقع الملابس في الماء الساخن والصابون في حوض كبير واستخدام عصا لتحريكها بحذر لتجنّب رذاذ الماء. وإذا لم يتوافر الماء الساخن، فيمكن نقع الملابس في سائل

الكلور المخفف بنسبة ٠,٥٪ لمدة ٣٠ دقيقة تقريبًا. وأخيرًا، تُشطف الملابس بالماء النظيف وتترك لتجف تمامًا تحت أشعة الشمس.

ما المطهرات الموصى باستخدامها لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟

لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد، أو الذين تأكدت إصابتهم بها، ينبغي أن تُستخدم المطهرات الفعالة ضد الفيروسات المغلفة، مثل فيروس كورونا المستجد وغيره من أنواع فيروسات كورونا. وهناك عديد من المطهرات، بما فيها تلك شائعة الاستعمال في المستشفيات، والتي تعدّ فعّالة ضد الفيروسات المغلفة. وتنص توصيات منظمة الصحة العالمية حاليًا على استخدام ما يلي:

- ٧٠٪ من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات المخصصة القابلة للاستعمال المتكرر (مثل مقاييس الحرارة) عقب كل استخدام.
- هيبوكلوريت الصوديوم بنسبة ٠,٥٪ (ما يعادل ٥٠٠٠ جزء في المليون) لتطهير الأسطح التي تلمس بشكل متكرر في المنازل أو في مرافق الرعاية الصحية.

هل هناك إجراء خاص فيما يتعلق بالنفايات الناتجة عن المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم به؟

ينبغي التخلص من النفايات الناتجة عن الرعاية الصحية أو المنزلية للمرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد، أو الذين تأكدت إصابتهم بها باعتبارها نفايات معدية.

ما التوصيات الخاصة باستعمال الكلور لتنظيف اليدين وتعقيمها في سياق فيروس كورونا المستجد؟

يمكن استعمال محلول الكلور المخفف (٠,٥٪) لتعقيم اليدين، عندما لا يتوافر مطهر كحولي لليدين أو صابون. ولكن لا يوصى باستعمال محلول الكلور المخفف عندما يتوافر المطهر الكحولي أو الصابون والماء، لأنه ينطوي على مخاطر أكبر بالتسبب في حساسية لليدين وأضرار صحية أخرى جرّاء تجهيز محاليل الكلور وتخفيفها. إضافة إلى ذلك، يجب تجهيز محاليل الكلور يوميًا وتخزينها في مكان جاف وبارد في عبوات مغلقة بإحكام بعيدًا عن ضوء الشمس، وإلا يمكن أن تفقد شيئًا من مفعولها ونجاعتها في التطهير. غير أن الكلور معقم فعال لأغراض التنظيف البيئي (بمستوى تركيز ٠,٥٪) إذا استعمل بعد التنظيف بالصابون والماء.

بعض المفاهيم المغلوطة المنتشرة حاليًا

بخصوص الفيروس (١٣)

لا يمكن أن ينتقل فيروس كورونا في المناطق التي يكون فيها الطقس حارًا ورطبًا؟
من خلال البيانات المتوافرة حتى الآن، يمكن انتقال الفيروس في جميع المناطق، بما فيها المناطق ذات الطقس الحار والرطب، وكيفما كان المناخ اتخذ التدابير الوقائية.

هل مجففات الأيدي المتوافرة في المراحيض العامة فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال ٣٠ ثانية؟
كلًا، مجففات الأيدي ليس فعالة في القضاء على فيروس كورونا (COVID-19).

هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة N95؟ وهل يمكن تعميمها بواسطة معقم اليدين؟

كلًا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه بما فيها الكمامة الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة N٩٥ إذا كنت تخالط مصابًا بمرض COVID-19 أو بعدوى تنفسية أخرى، فالكمامة تعتبر ملوثة بالفعل وينبغي إزالتها دون لمسها من الأمام، والتخلص منها على النحو السليم، وبعد نزع الكمامة ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا المستجد؟
ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد، لأنها يمكن أن تسبب حساسية للجلد. لحماية نفسك من فيروس كورونا المستجد اعرف جميع التدابير التي يمكنك تطبيقها من خلال الرابط التالي <https://t2m.io/Rb7MsYZJ>

هل يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على فيروس كورونا المستجد؟
كلًا، بل قد يكون ضارًا بالملابس أو الأغشية المخاطية (كالعينين والفم)، مع ذلك فإن الكحول والكلور كليهما قد يكون مفيدًا لتعقيم الأسطح، لكن ينبغي استخدامهما وفقًا للتوصيات الملائمة.

هناك عدة تدابير يمكنك تطبيقها لحماية نفسك من فيروس كورونا المستجد، ابدأ تنظيف يديك بشكل منتظم بفركهما مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. لمزيد من التدابير الوقائية والنصائح على الرابط التالي: <https://t2m.io/qwDKtpf0>

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي، يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد، لكن توجد بيانات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد على الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

هل يساعد تناول الثوم على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

الثوم طعام صحي للغاية، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الجهات الطبية الحالية تثبت أن تناوله يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

مَن الأكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كبار السن أم صغار السن؟

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد، ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة (مثل الزّبو، وداء السُّكَّرى، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات المرض حال العدوى بالفيروس. وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتّباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيّدًا والنظافة التنفسية الجيدة والتّباعّد الجسدي (نحو مترين على الأقل) والعمل عن بُعد.

الملاحق

١. قائمة مراجعة السلامة والصحة المهنية الخاصة بالمخاطر البيولوجية الصادرة عن وزارة القوي العاملة.
٢. قائمة التحقق الاسترشادية الصادرة عن منظمة العمل الدولية للوقاية من فيروس كورونا المستجد وتخفيف انتشاره في العمل.
٣. إجراءات استرشادية للحد من تفشي الإصابة بفيروس كورونا المستجد.
٤. تحليل مخاطر العودة للعمل بعد تفشي COVID-19.

ملحق ١

قائمة مراجعة السلامة والصحة المهنية الخاصة بالمخاطر البيولوجية الصادرة

عن وزارة القوى العاملة: (١٣)

صيغة السؤال	قانون	رقم المادة	قرار	مادة القرار	صيغة الانذار
هل اتخذت الإجراءات الوقائية اللازمة لدرء المخاطر البيولوجية في أثناء تداول أو تخزين المواد البيولوجية والبيوكيميائية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١	ضرورة اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة لدرء المخاطر البيولوجية الناتجة عن (الفيروسات والبكتيرية والطفيليات...) في أثناء تداول أو نقل أو تخزين المواد البيولوجية والبيوكيميائية.
هل أُجري تصنيف للملوثات البيولوجية والبيوكيميائية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٢	ضرورة إجراء تصنيف للملوثات البيولوجية والبيوكيميائية طبقاً لدرجة خطورتها والتعرض المهني لها.
هل أعد دليل خاص لطرق مكافحة العدوى والتلوث البيولوجي في بيئة العمل؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٣	ضرورة إعداد دليل خاص لطرق مكافحة العدوى والتلوث البيولوجي في بيئة العمل.
هل اتخذت الإجراءات التنظيمية والصحية التي تؤدي إلى عدم تعرض العاملين للعوامل الحوامل والنساء في سن الخصوبة لأي مصدر من مصادر العدوى بالملوثات البيولوجية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٤	ضرورة اتخاذ الإجراءات التنظيمية والصحية التي تؤدي إلى عدم تعرض العاملين للعوامل الحوامل والنساء في سن الخصوبة لأي مصدر من مصادر العدوى بالملوثات البيولوجية.
هل وُضع نظام طبياً للموافقات الصحية المعتمدة لتحسين العاملين باللقاحات والأمصال ضد الأمراض المعدية والفيروسات والبكتيرية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٥	ضرورة وضع نظام طبياً للموافقات الصحية المعتمدة لتحسين العاملين باللقاحات والأمصال ضد الأمراض المعدية والفيروسات والبكتيرية.
هل وُضع نظام خاص للتطهير والتعقيم ومعالجة المخلفات والنفايات البيولوجية والبيوكيميائية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٦	ضرورة وضع نظام خاص للتطهير والتعقيم ومعالجة المخلفات والنفايات البيولوجية والبيوكيميائية.
هل جرى التخلص النهائي من النفايات البيولوجية بطريقة آمنة بيئياً؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٧	ضرورة التخلص النهائي من النفايات البيولوجية بطريقة آمنة بيئياً.
هل اتخذت الإجراءات الخاصة بمكافحة ناقلات وحاملات المرض ومثل (القوارض والحشرات)؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٨	ضرورة اتخاذ الإجراءات الخاصة بمكافحة ناقلات وحاملات المرض (والعدوى في أماكن العمل مثل (القوارض والحشرات).
هل جرت المعالجة أو التخلص من النفايات والمخلفات الخطرة الناتجة عن مكافحة ناقلات وحاملات المرض والعدوى في أماكن العمل مثل (القوارض والحشرات)؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ٩	ضرورة المعالجة أو التخلص من النفايات والمخلفات الخطرة الناتجة عن مكافحة ناقلات وحاملات المرض والعدوى في أماكن العمل مثل (القوارض والحشرات).
هل روعي أن تكون المواد المستخدمة في عمليات مكافحة مسببات الأمراض البيئية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١٠	ضرورة مراعاة أن تكون المواد المستخدمة في عمليات مكافحة مسببات الأمراض البيئية.
هل أعدت وثيقة السلامة الحيوية الخاصة بالمواد البيولوجية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١١	ضرورة إعداد وثيقة السلامة الحيوية الخاصة بالمواد البيولوجية بالتعاون مع المورد أو المنتج، على أن تتضمن وثيقة السلامة الحيوية المخاطر الناتجة عن استخدام المركبات البيولوجية والمكونات والتركيب المحدد لكل مركب بيولوجي، وإجراءات الطوارئ والإسعافات الأولية ونظم التخزين والتداول والمعلومات الخاصة باللوحات الإرشادية، وبطاقات التعريف والأمصال واللقاحات ونظم معالجة النفايات والمخلفات الخطرة.
هل جرى الالتزام بمراعاة الشروط الفنية والهندسية في تصميم والعمل المحتمل تلوثها بالمواد البيولوجية؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١٢	ضرورة الالتزام بمراعاة الشروط الفنية والهندسية في تصميم العمل المحتمل تلوثها بالمواد البيولوجية.
هل جُهِز نظام التهوية بمرشحات خاصة لمنع انتشار الهواء الملوث بالمسكن المجاورة؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١٣	ضرورة تجهيز نظام التهوية بمرشحات خاصة لمنع انتشار الهواء الملوث بالمسكن المجاورة.
هل عزلت الوحدات التي تحتوي على مخاطر بيولوجية عن باقي أماكن العمل الأخرى؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١٤	ضرورة عزل الوحدات التي تحتوي على مخاطر بيولوجية، عن باقي أماكن العمل الأخرى.
هل وُضع نظام للوحدات التي تحتوي على مخاطر بيولوجية لمنع دخول غير العاملين بها؟	قانون لسنة ٢٠٠٣	١٢	٢١١	مادة ٣٢ بند ١٥	ضرورة وضع نظام للوحدات التي تحتوي على مخاطر بيولوجية لمنع دخول غير العاملين بها.

ملاحظات	النتيجة النهائية	النتيجة الأولى	عدد العمال	نوع المنشأة	صيغة المحضر
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة لدرء المخاطر البيولوجية الناتجة عن (الفيروسات والبكتيرية والطفيليات...) في أثناء تداول أو نقل أو تخزين المواد البيولوجية والبيوكيميائية
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم إجراء تصنيف للملوثات البيولوجية والبيوكيميائية طبقاً لدرجة خطورتها والتعرض المهني لها
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم إعداد دليل خاص لطرق مكافحة العدوى والتلوث البيولوجي في بيئة العمل
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم اتخاذ الإجراءات التنظيمية والصحية التي تؤدي إلى عدم تعرض العاملين باللقاحات والحوامل والنساء في سن الخصوبة لأي مصدر من مصادر العدوى بالملوثات البيولوجية
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم وضع نظام طبقاً للوصفات الصحية المعتمدة لتحسين العاملين باللقاحات والأمصال ضد الأمراض المعدية والفيروسات والبكتيرية
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم وضع نظام خاص للتطهير والتعقيم ومعالجة المخلفات والنفايات البيولوجية والبيوكيميائية
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم التخلص النهائي من النفايات البيولوجية بطريقة آمنة بيئياً
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم اتخاذ الإجراءات اللازمة الخاصة بمكافحة ناقلات وحاملات (المرض والعدوى في أماكن العمل مثل القوارض والحشرات)
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم المعالجة أو التخلص من النفايات والمخلفات الخطرة الناتجة عن مكافحة ناقلات وحاملات المرض والعدوى في أماكن العمل مثل (القوارض والحشرات)
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم مراعاة أن تكون المواد المستخدمة في عمليات مكافحة مطابقة للمواصفات الصحية والبيئية
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم إعداد وثيقة السلامة الحيوية الخاصة بالمواد البيولوجية، بالتعاون مع المورد أو المنتج، على أن تتضمن وثيقة السلامة الحيوية على المخاطر الناتجة عن استخدام المركبات البيولوجية والمكونات والتركيب المحدد لكل مركب بيولوجي وإجراءات الطوارئ والإسعافات الأولية ونظم التخزين والتداول والمعلومات الخاصة باللوحات الإرشادية وبطاقات التعريف والأمصال واللقاحات ونظم معالجة النفايات والمخلفات الخطرة
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم الالتزام بمراجعة الشروط الفنية والهندسية في تصميم نظم التهوية ببيئة العمل المحتمل تلوثها بالمواد البيولوجية
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم تجهيز نظام التهوية بمرشحات خاصة لمنع انتشار الهواء الملوث بالعوامل البيولوجية إلى مناطق العمل والمسكن المجاورة
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم عزل الوحدات التي تحتوي على مخاطر بيولوجية عن باقي أماكن العمل الأخرى
	محضر	إنذار (المهمل القانوني)	كل	كل المنشآت	عدم وضع نظام للوحدات التي تحتوي على مخاطر بيولوجية لمنع دخول غير العاملين بها

ملحق ٢ (١٤)

قائمة التحقق الاسترشادية الصادرة عن منظمة العمل الدولية للوقاية من فيروس كورونا المستجد وتخفيف انتشاره في العمل:

م	الإجراء المطلوب تنفيذه	نعم	لا	لا ينطبق
١	وضع بيان ونشره عن التزام الإدارة ومسئولياتها في الحد من خطر وانتقاله في بيئة COVID-19 التعرض لفيروس كورونا المستجد. العمل بالتشاور مع ممثلي العمال			
٢	وضع خطة تأهب واستجابة للوقاية من فيروس كورونا المستجد في بيئة العمل على أن تراعي الخطة جميع مناطق COVID-19 العمل والمهام التي ينجزها العمال، والمصادر المحتملة للتعرض			
٣	استشارة خدمات الصحة المهنية أو سلطة الصحة العامة المحلية أو الشركاء الآخرين بانتظام، الذين ربما وضعوا مواد إعلامية لتعزيز الوقاية من خطر التعرض للفيروس في بيئة العمل ونصائح تقنية أخرى			
٤	إنشاء نظام خاص ببيئة العمل موجه للعمال، لتوفير معلومات موثوقة ومحدثة باستمرار بخصوص الوضع الناشئ من فيروس COVID-19، مع الإشارة إلى المعلومات الصادرة عن COVID-19 كورونا المستجد السلطات الصحية الوطنية أو المحلية			
٥	رسم خريطة تشرح بالتفاصيل مخاطر جميع العمليات وتغطي كل الوظائف			
٦	دمج السلامة والصحة في الخطة الخاصة بحالات الطوارئ واستمرارية العمل، أخذة في الاعتبار المتطلبات الأخرى المتعلقة بالعمل، لتشمل مكان إنجاز العمليات بوجود قوة عاملة أقل عددًا			
٧	تعزيز العمل عن بُعد للعمال في المواقع غير الحساسة لتقليل انتشار في مكان عمل COVID-19 فيروس كورونا المستجد			
٨	إذا كان العمل عن بعد غير ممكن، أدخل نظام المناوبات لتجنب حشد أعداد كبيرة من العاملين في المرافق			
٩	وضع خطة لما يجب فعله، عند وجود حالة مؤكدة أو مشتبه بإصابتها في بيئة العمل، تتضمن عدّة COVID-19 بفيروس كورونا المستجد أمور من بينها: الإبلاغ والرصد والتطهير بما يتماشى مع المبادئ التوجيهية الوطنية			
١٠	تماشيًا مع المعايير الوطنية، تمديد إمكانية الحصول على إجازة مرضية مدفوعة الأجر، وإعانات مرضية، وإجازة رعاية/ والدية، وإبلاغ جميع العمال بذلك			
١١	آلية رصد وتقييم لاستراتيجيات وخطط الوقاية من فيروس كورونا COVID-19 المستجد			
١٢	تقييم خطر إمكانية المخالطة بين العمال والمقاولين والعملاء والزوار في بيئة العمل، وإمكانية تلوث بيئة العمل، وتنفيذ التدابير			
١٣	تدريب الإدارة، والعمال وممثليهم على التدابير المعتمدة للوقاية وكيفية COVID-19 من خطر التعرض لفيروس كورونا المستجد التصرف في حالة الإصابة، أما بالنسبة للعمال المعرضين لخطورة عالية، فيجب أن يشمل التدريب الاستخدام الصحيح لمعدات الوقاية الشخصية وطرق صيانتها والتخلص منها			

م	الإجراء المطلوب تنفيذه	نعم	لا	لا ينطبق
١٤	إبلاغ العمال بأن كلاً منهم لديه الحق في أن يبتعد عن أي وضع في العمل قد يتسبب في خطر وشيك وخطير على الحياة أو الصحة، وفقاً للقانون الوطني والإجراءات المنصوص عليها، وإبلاغ المشرف المباشر بالحالة على الفور.			
١٥	مساعدة عمال توصيل البضائع، وسائقي الشاحنات، وعمال النقل الآخرين على تقليل التماس المباشر مع العملاء، وضمان ممارساتهم للقواعد الصحية الشخصية مثل: غسل اليدين، واستخدام مطهرات اليدين، مع الأخذ في الاعتبار توفير معدات الوقاية الشخصية حال كان العمال على اتصال مباشر بالعملاء.			
١٦	يجب تجنب السفر إن لم يكن ضرورياً وتقييم مخاطر الإصابة بفيروس COVID-19 عند التخطيط للسفر من أجل العمل.			
١٧	المحافظة على التواصل المنتظم مع العمال وممثلي العمال بجميع الوسائل، بما فيها الإنترنت، وإن لم يكن ذلك ممكناً، فعبر الهاتف.			
١٨	مساعدة العمال على إدارة أي مخاطر نفسية واجتماعية ناشئة، ومساعدتهم من خلال أشكال جديدة من ترتيبات العمل، وتعزيز أنماط الحياة الصحية والحفاظ عليها بما في ذلك النظام الغذائي، وأوقات الراحة والنوم وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة.			
١٩	تنظيم العمل بطريقة تسمح بالتباعد الجسدي بين الأشخاص لمسافة لا تقل عن مترين أو أبعد، على النحو الذي تحدده السلطة المختصة ذات الصلة.			
٢٠	تجنب الاجتماعات وجهاً لوجه، مع إعطاء الأفضلية للمكالمات الهاتفية أو البريد الإلكتروني أو الاجتماعات الافتراضية، إذا تطلب الأمر تنظيم الاجتماعات، أعدّ مكاناً يسمح بالتباعد الجسدي.			
٢١	تزويد العاملين، والعملاء، والزوار بأماكن كثيرة يسهل الوصول إليها ليتمكنوا من غسل أيديهم بالصابون والماء، وتطهير الأيدي بالمطهرات، إضافة إلى تعزيز ثقافة غسل اليدين.			
٢٢	وضع مستودعات تطهير اليدين في أماكن ظاهرة حول بيئة العمل، والتأكد من إعادة تعبئتها بانتظام.			
٢٣	تعزيز ثقافة المسح المنتظم للمكاتب، ومنصات العمل، ومقابض الأبواب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، وأدوات العمل بالمطهرات، وتطهير المناطق المشتركة بانتظام بما في ذلك غرف الاستراحة، ويجب تنظيف الأسطح التي يجري لمسها مراراً بشكل متكرر، واعتماداً على سير العمليات، يمكن التفكير في تشغيل عمال لخدمات التنظيف والتطهير.			
٢٤	تحسين التهوية الساحية، وتزويد الغرف ومناطق العمليات ذات مخاطر التعرض العالية للفيروس بمزيد من الهواء النظيف.			
٢٥	تعزيز القواعد الصحية التنفسية الجيدة في بيئة العمل والإبلاغ عنها، مثل: تغطية الفم والأنف بالمرفق المشي أو بمنديل عند السعال أو العطس.			
٢٦	التأكد من التباعد الجسدي في بيئة العمل، والبقاء خارج إطار التجمعات قدر الإمكان.			
٢٧	توفير الكمادات المناسبة أو المناديل الورقية في مواقع العمل، للذين يعانون من سيلان الأنف أو السعال، إلى جانب سلة المهملات ذات الغطاء، للتخلص منها بطريقة صحية.			

م	الإجراء المطلوب تنفيذه	نعم	لا	لا ينطبق
٢٨	تماشيًا مع توجيهات السلطات المحلية، تشجيع العمال الذين يعانون على COVID-19 من أعراض تشبه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد عدم القدوم إلى بيئة العمل، واتباع إرشادات السلطات المحلية			
٢٩	التأكيد على العمال بالاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو قسم الصحة عندما يكون لديهم حالة صحية خطيرة، تتضمن صعوبة في التنفس، لإعطائهم تفاصيل عن سفرهم الأخير وأعراضهم			
٣٠	اتخاذ التدابير لعزل أي شخص تظهر لديه أعراض فيروس كورونا في موقع العمل، بانتظار نقله إلى منشأة COVID-19 المستجد صحية مناسبة، والترتيب لتطهير موقع العمل، وتطبيق المراقبة الصحية للأشخاص ممن هم على اتصال وثيق معه			

ملحق ٣ (١٥)

إجراءات استرشادية للحد من تفشي الإصابة بفيروس كورونا المستجد:

						مكان العمل
ضع الكمامة الموصى بها	حافظ علي تهوية المكتب جيداً	اغسل يديك قبل وبعد لمس المستندات	تجنّب المصافحة عند السلام	حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	
						التنقل بواسطة وسائل النقل العام
تطهير الأسطح بشكل دوري	استخدم أدواتك الشخصية مثل الأكواب والزجاجات	التحدث من السماعات الخارجية لهاتف العمل	تجنب استخدام هواتف أو مكاتب أو أدوات الآخرين	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	
						زيارات الأقارب التي لا مفر منها
ضع الكمامة الموصى بها	أبقِ النوافذ مفتوحة	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	استخدم كحولًا لتطهير اليدين بشكل دوري	
						التسوق
ضع الكمامة الموصى بها	تجنّب المصافحة عند السلام	حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	استخدم كحولًا لتطهير اليدين بشكل دوري	
						البقاء بالمنزل
ضع الكمامة الموصى بها	اشترِ كمية تكفي أكثر من يوم	حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	استخدم كحولًا لتطهير اليدين بشكل دوري	
						تحضير الطعام
اترك خذائك خارج باب المنزل	اغسل يدك فوراً عند العودة للمنزل	طهر ممتلكاتك المحمولة عند العودة للمنزل	حافظ علي التهوية الجيدة	غسل اليد بشكل متكرر قبل الأكل وبعده	تطهير الأسطح بشكل دوري	
						دور العبادة
اغسل الطعام جيداً	غسل اليدين جيداً قبل التحضير وبعده	التنظيف والتعقيم المستمر للأواني المستخدمة	طهي الطعام جيداً	استخدم سكاكين وألواحاً مختلفة للأطعمة	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	
						نقص المناعة
اتخاذ التدابير الاحترازية خلال الصلاة بدور العبادة	ضع قناع الوجه الطبي	استخدم سجادة بلاستيكية خاصة بك	حافظ علي التهوية الجيدة	تجنّب المصافحة عند السلام	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	
						
زيادة استهلاك الفواكه والخضراوات	الامتناع عن الأطعمة المحملة بالسكر	الالتزام بالتمارين الرياضية مدة ٣٠-٦٠ دقيقة يوميًا	قلل من مستوي توترك وخذ قسطاً كافياً من النوم يوميًا			

تحليل مخاطر العودة للعمل بعد تفشي COVID-19: (٣)



٣- لمزيد من المعلومات عن قائمة مراجعة السلامة والصحة المهنية الصادرة من وزارة القوي العاملة، يرجى مراجعة الرابط التالي: <https://t2m.io/U78vp0AH>

قائمة المراجع

- EU guidance (European Agency for safety and health at work) - COVID - 19 - Back to the workplace - Adapting workplaces and (1)
protecting workers 2020
<http://www.care.gov.eg> (2)
- (3) للوقاية من مرض فيروس كورونا ومنع انتشاره - الإرشادات الصحية العامة منظمة العمل الدولية، المكتب الإقليمي للدول العربية - المستشار الإقليمي لتفتيش العمل والسلامة والصحة المهنية - الدكتور أمين الوريدات
- (4) الدليل الإرشادي السعودي للوقاية من فيروس كورونا المستجد
- (5) اتفاقية منظمة العمل الدولية (رقم 155)، اتفاقية السلامة والصحة المهنية، لسنة 1981.
- (6) الإرشادات الصحية العامة منظمة العمل الدولية للوقاية من مرض فيروس كورونا ومنع انتشاره، المكتب الإقليمي للدول العربية - المستشار الإقليمي لتفتيش العمل والسلامة والصحة المهنية - الدكتور أمين الوريدات
- (7) السلامة والصحة المهنية - معايير منظمة العمل الدولية وفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، IL & COVID-19.
- (8) تقرير منظمة العمل الدولية - العودة الآمنة للعمل - دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس COVID-19 - مايو 2020
- (9) وزارة القوى العاملة المصرية - تعليمات الإدارة العامة للسلامة والصحة المهنية للمنشآت خلال جائحه كورونا
- (10) العودة الآمنة للعمل - دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس COVID-19، 2020
- (11) الدليل التوعوي الصحي الشامل - أسئلة وإجابات عن فيروس كورونا المستجد - الأونروا 2020
- (12) الدليل التوعوي الصحي الشامل - أسئلة وإجابات عن فيروس كورونا المستجد - الأونروا 2020
- (13) <https://t2m.io/U78vp0AH>
- (14) منظمة العمل الدولية - الوقاية من فيروس كورونا المستجد وتخفيف انتشاره في العمل - قائمة التحقق من الإجراءات - 2020
- British Occupational Hygiene Society - Guidance for Members and non-Healthcare Businesses - PROTECTING WORKERS HEALTH (15)
DURING THE EXTENDED COVID-19 OUTBREAK - MAY 2020
- May-2020 / ILO - A safe and healthy return to work during the COVID-19 pandemic / Policy Brief (16)
- ILO, A 5 Step Guide for Employers, Workers and Their Representatives on Conducting Workplace Risk Assessments (17)

الدليل الإرشادي للسلامة والصحة المهنية
وتأمين بيئة العمل بخصوص الوقاية والتعايش
مع فيروس كورونا المستجد (COVID-19)
في بيئة العمل