



إرشادات فنية
لمنع انتشار مرض
فيروس كورونا المُستجد
في مكان العمل

إرشادات فنية لمنع انتشار مرض فيروس كورونا المُستجد في مكان العمل

المعلومات الأساسية:

منذ ديسمبر ٢٠١٩، كان هناك تفشٍ مُستمر لمرض فيروس كورونا الجديد الذي أُطلقت عليه منظمة الصحة العالمية اسم مرض فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-١٩) وخلال فترة قصيرة نسبياً، انتشر المرض في العديد من البلدان في جميع أنحاء العالم. وقد أصبح من الأهمية بمكان كنتيجة للعولمة والتنقل المتكرر أن تضمن جميع المؤسسات سلامة موظفيها وأن تتجنب الأنشطة عالية الخطورة وأن تضع خططاً لاستمرارية العمل وتقلل من خطر انتشار العدوى في مكان العمل وذلك من خلال اتخاذ التدابير الوقائية المُتبعة. ويعاني معظم المرضى من أعراض خفيفة. ومع ذلك، قد يحتاج بعض المرضى، خاصة المصابين بالأمراض الكامنة إلى العلاج بالمستشفيات.

طريقة الانتشار:

عندما يسعل شخص مصاب بمرض فيروس كورونا المُستجد أو يفر، تسقط قطرات السوائل المُصابة بالفيروس على الأسطح والأشياء القريبة - مثل المكاتب والطاولات أو الهواتف. ويمكن أن يلتقط الآخرون فيروس كورونا المُستجد عن طريق لمس الأسطح أو الأشياء الملوثة ثم لمس عيونهم أو أنوفهم أو أفواههم. وإذا كانوا يقفون على مسافة متر واحد من الشخص المُصاب بفيروس كورونا المُستجد، فيمكن حصولهم على العدوى باستنشاقهم لقطرات يسعلها أو يفرها ذلك الشخص.

درجة عالية من الخطورة:

الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عاماً والذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة وهؤلاء الذين يعانون من حالات مثل السكري وأمراض القلب والرئة هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة.

التدابير الوقائية في مكان العمل:

- التنظيف والتطهير:

يجب بانتظام مسح الأسطح (مثل المكاتب والطاولات) والأشياء (مثل الهواتف ولوحات المفاتيح) بمطهر.

إجراء تنظيف بيئي بشكل روتيني:

- قم بتنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في مكان العمل، مثل وحدات العمل وأسطح الطاولات ومقابض الأبواب. باستخدام مُطهر مُنظف يحتوي على محلول مبيض مخفف (جزء واحد مبيض إلى ٩٩ جزء ماء). وبالنسبة للأسطح التي لا تتحمل المبيض، يمكن استخدام ٧٠٪ من الإيثانول.
- توفير مناديل تُستخدم لمرة واحدة بحيث يمكن مسح الأسطح التي يستخدمها الموظفون بشكل شائع (على سبيل المثال، مقابض الأبواب وألواح المفاتيح وأجهزة التحكم عن بُعد والمكاتب) وذلك قبل كل استخدام.
- يجب تنظيف جميع المناطق التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل جميع الأسطح التي يمكن الوصول إليها من جدران ونوافذ والمرحاض وأسطح الحمام بعناية فائقة.

• نضافة اليدين:

- حث الموظفين والمقاولين والعملاء على غسل اليدين بشكل منتظم وجيد.
 - وضع موزعات لمناديل تنظيف اليدين المعقمة في أماكن بارزة في مكان العمل.
 - والتأكد من إعادة تعبئة هذه الموزعات بشكل منتظم.
 - عرض الملصقات التي تروج لغسل اليدين.
 - دمج ما ذكر مع تدابير التواصل الأخرى مثل تقديم إرشادات من مسؤولي الصحة والسلامة المهنية والإحاطات الإعلامية في الاجتماعات والمعلومات على شبكة الإنترنت للحث على غسل اليدين.
 - التأكد من أن الموظفين والمقاولين والعملاء تتوافر لديهم إمكانية الوصول إلى الأماكن التي يمكنهم فيها غسل أيديهم بالصابون والماء.
- ## • الصحة العامة للجهاز التنفسي وآداب السعال:

- الحث على المحافظة على تعاليم الصحة العامة الجيدة فيما يتعلق بالجهاز التنفسي في مكان العمل.
- عرض ملصقات تعزز من الصحة العامة للجهاز التنفسي.
- دمج ما ذكر مع تدابير التواصل الأخرى مثل تقديم إرشادات من مسؤولي الصحة والسلامة المهنية والإحاطات الإعلامية في الاجتماعات والمعلومات على شبكة الإنترنت وما إلى ذلك.
- التأكد من أن الكمادات الطبية أو المناديل الورقية أو كليهما متوفران في أماكن العمل لأولئك الذين يعانون من سيلان الأنف أو السعال في العمل بالإضافة إلى صناديق مغلقة للتخلص منها بطريقة صحية.
- تقديم المشورة للموظفين والمقاولين لتفادي أو تأجيل رحلات العمل إلى البلدان التي تعاني من تفشي مستمر لفيروس كورونا المستجد.
- تطوير استراتيجية العمل من المنزل؛ فإنه إذا بدأ فيروس كورونا المستجد في الانتشار في المجتمع، فإن الموظفين المصابين بسعال خفيف أو حمى منخفضة الدرجة (37,3° مئوية أو أكثر) يحتاجون إلى البقاء في المنزل.
- استمر في التعريف والترويج للرسالة القائلة بأن الناس بحاجة إلى البقاء في المنزل حتى لو كان لديهم أعراض خفيفة فقط من فيروس كورونا المستجد.
- ملصقات لعرض هذه الرسالة في أماكن العمل.
- دمج ما ذكر مع قنوات التواصل الأخرى الشائعة الاستخدام في المؤسسة أو أماكن العمل.
- يجب أن تطور خدمات الصحة المهنية مواد حملات للترويج لهذه الرسالة.
- التوضيح للموظفين أنهم سيكونون قادرين على اعتبار هذه الإجازة إجازة مرضية.

• الأمور التي يجب مراعاتها عند سفرك أنت وموظفيك:

• قبل السفر:

- تأكد من حصول مؤسستك وموظفيها على أحدث المعلومات حول المناطق التي تنتشر فيها فيروس كورونا المستجد. وذلك من خلال:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019/-/situation-reports/>
- بناءً على أحدث المعلومات، ينبغي لمؤسستك تقييم الفوائد والمخاطر المتعلقة بخطط السفر القادمة.
- تجنب إرسال الموظفين الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة (مثل الموظفين الأكبر سناً وذوي الحالات الطبية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة) إلى المناطق التي ينتشر فيها فيروس كورونا المستجد.

- التأكد من أن جميع من يسافرون إلى المواقع التي تبلغ عن تواجد فيروس كورونا المُستجد بها يتم تزويدهم بأحدث المعلومات حول المبادئ الأساسية للوقاية من العدوى.
- النظر في مسألة صرف زجاجات صغيرة (أقل من ١٠٠ مل مكعب) من مادة فرك اليدين ذات الأساس الكحولي للموظفين الذين هم على وشك السفر. وهو الأمر الذي يمكن أن يُسهل من عملية غسل اليدين بانتظام.

• أثناء السفر:

- حث الموظفين على غسل أيديهم بانتظام والبقاء لمسافة أكثر من متر واحد على الأقل من الأشخاص الذين يعانون من السعال أو العطس.
- التأكد من أن لدى الموظفين إمام بما يجب عليهم فعله وبمن يجب عليهم الاتصال إذا ما شعروا بتوسعك أثناء السفر.
- التأكد من امتثال الموظفين بتعليمات السلطات المحلية في الأماكن التي يسافرون إليها، فإذا أخبرتهم، على سبيل المثال، السلطات المحلية بعدم الذهاب إلى مكان ما فإنهم يجب عليهم الالتزام بذلك. ويجب على الموظفين أيضا الامتنال لأية قيود محلية مفروضة على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة.

• عند عودتك أنت أو موظفيك من السفر:

- يجب على الموظفين الذين عادوا من منطقة ينتشر فيها فيروس كورونا المُستجد مراقبة ما إذا كانت الأعراض ستظهر عليهم وذلك لمدة ١٤ يومًا وقياس درجة حرارتهم مرتين في اليوم.
- إذا صدر منهم ولو سعال خفيف أو شعروا بحمى منخفضة الدرجة (أي درجة حرارة ٣٧,٣ درجة مئوية أو أكثر) أو سعال وما إلى ذلك، فيجب عليهم البقاء على اتصال بمقدم الرعاية الصحية لمزيد من التقييم. ويجب عليهم ارتداء الكمامات عند زيارة مُنشأة الرعاية الصحية وإبلاغ ممرضة تصنيف الإصابات أو الاستقبال عن آخر ما قاموا به من أسفار.

• أعد نظام عملك لمواجهة حالة وصول فيروس كورونا المُستجد إلى مجتمعك.

ضع خطة لما يجب فعله إذا اشتبه بمرض شخص بفيروس كورونا المُستجد في أحد أماكن عملك.

- يجب أن تشمل الخطة وضع الشخص المريض في غرفة أو منطقة يتم فيها عزله عن الآخرين في مكان العمل، مما يحد من عدد الأشخاص الذين لديهم اتصال مع المريض ومن ثم الاتصال بالسلطات الصحية المحلية.
- النظر في كيفية تحديد الأشخاص الذين قد يكونون معرضين للخطر ودعمهم دون جلب الشعور بالعار والتمييز لديهم في مكان العمل. ويمكن أن يشمل ذلك هؤلاء الذين قد يكونوا قد سافروا مؤخرًا إلى منطقة ثبت وجود حالات فيها، أو آخرون يعانون من ظروف تعرضهم لإمكانية أكبر للإصابة بالأمراض الخطيرة (مثل الذين يعانون من مرض السكري وأمراض القلب والرئة وكبار السن).
- تعزيز العمل عن بعد بانتظام عبر مؤسستك.

• وضع خطة للطوارئ واستمرارية العمل حال تفشي المرض في المجتمعات التي يوجد فيها عملك

التواصل مع موظفيك ومقاوليك بشأن الخطة والتأكد من أنهم على دراية بما يحتاجون فعله – أو تجنبه – بموجب الخطة. وينبغي التأكيد على النقاط الرئيسية مثل أهمية الابتعاد عن العمل حتى وإن كانت الأعراض خفيفة أو اضطروا إلى تناول أدوية بسيطة (مثل الباراسيتامول، اليبوبروفين) التي قد تحجب الأعراض.

تأكد من أن خطتك تتناول التعامل مع الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على حالة فيروس كورونا المُستجد في مكان العمل أو في المجتمع وتقديم المعلومات والدعم.

* المواد المعقمة اليد التي تحتوي على الكحول (الإيثانول أو الكحول الإيثيلي)، أو كحول أيزوبروبيل أو كلوريد البنزلكونيوم.

المراجع:

التحديثات الصادرة من وزارة الصحة العامة بدولة قطر

<https://www.moph.gov.qa/english/Pages/Coronavirus2019.aspx>

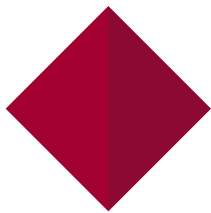
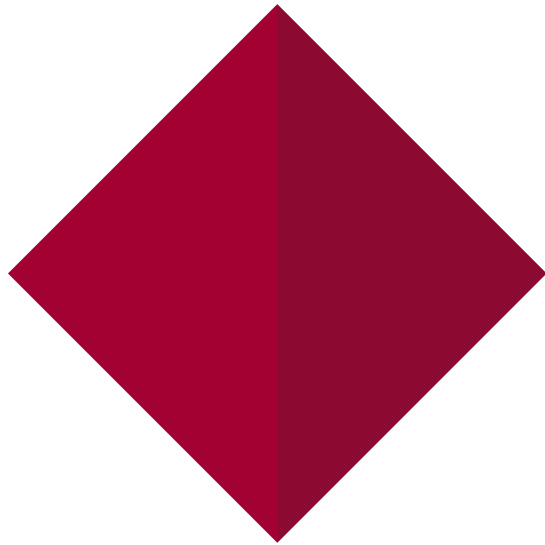
معرفة المعلومات الحديثة الصادرة من منظمة الصحة العالمية بشأن الأماكن التي ينتشر فيها فيروس كورونا المُستجد:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019-/situation-reports/>

التوصيات والتوجيهات الصادرة من منظمة الصحة العالمية بشأن فيروس كورونا المُستجد

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019-> <https://www.epi-win.com/>

<https://www.epi-win.com/> https://www.cdc.gov/coronavirus/-2019ncov/specific-groups/guidance-business-response.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F-2019ncov%2Fguidance-business-response.html



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)

