وقاية

هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

الدليل الاسترشادي للوقاية
من جائحة مرض كوفيد-19 في أماكن العمل

2021 April
النسخة الثانية

المحتويات

التعاريف 1

الفئة المستهدفة من هذا الدليل 1

الغرض من هذا الدليل 2

مقدمة 3

مقدمة تعريفية عن فيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 4

أعراض الإصابة 4

كيف ينتقل فيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 4

تصنيف تعرّض العاملين لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 5

كيف يمكن أن يؤثر تفشي مرض كوفيد-19 على أماكن العمل 8

الخطوات التي يمكن لجميع أصحاب العمل اتخاذها للحد من مخاطر تعرض العاملين لمرض كوفيد-19 10

1.وضع خطة للتأهب والاستجابة للأمراض المعدية 10

2.الاستعداد لتنفيذ الإجراءات الأساسية للوقاية من العدوى 11

3.وضع سياسات وإجراءات للتحديد الفوري للمرضى وعزلهم 12

4.التطوير والتنفيذ والتواصل حول المرونة والحماية في مكان العمل 13

5.تطبيق الضوابط والتدابير الوقائية في مكان العمل 14

- الضوابط الهندسية 15

- الضوابط الإدارية 15

- الممارسات المهنية الآمنة 16

- معدات الحماية الشخصية (PPE) 16

الوظائف المصنفة في خطر التعرض الأقل: ما يجب القيام به لحماية العاملين 18

الوظائف المصنفة في خطر التعرض المتوسط: ما يجب القيام به لحماية العاملين 19

الوظائف المصنفة في خطر التعرض العالي أو العالي جداً: ما يجب القيام به لحماية العمال 21

المراجع 23

التعاريف

فيروس كورونا

فيروس SARS-CoV- 2 من عائلة فيروسات كورونا، وهو الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19

معدات الوقاية الشخصية

يقصد بها الأدوات والملابس التي تحمي العامل من المخاطر، وتشمل الكمامات والقفازات والنظارات الواقية للوجه ورداء حامي للجسم والمآزر المقاومة للسوائل وأدوات حماية الجهاز التنفسي.

الهباء الجوي

هي الجزيئات الصغيرة الصلبة أو السائلة والمتعلقة في الهواء، والتي تتولد نتيجة الكلام أو السعال أو العطاس أو حتى من بعض الإجراءات الطبية كالتنبيب (إدخال أنبوب طبي) ومن بعض الظواهر الطبيعية ويقاس قطرها بالمايكرومتر.

الرذاذ الجوي

الرذاذ التنفسي أو القطرات التنفسية هي جزيئات معظمها مكون من الماء وكبيرة بما يكفي لتسقط على الأرض بسرعة بعد إنتاجها، وتعرف في العادة بكون قطرها يفوق 5 ميكرومترات والتي تتولد نتيجة السعال أو العطاس أو الكلام.

الفئة المستهدفة من هذا الدليل

يستهدف هذا الدليل كافة القطاعات والأنشطة، ويستهدف بالأخص الفئات التالية:

- أصحاب العمل
- العاملين

الغرض من هذا الدليل

- هذا الدليل مخصص لأغراض التخطيط، حيث ينبغي على أصحاب العمل والعاملين استخدام إرشادات التخطيط هذه للمساعدة في تنفيذ طرق الحماية للعاملين والحدّ من المخاطر عبر ضوابط هندسية وضوابط إدارية

- تعزيز الضوابط لممارسات آمنة في العمل وتوفير معدات الحماية الشخصية (PPE) للعاملين، وقد تكون هناك حاجة إلى إرشادات إضافية مع تغير ظروف تفشي فيروس SARS-CoV- 2 المسبب لمرض كوفيد-19 وتوفر معلومات جديدة حول الفيروس وانتقاله وتأثيراته. ولذلك على أصحاب العمل والعاملين متابعة التوجيهات المستمرة والتي تصدر من الجهات المعنية (وزارة الصحة، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، هيئة الصحة العامة)

مقدمــة

يعتبر مكان العمل من الأماكن التي يقضي بها العامل معظم وقته خلال أوقات العمل ومن المعروف أن انتقال العدوى بمرض كوفيد-19 يسهل عن طريق المخالطة والاتصال الوثيق بين الأشخاص، حيث ينتشر الفيروس عن طريق قطرات الرذاذ التنفسي وملامسة الأسطح الملوثة. ومن أجل التحكم بانتشار العدوى قامت هيئة الصحة العامة في المملكة وبالتزامن مع العديد من الدول بتطبيق التدابير والإجراءات والاحترازات الوقائية التي تهدف للوقاية من العدوى ومكافحتها. ومن ضمن تلك التدابير التي اتبعتها المملكة كان تنظيم آلية العمل ومراقبة التجمعات العامة وغيرها مما قد يكون له آثار مباشرة على الممارسات الاجتماعية والعملية. يقدم هذا الدليل نصائح لتعزيز الصحة العامة في أماكن العمل حيث يعتبر هذا الإصدار هو الثاني من التوجيهات الخاصة للوقاية من كوفيد-19في أماكن العمل وقد تم التوسع في تفاصيل الوقاية وتحديد فئات الخطورة وتصنيف العاملين

هذا الدليل لا يتعارض مع الأدلة والبروتوكولات واللوائح الصادرة أثناء الجائحة وإنما يهدف الى تصنيف فئات العمل وربطها مع تصنيف التعامل معها

ما تم ذكره في هذا الدليل من توجيهات وإرشادات ما هي إلا توصيات (غير مُلزمة ولا تعد قوانين وتشريعات) صادرة من هيئة الصحة العامة، ومبنية على مراجع عالمية معتمدة ومراجعة من قبل خبراء الهيئة ومقدمة إلى المؤسسات الحكومية والخاصة لمساعدتهم في التخطيط والتوجيه وذلك لتحضير وإعداد أماكن العمل مع ظروف جائحة مرض كوفيد-19 ولحماية العاملين والموظفين والحدّ من انتشار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 .

مقدمة تعريفية عن فيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من فيروسات الحمض النووي الريبي (RNA) التي تسبب أمراضًا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) متلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة إلا أن فيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 امتد إلى أغلب الدول حول العالم وتسبب في كثير من الإصابات والوفيات

أعراض الإصابة

من أبرز أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19

وقد تتطور الأعراض إلى التهاب رئوي حاد وحينها قد يحتاج المريض إلى رعاية خاصة في المستشفيات. كبار السن أو من يعانون ضعفًا في الجهاز المناعي أو من لديهم أمراضًا مزمنة هم أكثر خطر وعرضةً لتطور الأعراض المصاحبة لمرض كوفيد-19. علمًا بأن معظم الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 تظهر عليهم أعراض خفيفة مثل الحمى ولا تتطلب رعاية خاصة وكثير من المصابين قد لا تظهر عليهم أعراض

كيف ينتقل فيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19

ينتقل الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 مباشرةً عن طريق مخالطة الأشخاص المصابين، وذلك بالوقوف بالقرب منهم، حيث ينتقل الفيروس من خلال الرذاذ المتطاير أو الهباء الجوي الذي يقوم الشخص المصاب بإطلاقه إلى مسافة تصل إلى مترين حين السعال أو الزفير ويقوم الشخص السليم باستنشاق الرذاذ الملوث. وقد ينتقل الفيروس بطريقة غير مباشرة وذلك عن طريق لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ثم لمس العينين أو الأنف، حيث يسقط الفيروس من خلال الرذاذ المتطاير على الأسطح والأدوات مثل المكاتب والهواتف وغيرها وذلك بعد سعال أو زفير الشخص المصاب بمرض كوفيد-19

تصنيف تعرض العاملين لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19

قد تختلف مخاطر تعرض العاملين في بيئة العمل لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19، من مخاطر عالية جدًا إلى عالية إلى متوسطة إلى أقل

يعتمد مستوى الخطر جزئيًا على نوع المهنة، والحاجة إلى التواصل القريب (2 متر أو أقل) من الأشخاص المعروفين أو المشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 أثناء تأدية المهام الوظيفية، أو الحاجة إلى التواصل المتكرر والممتد مع الأشخاص المعروفين أو المشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 أثناء تأدية المهام الوظيفية

لمساعدة أصحاب العمل والمسؤولين عن أماكن العمل في المؤسسات الحكومية والخاصة في تحديد الاحتياطات والإجراءات الوقائية المناسبة، تم تقسيم المهن والوظائف إلى أربعة مستويات بناء على درجة خطر التعرض: عالية جدًا، عالية، متوسطة، ومنخفضة المخاطر، من المرجح أن يندرج معظم العاملين والموظفين في مستويات خطر التعرض الأقل أو مستويات التعرض المتوسطة

مخاطر التعرض العالية للغاية

الوظائف ذات مخاطر التعرض العالية للغاية هي تلك التي تنطوي على احتمالية عالية للتعرض لمصادر بفيروس SARS-CoV-2 المعروفة أو المشتبه بها أثناء القيام بالإجراءات الطبية أو إجراءات ما بعد الوفاة أو الإجراءات المخبرية، وتشمل هذه الفئة:

العاملين في الرعاية الطبية (مثل الأطباء وأطباء الأسنان وطواقم التمريض والمساعدين الطبيين وفنيي الطوارئ الطبية) والذين يقومون بإجراءات توليد الهباء الجوي (aerosol-generating procedures) مثل التنبيب أو إجراءات تحريض السعال أو تنظير الشعب الهوائية أو بعض إجراءات وفحوصات الأسنان أو جمع العينات على مرضى كوفيد-19 المعروفين والمشتبه بهم.

العاملين في الرعاية الطبية والمختبرات الذين يجمعون ويتعاملون مع عينات حالات مرض كوفيد-19 المؤكدة والمشتبه فيها

العاملين في المشرحة الذين يقومون بتشريح الجثث لأي سبب كان، والتي تنطوي بشكل عام على إجراءات توليد الهباء الجوي (aerosol-generating procedures) على أجساد الأشخاص المعروفين أو المشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV -2 وقت وفاتهم.

مخاطر التعرض العالية

الوظائف ذات المخاطر العالية للتعرض هي تلك التي لديها إمكانية عالية للتعرض لمصادر فيروس SARS-CoV-2 المعروفة أو المشتبه بها، والتي غالبا ما تكون في أماكن التجمعات الصحية.

تشمل هذه الفئة على سبيل المثال وليس الحصر:

طاقم تقديم الرعاية الصحية والدعم (على سبيل المثال، الأطباء والتمريض والعاملين الآخرين في المنشآت الصحية الذين يجب أن يدخلوا غرف المرضى) المعرضين لمرضى كوفيد-19 المعروفين أو المشتبه بهم. (ملاحظة: عندما يقوم هؤلاء العاملين بإجراءات توليد الهباء الجوي aerosol-generating procedures، يصبح مستوى خطر التعرض لديهم مرتفعًا جدًا).

العاملين في النقل الطبي (على سبيل المثال، مشغلي سيارات الإسعاف) الذين ينقلون المصابين أو المشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 في مركبات مغلقة.

العاملين في أماكن حفظ الجثث والعاملين الذين شاركوا في تحضير (على سبيل المثال، للدفن) جثث الأشخاص المعروفين أو المشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 وقت وفاتهم.

مخاطر التعرض المتوسطة

تشمل وظائف خطر التعرض المتوسط تلك التي تتطلب اتصالًا متكررًا و / أو قريبًا (على سبيل المثال، في نطاق 2 متر أو أقل) من الأشخاص الذين قد يكونون مصابين بفيروس SARS-CoV-2، ولكنهم غير معروفين أو يشتبه في أنهم مصابون بمرض كوفيد-19.

تشمل وظائف خطر التعرض المتوسط تلك التي تتطلب اتصالًا متكررًا و / أو قريبًا (على سبيل المثال، في في المناطق التي ليس بها انتقال مجتمعي مستمر ونشط للجائحة، قد يكون للعاملين في هذه المجموعة اتصالات متكررة مع المسافرين العائدين من وجهات دولية معروفة بالانتشار الواسع لمرض كوفيد-19.

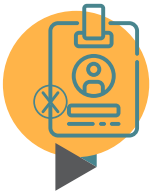
في المناطق التي يوجد بها انتقال مجتمعي مستمر ونشط للجائحة، قد يكون للعمال في هذه الفئة اتصال مع عامة الناس (على سبيل المثال، المدارس وبيئات العمل عالية الكثافة البشرية وبعض أماكن عمل البيع بالتجزئة بكميات كبيرة).

مخاطر التعرض الأقل

وظائف خطر التعرض الأقل هي تلك التي لا تتطلب الاتصال بأشخاص معروف أنهم مصابون أو يشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 ولا تتضمن في مهامها الاتصال القريب المتكرر (في نطاق 2 متر أو أقل) من عامة الناس، حيث إن العاملين في هذه الفئة لديهم اتصال مهني ضئيل مع الجمهور وزملاء العمل الآخرين، مثال على هذه الفئة هو الوظائف الإدارية الغير متطلبة لمقابلة الجمهور مباشرة والتي يتم فيها احترام التدابير الوقائية اللازمة.

كيف يمكن أن يؤثر تفشي مرض كوفيد-19 على أماكن العمل

على غرار فيروسات الإنفلونزا، فإن فيروس SARS-CoV-2 الذي يسبب مرض كوفيد-19، لديه القدرة على إحداث تفشي واسع النطاق، وفي ظل ظروف قدرة الفيروس الهائلة على الانتشار من شخص لآخر، قد تشهد أماكن العمل في مناطق متعددة في العالم آثارًا طويلة الأمد، مثل:



التغيّب

يمكن أن يكون العمال غائبين لأنهم مرضى؛ أو لأنهم يقدمون الرعاية لأفراد الأسرة المرضى؛ أو لأنهم يقدمون الرعاية للأطفال إذا كانت المدارس أو مراكز الرعاية النهارية مغلقة؛ أو لديهم أشخاص معرضين للخطر في المنزل، مثل أفراد الأسرة الذين يعانون من نقص المناعة؛ أو يخافون من العمل بسبب الخوف من التعرض للإصابة.

التغيير في أنماط التجارة

من المرجح أن يزداد طلب المستهلكين على العناصر المتعلقة بالوقاية من العدوى (مثل أجهزة التنفس، الكمامات، القفازات، المعقمات) بشكل ملحوظ، بينما قد ينخفض اهتمام المستهلك بالسلع الأخرى، يمكن للمستهلكين أيضًا تغيير أنماط التسوق بسبب تفشي مرض كوفيد-19، حيث قد يحاول المستهلكون التسوق في غير ساعات الذروة لتقليل الاتصال بالأشخاص الآخرين، أو إظهار اهتمام متزايد بخدمات التوصيل للمنازل، أو يفضلون خيارات أخرى، مثل خدمة السيارة، لتقليل الاتصال من شخص لآخر.

زيادة البطالة

زيادة البطالة نتيجة الانحسار الاقتصادي بسبب القيود والإجراءات الاحترازية نتيجة تفشي فيروس SARS-CoV-2، حيث يُتوقع أن تشهد العمالة انخفاضا في أعداد الوظائف المطلوبة في سوق العمل، حيث تترجم العواقب الاقتصادية لتفشي الفيروس إلى انخفاض في عدد الوظائف على المستوى العالمي بسبب القيود المفروضة على حركة الأشخاص (مثل مقدمي الخدمات) وشحن السلع والبيع بالتجزئة وغيرها.

الفقر

ومن المتوقع أن يزداد عدد العاملين الفقراء زيادة كبيرة أيضاً، لأن الضغوط على الدخل المالي بسبب تراجع النشاط الاقتصادي ستترك أثراً على العمال الذين يعيشون على خط الفقر أو تحته.

التوظيف

إن من المثير للاهتمام أن الكثير من الباحثين عن وظائف يعتقدون أن تفشي فيروس SARS-CoV-2 سيؤثر على أنشطة التوظيف في جميع القطاعات في المستقبل ويعتقد البعض منهم أن العمل عبر الإنترنت او ما يعرف بالتقديم عن بعد (مثل التقدم للوظائف باستخدام مواقع الوظائف عبر الإنترنت، وما إلى ذلك) ستزداد مقارنة بالطرق التقليدية الأخرى.

القلق

مع ازدياد مستوى القلق من خطر تفشي فيروس SARS-CoV-2 المسبّب لمرض كوفيد-19، حرص الكثير من المهنيين على مواجهة انتشار الفيروس في مكان العمل، حيث ازداد اهتمام 79٪ من الموظفين بنظافتهم الشخصية في مكان العمل لحماية أنفسهم من الفيروس، وحرص 68٪ منهم على تجنب لمس العين والأنف والفم بعد استخدام المعدات المكتبية ولكن يجب ألا يتحول الاهتمام الى قلق مفرط أو وساوس مرضية مع الإبقاء على المستويات الطبيعية للقلق.

التنمر

مع تزايد الاهتمام بتطورات جائحة فيروس SARS-CoV-2، انتشر الخوف والتوتر، وقد تتطور وصمات العار والمضايقات ضد أولئك الذين يمرضون أو تعرضوا لخطر العدوى. سيحتاج أصحاب العمل إلى اتخاذ تدابير معقولة لتجنب مثل هذا السلوك، **تشمل تلك التدابير ما يلي:**

- وجود سياسة وإجراءات للحد من والتعامل مع التمييز والعنف والتنمُّر في مكان العمل (أثناء انتشار فيروس SARS-CoV-2 وما بعده).
- توفير التدريب للعاملين للتعامل مع وصمة العار الاجتماعية ومنع التمييز والعنف والتنمُّر ضد العاملين أو أفراد أسرهم المصابين بفيروس SARS-CoV-2 أو المخالطين.
- تشجيع العاملين على أن يكونوا سباقين في الإبلاغ عن الحوادث غير اللائقة والتي تتضمن التمييز أو التنمُّر أو السلوك المسيء لمشرفهم أو قسم الموارد البشرية أو الإدارة.
- وجود إجراءات واضحة للتعامل مع الشكاوى والإبلاغ عن التمييز والعنف والتنمُّر الغير قانوني تضمن السرية والأمان لصاحب البلاغ.
- تشجيع الاستخدام الواسع والغير متحيّز والغير عنصري لآليات الشكاوى والإبلاغ وضمان سهولة الوصول إليها من قبل جميع العاملين بما في ذلك الأقليات وأصحاب الإعاقة.
- التعرف على وتحديد حالات التمييز والاستجابة لها على وجه السرعة وفقاً للسياسات والإجراءات واتخاذ الإجراءات لمنع حدوث مثل هذا السلوك مرة أخرى.

الخطوات التي يمكن على أصحاب العمل اتخاذها للحد من مخاطر تعرض العاملين لمرض كوفيد-19

يصف هذا القسم الخطوات الأساسية التي يمكن أن يتخذها كل صاحب عمل وكل مسؤول عن مكان عمل لتقليل خطر تعرض العامل لفيروس SARS-CoV-2 الذي يسبب مرض كوفيد-19، في مكان عمله.

1 وضع خطة للتأهب والاستجابة للأمراض المعدية

- إذا لم يكن هناك خطة موجودة بالفعل، فلا بد من وضع خطة للتأهب والاستجابة للأمراض المعدية يمكن أن تساعد في توجيه الإجراءات الوقائية ضد فيروس بفيروس SARS-CoV-2.

- مواكبة التوجيهات الصادرة من وزارة الصحة، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، هيئة الصحة العامة، وزارة الشؤون البلدية والقروية والجهات ذات العلاقة والنظر في كيفية دمج هذه التوصيات والتوجيهات في الخطط الخاصة بمكان العمل.

- يجب أن تبحث الخطط وتعالج مستويات المخاطر المرتبطة بمواقع العمل المختلفة والمهام الوظيفية التي يؤديها العاملين في تلك المواقع. **قد تشمل هذه الاعتبارات:**

  - أين، وكيف، وما هي مصادر فيروس SARS-CoV-2 الذي يسبّب مرض كوفيد-19 التي قد يتعرض لها العاملين؟، مثال على ذلك: الجمهور العام والعملاء وزملاء العمل، الأفراد المرضى والأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة على سبيل المثال (المسافرون الدوليون الذين زاروا مواقع ذات انتشار واسع النطاق ومستمر بفيروس SARS-CoV-2، أو العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين تعرضوا بشكل غير محمي لأشخاص معروفين بأنهم مصابون بفيروس SARS-CoV-2).

  - عوامل الخطر غير المهنية في المنزل وفي بيئات المجتمع المختلفة.

  - عوامل الخطر الفردية للعمال (على سبيل المثال: كبر السن، ووجود حالات طبية مزمنة، بما في ذلك حالات ضعف المناعة، والحمل).

  - الضوابط اللازمة لمعالجة تلك المخاطر.

- اتباع التوصيات الصادرة من الجهات الحكومية فيما يتعلق بوضع خطط الطوارئ للحالات التي قد تنشأ نتيجة تفشي المرض، مثل:
  - زيادة معدلات التغيب بين العاملين.
  - الحاجة إلى التباعد الاجتماعي، وأوقات العمل المرنة، وتقليص العمليات، وتقديم الخدمات عن بُعد، وغيرها من تدابير الحد من التعرض.
  - إجراء العمليات الأساسية مع قوة عمل مخفضّة (عدد أقل من العاملين) إذا تطلب الأمر.
  - توقف سلسلة التوريد أو تأخر التسليم.

- يجب أن تبحث الخطط أيضًا في الإجراءات الأخرى التي يمكن لأصحاب العمل اتخاذها وتتناولها لتقليل خطر تعرض العاملين لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 في مكان عملهم، كما هو موضح في الأقسام التالية.

2 الاستعداد لتنفيذ الإجراءات الأساسية للوقاية من العدوى

- بالنسبة لمعظم أصحاب العمل، ستعتمد حماية العاملين على التأكيد على التدابير الأساسية للوقاية من العدوى، يجب على جميع أصحاب العمل تنفيذ ممارسات النظافة ومكافحة العدوى، **بما في ذلك:**
  - تعزيز وتشجيع غسل اليدين بشكل متكرر وشامل، بما في ذلك تزويد العاملين والعملاء وزوار موقع العمل بمكان لغسل أيديهم، إذا لم يتوفر الصابون والماء الجاري، فيجب توفير المعقمات لليدين والتي تحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل.
  - تشجيع العاملين على البقاء في المنزل إذا كانوا مرضى.
  - الحثّ على الالتزام بأدب السعال والعطس من تغطية الوجه بمنديل او استخدام المرفق.
  - تزويد العملاء والمراجعين بالمناديل وحاويات القمامة.
  - يجب على أصحاب العمل استكشاف ما إذا كان بإمكانهم وضع سياسات وإجراءات تعزز من التباعد الاجتماعي، مثل: مواقع العمل المرنة (مثل العمل عن بعد) وساعات العمل المرنة لمنع الاكتظاظ ولتحقيق التباعد الاجتماعي.
  - تشجيع العاملين والموظفين على عدم استخدام هواتف أو مكاتب أو أدوات أو معدات العمل للعاملين الآخرين، متى أمكن ذلك.
  - الحفاظ على ممارسات التنظيف والتعقيم المنتظمة، بما في ذلك التنظيف الروتيني وتطهير الأسطح والمعدات والعناصر الأخرى لبيئة العمل، كذلك عند اختيار منتجات التنظيف يجب على أصحاب العمل الرجوع إلى توصيات الجهات الحكومية ذات العلاقة واتباع تعليمات الشركة المصنعة لاستخدام جميع منتجات التنظيف والتطهير (على سبيل المثال، التركيز وطريقة الاستخدام، معدات الوقاية الشخصية اللازمة عند الاستخدام).

3 وضع سياسات وإجراءات للتحديد الفوري للمرضى وعزلهم

- يعد التعرف الفوري على الأفراد الذين يحتمل أن يكونوا مصدر للعدوى وعزلهم خطوة مهمة وحاسمة في حماية العاملين والعملاء والزوار في مواقع العمل.

- يجب على أصحاب العمل والمسؤولين عن أماكن العمل إبلاغ الموظفين وتشجيعهم على المراقبة الذاتية لعلامات وأعراض فيروس SARS-CoV-2 إذا اشتبهوا في التعرض المحتمل واستخدام الوسائل المتاحة لذلك مثل (تطبيقات تباعد، توكلنا، تطمن، خدمة 937).

- يجب على أصحاب العمل والمسؤولين عن أماكن العمل وضع سياسات وإجراءات للموظفين للإبلاغ عندما يكونون مرضى أو يعانون من أعراض فيروس SARS-CoV-2.

- يجب على أصحاب العمل والمسؤولين عن أماكن العمل وضع سياسات وإجراءات لعزل الأشخاص الذين لديهم علامات و /أو أعراض فيروس SARS-CoV-2 على الفور، وتدريب العمال على تنفيذها، أو نقل الأشخاص الذين يحتمل أن يكونوا مصدر للعدوى إلى مكان بعيد عن العاملين الآخرين والعملاء والزوار الآخرين، على الرغم من أن معظم مواقع العمل لا تحتوي على غرف عزل محددة إلا أن المناطق المخصصة ذات الأبواب القابلة للإغلاق قد تكون بمثابة غرف عزل حتى يمكن إزالة الأشخاص الذين يحتمل أن يكونوا مرضى من موقع العمل.

- اتخاذ خطوات للحد من انتشار إفرازات الجهاز التنفسي لشخص قد يكون لديه فيروس SARS-CoV-2، مثل توفير الكمامات، إذا كان ذلك ممكنًا ومتاحًا، واطلب من الشخص ارتداءه.

- قم بعزل الأشخاص المشتبه في إصابتهم بفيروس SARS-CoV-2 بشكل منفصل عن أولئك الذين لديهم حالات مؤكدة من الإصابة بالفيروس لمنع المزيد من انتقال العدوى - خاصة في مواقع العمل التي يحدث فيها الفحص الطبي أو الفرز أو أنشطة الرعاية الصحية، باستخدام إما وسائل دائمة (على سبيل المثال، جدار /غرفة مختلفة) أو حاجز مؤقت (مثل الأغطية البلاستيكية).

- تقييد عدد الأفراد الذين يدخلون مناطق العزل.

- حماية العاملين الذين هم على اتصال قريب (2 متر أو أقل) مع شخص مريض أو الذين لديهم اتصال مطول / متكرر مع هؤلاء الأشخاص باستخدام ضوابط هندسية وإدارية إضافية، وممارسات عمل آمنة، وتوفير معدات الوقاية الشخصية.

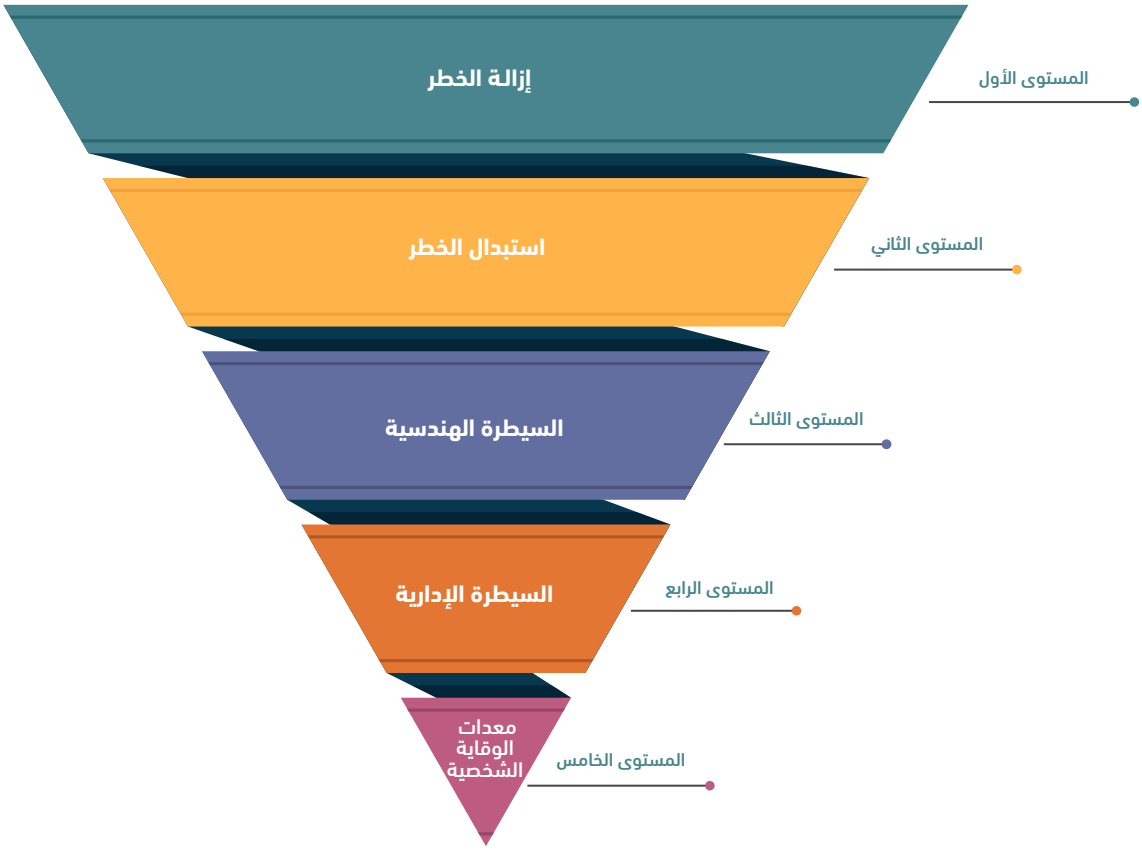
- نوصي بالاطلاع والاستعانة بدليل التعامل مع الحالات المشتبه أو المؤكد إصابتها بمرض كوفيد- 19 في أماكن العمل الصادر من هيئة الصحة العامة، للمساعدة في وضع سياسات وإجراءات للتحديد الفوري للمرضى وعزلهم.

4 التطوير والتنفيذ والتواصل حول المرونة والحماية في مكان العمل

- تشجيع العاملين والموظفين المرضى والذين قد يشكلون مصدر للعدوى على البقاء في المنزل.
- تأكد من أن سياسات الإجازات المرضية مرنة ومتسقة مع إرشادات وزارة الصحة ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية وأن العاملين والموظفين على دراية بهذه السياسات.
- تحدث مع الشركات التي تزود عملك بعقود أو موظفين مؤقتين حول أهمية بقاء العاملين والموظفين المرضى في منازلهم وتشجيعهم على وضع سياسات لإجازات المرضى غير عقابية.
- الحفاظ على سياسات مرنة تسمح للعاملين والموظفين بالبقاء في المنزل لرعاية أحد أفراد الأسرة المرضى، يجب أن يدرك أصحاب العمل أن المزيد من العاملين والموظفين قد يحتاجون إلى البقاء في المنزل لرعاية الأطفال المرضى أو أفراد الأسرة المرضى الآخرين أكثر من المعتاد.
- تحديد العمال والموظفين الذين لديهم من أفراد الأسرة مرضى قد يحتاجون إلى البقاء في المنزل لرعايتهم.
- كن على دراية بمخاوف العاملين والموظفين بشأن الأجور، والإجازات، والسلامة، والصحة، وغيرها من القضايا التي قد تنشأ أثناء تفشي الأمراض المعدية، والعمل على توفير التدريب والتعليم والمواد التثقيفية التوعوية المناسبة والكافية والقابلة للاستخدام حول المهام الوظيفية الأساسية للعمل وصحة العاملين وسلامتهم، بما في ذلك ممارسات النظافة المناسبة واستخدام الضوابط المناسبة في مكان العمل (بما في ذلك معدات الوقاية الشخصية) وغيرها.
- العمل والتواصل مع الجهات الصحية الحكومية ومع شركات التأمين (على سبيل المثال، تلك التي تقدم مزايا صحية للموظفين) لتوفير المعلومات للعاملين والعملاء حول الرعاية الطبية في حالة الإصابة بفيروس SARS-CoV-2.

5 تطبيق الضوابط والتدابير الوقائية في مكان العمل

يستخدم المختصون في الصحة والسلامة المهنية إطار عمل يسمى "التسلسل الهرمي للسيطرة على المخاطر" لتحديد طرق التحكم والسيطرة على المخاطر الموجودة في مكان العمل، حيث إن أفضل طريقة للسيطرة على الخطر هي إزالته بشكل ممنهج من مكان العمل، بدلاً من الاعتماد على تقليل تعرض العاملين له أو الاعتماد على معدات الوقاية الشخصية (PPE) والتي تعد أقل طرق السيطرة على المخاطر تأثيرا. **(كما هو موضح في الرسم التالي)**



خلال جائحة فيروس SARS-CoV-2 عندما لا يكون من الممكن التخلص من الخطر، يتم إدراج ضوابط وتدابير الحماية والوقاية الأكثر فعالية (المدرجة من الأكثر فعالية إلى الأقل فعالية) مثل: الضوابط الهندسية، والضوابط الإدارية، وممارسات العمل الآمنة (نوع من الضوابط الإدارية)، ومعدات الوقاية الشخصية. هناك مزايا وعيوب لكل نوع من التدابير والضوابط الوقائية عند النظر في سهولة التنفيذ والفعالية والتكلفة.

في معظم الأحيان، تكون هناك حاجة إلى مزيج من الضوابط والتدابير الوقائية لحماية العاملين والموظفين من التعرض لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19.

الضوابط الهندسية

- تتضمن الضوابط الهندسية عزل الموظفين والعاملين من المخاطر المتعلقة بالعمل.
- يقلل هذا النوع من الضوابط من التعرض للمخاطر دون الاعتماد على سلوك العمال ويمكن أن تكون الحل الأكثر فعالية في بعض الأماكن.
- تتضمن عناصر التحكم الهندسية لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 ما يلي:

تركيب فلاتر هواء عالية الكفاءة.

زيادة معدلات التهوية في بيئة العمل.

تركيب حواجز، مثل الواقيات البلاستيكية الشفافة.

تركيب نافذة مرور لخدمة العملاء.

تهوية بالضغط السلبي في بعض أماكن العمل، مثل الأماكن التي يتم فيها

الإجراءات الطبية التي تؤدي إلى توليد الرذاذ والهباء الجوي وغرف العزل في المؤسسات الصحية.

الضوابط الإدارية

- تتطلب الضوابط الإدارية اتخاذ إجراءات من قبل العامل أو صاحب العمل، عادةً ما تكون الضوابط الإدارية عبارة عن تغييرات في سياسة أو إجراءات العمل لتقليل التعرض للمخاطر.

تتضمن أمثلة الضوابط الإدارية لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 ما يلي:

تشجيع العمال المرضى على البقاء في المنزل.

تقليل التواصل المباشر بين العمال وبين العمال والعملاء من خلال استبدال الاجتماعات وجهًا لوجه بالاتصالات الافتراضية وتنفيذ العمل عن بُعد إذا كان ذلك ممكنًا.

تفعيل الدوام المرن والعمل خلال نوبات لتقليل إجمالي عدد الموظفين والعاملين في مكان العمل في وقت معين، مما يسمح لهم بالحفاظ على مسافة آمنة من بعضهم البعض.

التوقف عن السفر غير الضروري.

تطوير خطط تواصل أثناء الطوارئ، والرد على مخاوف العمال والموظفين وتفعيل الاتصالات عبر الإنترنت، إذا كان ذلك ممكنًا.

تزويد العاملين والموظفين بتعليم وتدريب حديث حول عوامل خطر مرض كوفيد-19 والسلوكيات الوقائية (على سبيل المثال، آداب السعال والعطاس وطريقة استخدام ورعاية معدات الوقاية الشخصية).

تدريب العاملين والموظفين الذين يحتاجون إلى استخدام الملابس والمعدات الواقية على كيفية ارتدائها واستخدامها وخلعها بشكل صحيح، وذلك في سياق مهامهم الوظيفية الحالية والمحتملة كما يجب أن تكون مواد التدريب سهلة الفهم ومتاحة في اللغة المناسبة لجميع العاملين.

الممارسات المهنية الآمنة

- ممارسات العمل الآمنة هي تلك الضوابط الإدارية التي تشمل إجراءات العمل الآمن والسليم والمستخدمة للتقليل والحدّ من مدة أو تكرار أو شدة التعرض للمخاطر.

- تتضمن أمثلة ممارسات العمل الآمنة لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19 ما يلي:

توفير الموارد وبيئة العمل التي تعزز النظافة الشخصية، على سبيل المثال: توفير المناديل، وعلب القمامة التي لا تُلمَس، والصابون اليدوي، ومعقم الأيدي الذي يحتوي على 60 ٪ على الأقل من الكحول، والمطهرات، والمناشف التي تستخدم لمرة واحدة للعاملين لتنظيف أسطح عملهم.

اشتراط غسل اليدين بانتظام أو استخدام المعقم اليدوي الذي يحتوي على الكحول، يجب على العمال دائمًا غسل اليدين باستمرار وبعد إزالة أي معدات الوقاية الشخصية.

وضع علامات تذكيرية وتثقيفية وإرشادية عن الممارسات الوقائية مثل غسل اليدين.

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- في حين تعتبر الضوابط الهندسية والإدارية أكثر فعالية من معدات وأدوات الحماية الشخصية في الحد من التعرض لفيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19، إلا أنه قد تكون هناك حاجة أيضًا إلى معدات الوقاية الشخصية لتقليل فرص التعرض للمخاطر حين تأدية بعض المهام.

- استخدام معدات الوقاية الشخصية بشكل صحيح يمكن أن يساعد في منع بعض التعرض للمخاطر، إلا أنه لا ينبغي أن يحل محل استراتيجيات الوقاية الأخرى الأكثر فاعلية.

- تتضمن أمثلة معدات الوقاية الشخصية ما يلي: القفازات، النظارات الواقية، واقي الوجه، الكمامات، وأدوات حماية الجهاز التنفسي. أثناء تفشي مرض معدي، مثل مرض كوفيد-19، قد تتغير توصيات معدات الوقاية الشخصية الخاصة بالمهن أو المهام الوظيفية اعتمادًا على الموقع الجغرافي، وتقييمات المخاطر الحديثة للعاملين، ومعلومات عن فعالية معدات الوقاية الشخصية في منع انتشار فيروس SARS-CoV-2 المسبّب لمرض كوفيد-19.

- يجب على أصحاب العمل التحقق ومراجعة توصيات وزارة الصحة وهيئة الصحة العامة بانتظام للحصول على تحديثات حول معدات الوقاية الشخصية الموصى بها والمناسبة.

- يجب التأكد مما يلي عند استخدام معدات الحماية الشخصية:

  يتم اختيارها بناءً على المخاطر التي يتعرض لها العامل.

  يتم إعدادها بشكل صحيح وان تكون ملائمة للعامل (مثل أدوات حماية الجهاز التنفسي).

  يتم استخدامها باستمرار وبشكل صحيح عند الحاجة.

  تخضع للفحص والصيانة والاستبدال بانتظام وحسب الضرورة.

  أن يتم تنظيفها وتخزينها وإزالتها والتخلص منها بشكل صحيح، لتجنب تلويث الذات أو الآخرين أو البيئة.

- أصحاب العمل ملزمون بتزويد العاملين بمعدات الحماية الشخصية اللازمة للحفاظ على سلامتهم أثناء أداء وظائفهم، ستعتمد أنواع معدات الوقاية الشخصية المطلوبة على خطر الإصابة بفيروس SARS-CoV-2 المسبّب لمرض كوفيد-19 أثناء العمل والمهام الوظيفية التي قد تؤدي إلى التعرض.

الوظائف المصنفة في خطر التعرض الأقل:

ما يجب القيام به لحماية العاملين:

بالنسبة للعاملين الذين ليس لديهم اتصال متكرر مع عامة الناس، يجب على أصحاب العمل اتباع إرشادات **"الخطوات التي يمكن لجميع أصحاب العمل اتخاذها للحد من مخاطر تعرض العمال لـفيروس SARS-CoV-2، صفحة 8 من هذا الدليل"** وتنفيذ تدابير الوقاية والضوابط الموضحة في هذا القسم.

الضوابط الهندسية

- لا يوصى بالضوابط والتدابير الهندسية الإضافية للعاملين في مجموعة الوظائف والمهن المصنفة في خطر التعرض الأقل، يجب على أصحاب العمل والمسؤولين عن أماكن العمل التأكد من أن الضوابط الهندسية (إن وجدت) والمستخدمة لحماية العمال من مخاطر العمل الأخرى تستمر في العمل على النحو المنشود.

الضوابط الإدارية

- على أصحاب العمل والمسؤولين مراقبة والاطلاع على توصيات وإرشادات الجهات ذات العلاقة (وزارة الصحة، وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، هيئة الصحة العامة) حول فيروس SARS-CoV-2 والتأكد من توفرها للعاملين والموظفين ومن سهولة وصولهم إلى تلك المعلومات.
- التعاون مع العاملين وأصحاب العمل لتعيين وسائل فعالة لتوصيل المعلومات المهمة عن مرض كوفيد-19.

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- لا يُنصح باستخدام معدات وأدوات وقاية شخصية إضافية للعاملين في مجموعة الوظائف المصنفة في خطر التعرض الأقل، يجب على العاملين الاستمرار في استخدام معدات الوقاية الشخصية (إن وجدت) التي يستخدمونها في مهام العمل المعتادة.

الوظائف المصنفة في خطر التعرض المتوسط:

ما يجب القيام به لحماية العاملين:

في أماكن العمل حيث يكون العاملين معرضين لخطر التعرض المتوسط، يجب على أصحاب العمل اتباع إرشادات "**الخطوات التي يمكن لجميع أصحاب العمل اتخاذها للحد من مخاطر تعرض العمال لـفيروس SARS-CoV-2، الصفحة 8 من هذا الدليل**" وتنفيذ تدابير الوقاية والضوابط الموضحة في هذا القسم.

الضوابط الهندسية

- تركيب حواجز مادية، مثل العوازل البلاستيكية الشفافة، حيثما أمكن.

الضوابط الإدارية

- توفير الكمامات للعاملين والموظفين والعملاء المرضى والذين من الممكن أن يكونوا مصدر للعدوى حتى يتمكنوا من مغادرة مكان العمل، في حالة وجود نقص في الكمامات، قد يكون واقي الوجه القابل لإعادة الاستخدام والذي يمكن تطهيره طريقة مقبولة للحماية من انتقال القطرات والرذاذ.

- إبقاء العملاء والمراجعين على اطلاع بأعراض فيروس SARS-CoV-٢ والطلب من العملاء المرضى والذين تظهر لديهم الأعراض بتقليل الاتصال الجسدي بالعاملين إلى أن يصبحوا بصحة جيدة مرة أخرى (مثال: تعليق لوحات وعلامات إرشادية تثقيفيه عن المرض وأعراضه وطرق الوقاية منه).

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- عند اختيار معدات الحماية الشخصية، ضع في اعتبارك عوامل مثل المهام الوظيفة ومدى ملاءمة معدات وأدوات الحماية للعامل وقدرة إزالة التلوث منها والتخلص منها والتكلفة.

- أحياناً عندما يتعين استخدام معدات الحماية الشخصية بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن، قد يكون نوع معدات الحماية الشخصية الأكثر تكلفة بشكل عام أكثر جدوى من معدات الحماية الشخصية التي يمكن التخلص منها، يجب على كل صاحب عمل اختيار مجموعة معدات الوقاية الشخصية التي تحمي العاملين والموظفين الخاصة في مكان وبيئة عملهم.

الضوابط الهندسية

الضوابط الإدارية

- يتم تقييد وصول العملاء والجمهور إلى موقع العمل عند الحاجة، أو تقييد الوصول إلى مناطق معينة في مكان العمل فقط.
- الوضع في الاعتبار استراتيجيات لتقليل الاتصال وجهاً لوجه (على سبيل المثال، نوافذ خدمة السيارات، والاتصال عبر الهاتف، والعمل عن بعد). التواصل مع العاملين وتبليغهم عن الخدمات الصحية المتوفرة لهم.

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- قد يحتاج العاملون المعرضون لخطر التعرض المتوسط إلى ارتداء القفازات، رداء حامي للجسم، كمامة للوجه و / أو واقي للوجه أو نظارات واقية،
- ستختلف مجموعات معدات الوقاية الشخصية للعاملين في فئة مخاطر التعرض المتوسطة حسب مهام العمل، ونتائج تقييم المخاطر في بيئة العمل، وأنواع تعرض العمال للمخاطر في بيئة العمل.

في حالات نادرة قد يحتاج العاملين في فئة المخاطر هذه إلى استخدام أدوات حماية الجهاز التنفسي.

الوظائف المصنفة في خطر التعرض العالي أو العالي جداً:

ما يجب القيام به لحماية العمال:

في أماكن العمل التي يكون فيها العمال معرضين لمخاطر عالية أو عالية للغاية، يجب على أصحاب العمل اتباع إرشادات "**الخطوات التي يمكن لجميع أصحاب العمل اتخاذها للحد من مخاطر تعرض العمال لفيروس SARS-CoV- 2، الصفحة 8 من هذا الدليل**" وتنفيذ تدابير الوقاية والضوابط الموضحة في هذا القسم.

الضوابط الهندسية

- تأكد من تركيب وصيانة أنظمة معالجة الهواء المناسبة في مرافق الرعاية الصحية.
- يوصى بوضع المرضى الذين يعانون من فيروس SARS-CoV-2 أو المشتبه بهم في غرف عزل العدوى، إذا كانت متوفرة.

الضوابط الإدارية

إذا كنت تعمل في منشأة للرعاية الصحية، اتبع الإرشادات في هذا الدليل ومعايير الممارسة في المنشأة لتحديد وعزل الأفراد المصابين وحماية العاملين:

- وضع وتنفيذ سياسات تقلل من التعرض، مثل جمع مرضى كوفيد-19 عندما لا تتوفر غرف مفردة.
- وضع لافتات وعلامات تطالب المرضى وأفراد الأسرة بالإبلاغ فورًا عن أعراض أمراض الجهاز التنفسي عند الوصول إلى مرافق الرعاية الصحية واستخدام الكمامات التي يمكن التخلص منها فيما بعد.
- تقديم مراقبة طبية نوعية ومتقدمة للعاملين أثناء تفشي فيروس SARS-CoV-2.

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- من المرجح أن يحتاج معظم العاملين المعرضين لخطر التعرض العالي أو العالي جدا إلى ارتداء القفازات، رداء حامي للجسم، واقي للوجه، النظارات الواقية، وكمامة الوجه أو أدوات حماية الجهاز التنفسي، اعتمادًا على مهامهم الوظيفية ومخاطر التعرض.
- أولئك الذين يعملون بشكل قريب ومباشر (على بعد 2 متر أو أقل) مع المرضى المعروف أنهم مصابون، أو يشتبه في إصابتهم بـفيروس SARS-CoV-2، يجب عليهم ارتداء أدوات حماية الجهاز التنفسي.

الضوابط الهندسية

- استخدم غرف العزل عند توفرها عند القيام بالإجراءات التي ينتج عنها توليد الهباء الجوي على المرضى الذين يعانون من فيروس SARS-CoV-2 أو المشتبه بهم، أما بالنسبة للإجراءات الطبية ما بعد الوفاة، استخدم أجنحة تشريح الجثة أو غيرها من منشآت العزل المماثلة في حال الحاجة الى تنفيذ إجراءات توليد النقاء الجوي على أجسام الأشخاص الذين يُعرف عنهم أو يشتبه في إصابتهم بمرض كوفيد-19 وقت وفاتهم، ومن الممكن مراجعة الأدلة الاسترشادية الصادرة من وزارة الصحة وهيئة الصحة العامة بهذا الصدد.

الضوابط الإدارية

- دعم جميع العاملين بالتعليم والتدريب الخاص عن منع انتقال فيروس SARS-CoV-2 وسبل الوقاية.
تأكد من توفير الدعم النفسي والسلوكي للموظفين لمواجهة التوتر والقلق.

- تزويد المستجيبين لحالات الطوارئ وغيرهم من الموظفين والعاملين الأساسيين الذين قد يتعرضون أثناء العمل بعيدًا عن المرافق الصحية الثابتة بمعقمات اليدين والتي تحتوي على 60٪ على الأقل من الكحول لإزالة التلوث في الميدان.

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- قد تتضمن بعض المهام الوظيفية ومواقع العمل خطر تعرض إضافي (مثال: العاملين في المختبرات، مرافق المشرحة) وبالتالي تكون هناك حاجة إلى معدات حماية شخصية إضافية ضد الدم وسوائل الجسم والمواد الكيميائية والمواد الأخرى التي قد يتعرضون لها، قد تتضمن معدات الحماية الشخصية الإضافية: رداء الجسم الطبي/ الجراحي، والمآزر المقاومة للسوائل أو غيرها من معدات الحماية الشخصية والتي يمكن التخلص منها أو القابلة لإعادة الاستخدام.
يجب أن تكون أدوات ومعدات الحماية الشخصية مناسبة وملائمة ولائقة للعامل ليتحقق الهدف المنشود وهو الوقاية والحماية.
ملاحظة:
يجب أيضًا تدريب العاملين الذين يتخلصون من أدوات الحماية الشخصية والنفايات المعدية الأخرى وتزويدهم بمعدات الوقاية الشخصية المناسبة.

المراجـــع

- Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19, U.S. Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration, OSHA 3990-03 2020
- An employers' guide on managing your workplace during COVID-19, Geneva: International Labour Office, 2020, ISBN 9789220320853
- World Health Organization (WHO). 2020a. “Coronavirus disease (COVID-19) pandemic”. Available at: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 [31 Mar. 2020].
- COVID-19: Occupational health and safety for health worker’s Interim guidance 2 February 2021 WHO.

وقايـــة

هـيئـــة الصحـــة العـامـــة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع

https://covid19.cdc.gov.sa/

SaudiCDC
www.cdc gov.sa