

## الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) داخل أماكن العمل

### عن الفيروس

فيروس كورونا الجديد (COVID-19) ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدئياً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم.

### كيف ينتشر (COVID-19):

عندما يقوم الشخص المصاب بـ (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصاحبة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه. كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب بـ (COVID-19) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

### خطر الإصابة:

يرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل:

- 1- كبار السن.
- 2- الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة والفشل الكلوي.
- 3- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة.

### أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحياناً - إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، وكبار السن.

### التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسيل اليدين.
- احرص على تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس بمحارم ورقية ثم تخلص منها.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو استعمال مطهر كحولي.
- قم بتنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي تمسها باستمرار.
- البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً.

## بعض الطرق البسيطة لمنع انتشار (COVID-19) في أماكن العمل:

المبادرة باتخاذ بعض الإجراءات الوقائية قد تكون مهمة حتى لو لم تظهر الإصابة في مكان عملك. فبعض التدابير البسيطة قد تساعد من منع انتشار العدوى في أماكن العمل وتقلل من أيام الغياب بسبب المرض وابطاء انتشار العدوى.

1. التأكد من الإجراءات الصحية ونظافة أماكن العمل:
  - يجب أن تكون أسطح المكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح نظيفة ومعقمة بشكل مستمر لأن تلوث الأسطح التي يمسها الموظفون والعملاء هو واحد من الطرق الرئيسية التي ينتشر من خلالها (COVID-19).
  - تعزيز وتشجيع غسل اليدين بشكل منتظم من قبل الموظفين والعملاء:
  - وضع أدوات تعقيم اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل.
  - التأكد من إعادة ملء موزعات المعقّمات بشكل منتظم.
  - التأكد من توفر الصابون والمغاسل لغسل اليدين باستمرار لأن الغسيل يقتل الفيروس على اليدين ويمنع انتشار (COVID-19).
  - عرض الملصقات داخل مكان العمل التي توضح الطريقة الصحيحة لغسل اليدين.

## 2. تعزيز إجراءات الوقاية الخاصة بالجهاز التنفسي:

- التأكد من توفر الكمّات لمن لديهم أعراض سيلان الأنف والتوجه لأقرب منشأة صحية لتأكد وعمل اللازم
- عرض ملصقات داخل مكان العمل عن آداب العطس والذي يساهم في التقليل من انتشار (COVID-19)

## 3. في حال السفر، تقديم المشورة للموظفين قبل الشروع في ذلك:

- تقييم ضرورة السفر.
- تجنب إرسال الموظفين في رحلات عمل من الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير (مثل الموظفين الأكبر سناً وذوي الحالات الطبية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة) إلى المناطق التي ينتشر فيها (COVID-19).
- في حال الحاجة الملحة لإرسال الموظفين في رحلات عمل لابد من تثقيفهم وتوعيتهم بالإجراءات الاحترازية حول عدوى كورونا (COVID-19).

## 4. إجراءات تتعلق بسلامة الموظفين:

- يحتاج الموظف إلى البقاء في المنزل (أو العمل من المنزل) إذا كان يعاني من سعال خفيف أو حمى منخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر).
- الاستمرار في تقديم التوعية عن طريق قنوات التواصل المستخدمة في مكان العمل بالحالات التي تحتاج للبقاء بالمنزل (أو العمل من المنزل) لو كان لديهم أعراض خفيفة فقط من (COVID-19).

## 5. استعدادات بيئة العمل في حال وصول COVID-19:

- يتم التعاون مع إدارات الصحة العامة في حصر المخالطين للحالات المؤكدة والمشتبهة ومتابعتهم.

اطلب المساعدة اتصل على 937

