

دليل الصحة والسلامة العملية للنقابات التجارية أثناء وباء كورونا



BWII
Building and Wood
Workers' International
www.bwint.org

BWI is the Global Union Federation grouping free and democratic unions with members in the Building, Building Materials, Wood, Forestry and Allied sectors.

BWI brings together around 334 trade unions representing around 12 million members in 130 countries. The Headquarters is in Geneva, Switzerland while the Regional Offices are in Panama, Malaysia, and South Africa.

Our mission is to defend and advance workers' rights, and to improve working and living conditions in our sectors. The BWI, above all, has a rights-based approach. We believe that trade union rights are human rights and are based on equality, solidarity and democracy, and that trade unions are indispensable to good governance.

BWI goals include 1) to promote and defend human and trade union rights; 2) to increase trade union strength; 3) to promote a stable and high level of employment in our sectors; and 4) to influence policy and strengthen the capacity of institutions and tripartite structures in our sectors.

دليل الصحة والسلامة العملية للنقابات التجارية أثناء وباء كورونا

أُعِدَّتْ هذه الأداة لمساعدة النقابات في العمل بأمان تحت ظروف جائحة كورونا. هي تهدف إلى تسهيل مهمة النقابات في اتخاذ قرارات مُطلعة تتيح حماية النقابيين والأشخاص المُخالطين لهم من مرض كورونا أثناء ممارستهم الأنشطة النقابية.

لقد أُعِدَّتْ ثلاثة مجموعات من التوجيهات التطبيقية، صُمِّمَتْ على شكل مخططات قرار شجرية تسمح للنقابيين بدراسة كل جوانب بيئة عملهم وإجراء التعديلات اللازمة لتقليل خطر التعرض لمرض كورونا. كما أن هذه التوجيهات معززة بثلاثة تقارير إرشادية، يحتوي أولها على معلومات تفصيلية لفهم مرض كورونا على نحو أفضل، قد قُدِّمَتْ المعلومات من وجهة نظر العامل قدر الإمكان. أما التقريران الإرشاديان الثاني والثالث فيحتويان على معلومات تفصيلية وعملية عن معدات الوقاية الشخصية، التنظيف، والتطهير.

جدول المحتويات

4	التوجيهات (1) إعداد مكاتب النقابة ليكون استخدامها آمناً خلال جائحة كورونا
11	التوجيهات (2) تنفيذ الأنشطة النقابية المقررة بطريقة آمنة خلال جائحة كورونا
18	التوجيهات (3) الصحة والسلامة أثناء الأعمال النقابية الروتينية
22	التقرير الإرشادي (1) شرح سُبُل انتقال مرض كورونا، أعراضه، والوقاية منه.
22	التقرير الإرشادي 1-أ انتقال العدوى، الأعراض، والوقاية
27	التقرير الإرشادي 1-ب منع انتشار الفيروس في مكان العمل
31	التقرير الإرشادي (2) مرض كورونا دليل التوصيات والاستخدام الآمن لمعدات الوقاية الشخصية.
37	التقرير الإرشادي (3) كورونا تنظيف الأماكن العامة وتطهيرها
37	التقرير الإرشادي 3-أ طرق التنظيف والتطهير
40	التقرير الإرشادي 3-ب تمديد محلول الكلور المنزلي: تحضير المواد المطهرة
42	التقرير الإرشادي 3-ج الأماكن العامة: معدل تكرار عمليات التنظيف والتطهير

الخط التوجيهي ١

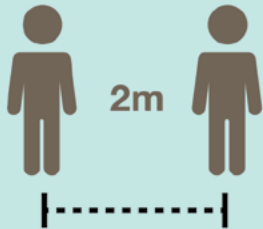
جعل مكاتب النقابات آمنة للاستخدام أثناء تفشي كورونا

تهدف هذه الأداة إلى تسهيل إدارة مكاتب النقابات في ظروف الوباء، للتأكد من أن موظفي النقابة وغيرهم ممن يستخدمون المباني للأنشطة الروتينية لديهم مخاطر أقل للتعرض الى جائحة كورونا.



جائحة كورونا: يمكن التقاط العدوى من الهواء إذا كنت على مقربة من شخص مصاب، من خلال لمس غرض ملوث ثم لمس عينيك، أنفك، أو فمك.

هذه التوجيهات تطبق المبادئ التالية للوقاية من « كورونا ».



التباعد الاجتماعي:
تمكين الأشخاص من البقاء على مسافة مترين من بعضهم بعضاً



التهوئة



الكمامات



**نظافة
المكاتب**

1. التباعد الاجتماعي



هل تُطبَّق إجراءات السلامة الموصى بها؟

يجب أن يكون جميع الأشخاص الذين يستخدمون مكاتب النقابات قادرين على الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بينهم وبين الأشخاص الآخرين، أثناء العمل، الاجتماعات، وعند استخدام المرافق المشتركة (الغرف المشتركة، قاعات المؤتمرات، الحمامات، والمطابخ)

يجب أن يكون الاختلاط بين المجموعات محدوداً قدر الإمكان

هل كل غرفة في مكتب النقابة مُجهزة بطريقة تجعل التباعد الاجتماعي ممكناً؟



قيّم الم



قيّم المخاطر والاحتياجات

ما هي وجهة استخدام كل غرفة؟

الغرف التي تضم عدة منصات عمل (حواسب، مكاتب، مقاعد)

هل تتوفر مساحة كافية ليجلس المستخدمون على مسافة مترين على الأقل من بعضهم بعضاً؟



هل رُتبت أماكن العمل بطريقة تتيح لكل شخص أن يكون على مسافة مترين على الأقل من الأشخاص الآخرين؟



الغرف المُستخدمة للاجتماعات الدورية (الغرف المشتركة، وقاعات الاجتماعات، إلخ)

انتقل إلى السؤال التالي

هل يشير الترتيب وأماكن الجلوس إلى أنه يتوجب على الناس الجلوس على مسافة مترين من بعضهم بعضاً؟



هل تتوفر أماكن خارجية يمكن استخدامها أيضاً لعقد الاجتماعات وغيرها؟



رتب أماكن الجلوس بحيث تبعد مترين عن بعضها بعضاً. استخدم الأماكن الخارجية قدر الإمكان.



جد حلاً

خفّف الازدحام

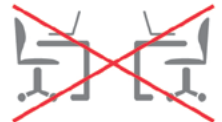
هل يمكن نقل بعض منصات العمل إلى منطقة أخرى؟

هل يمكن نقل بعض أماكن العمل إلى الهواء الطلق، مثلاً في شرفة مسقوفة؟



ضع في اعتبارك الاستخدام المذهل. إنشاء ورديات. اطلب من بعض العاملين النقابيين استخدام المكتب في الصباح والبعض الآخر في المساء.

أعد ترتيب منصات العمل الفردية بحيث تبعد عن بعضها بعضاً مسافة مترين على الأقل. حاول التأكد من ألا يجلس الناس في مواجهة بعضهم بعضاً.



إذا كانت المسافة بين منصات العمل ما تزال غير كافية، ادرس إمكانية تركيب حواجز مادية بين أماكن العمل، مثل الحواجز البلاستيكية الواقية من العطاس، حيثما دعت الحاجة.



إذا توفرت في المكتب مساحة فائضة كافية، قلل عدد الأشخاص الموجودين في كل غرفة حتى لو كانت مسافة المترين ممكنة التحقيق في الترتيب الحالي.



خفّض القدرة الاستيعابية

منصة عمل واحدة في كل غرفة هو الترتيب الأمثل

أزل المقاعد وقطع الأثاث الزائدة. أعد ترتيب المساحة بما يضمن الحفاظ على مسافات آمنة بين المستخدمين



١. التباعد الاجتماعي



قيّم المخاطر والاحتياجات

بالنسبة إلى الأروقة أو الأماكن الأخرى حيث يجلس الزوار أو ينتظرون

كرّر الإجراء نفسه والمذكور سابقاً في الغرف المشتركة وقاعات الاجتماعات، إذا كانت الغرفة مخصصة للوقوف حصراً، يمكن وضع إشارات على الأرض لتحديد المسافات الآمنة التي يجب على الناس الالتزام بها عند الوقوف.

يجب إعادة تنظيم المكتب لتقليل الاختلاط بين المجموعات

المطابخ

يجب حصر استخدام المطبخ بأقل عدد ممكن من الأشخاص.

يجب تطبيق بروتوكولات التباعد الاجتماعي



جد حلاً

هل يمكن تزويد كل غرفة بغلاية ماء مستقلة بحيث لا يضطر المستخدمو المكتب إلى استعمال المطبخ من أجل إعداد الشاي؟



هل يمكن تكليف شخص واحد تجهز بمعدات وقاية شخصية (كمادات وكفوف وحيدة الاستعمال أو قابلة للغسل) بمهمة إعداد الشاي للجميع وإحضاره إليهم؟

٢. التهوية



هل تُطبّق إجراءات السلامة الموصى بها؟

تقلّ مخاطر انتشار الفيروس في بيئات الهواء الطلق والبيئات الجيدة التهوية بالمقارنة مع الغرف المغلقة أو السيئة التهوية.



اعمل في الخارج كلما أمكن ذلك



تجنب استخدام الغرف السيئة التهوية، إذا تعذّر تجنّب ذلك، قلل عدد المستخدمين في هذه الغرف، وقلل عدد مرات استخدامها.



تجنّب العمل في الأماكن المغلقة والمكتّفة، خاصة إذا كانت فتحات تكييف الهواء متصلة بين الغرف.



قيّم المخاطر والاحتياجات

افحص كل غرفة لمعرفة ما إذا كان الهواء يتدفق بحرية عبر المكان.



هل يمكن تحسين التهوية؟



جد حلاً

فكّر في ما يمكنك فعله



هل يمكن إبقاء جميع النوافذ والأبواب مفتوحة خلال ساعات عمل المكتب؟ هل يمكن وضع مراوح محمولة بطريقة تزيد تدفق الهواء عبر كل غرفة؟ هل يمكن تطبيق بروتوكولات لضمان بقاء الأبواب، النوافذ مفتوحة، والمراوح مشغلة، عندما يكون المكتب قيد الاستخدام؟

٣. التنظيف، التطهير، والنظافة الصحية في المكتب



هل تُطبّق إجراءات السلامة الموصى بها؟



يعني التنظيف إزالة الجراثيم، الأوساخ، الشوائب باستعمال الصابون أو مادة منظّفة وماء



يعني التطهير استعمال المواد الكيميائية للقضاء على الجراثيم



من شأن التنظيف الذي يليه التطهير أن يزيل فيروس «كورونا» بشكل فعال عن الأسطح والأغراض.



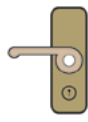
يستطيع فيروس كورونا العيش على الأسطح المعدنية، الخشبية، البلاستيكية وغيرها لمدة تصل إلى أسبوع. يمكن أن تتلوّث الأسطح من جديد من بعد تنظيفها وتطهيرها

تتطلب جائحة كورونا إعادة تنظيف وتطهير مكثفة



قيّم المخاطر والاحتياجات

حدّد المناطق ذات الخطورة العالية: الغرف التي يتكرر استخدامها/ الأغراض والأسطح التي يتكرر لمسها



مثلاً:

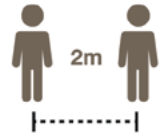
- الأبواب
- الأرض
- النوافذ
- الأسطح التي يستند إليها الناس عادةً
- الدرابزين
- مقابض الأبواب والنوافذ
- المكاتب
- الطاولة
- المقاعد
- المراوح المحمولة
- أجهزة التبريد أو التدفئة
- الصنابير
- المغاسل
- دورات المياه
- سلال النفايات
- مفاتيح الإنارة
- لوحات مفاتيح الحواسيب
- أجهزة التحكم عن بعد
- المعدات المكتبية المشتركة
- الحمامات
- المطابخ، إلخ.

هل أنشئ بروتوكول خاص بالممارسات، التنظيف، والتطهير المتعلقة بجائحة كورونا؟



Identify other objects/surfaces that can harbour infection.

These would include: curtains, cushion covers, towels, cleaning and dusting cloths, mop heads etc.



أنشئ بروتوكولاً خاصاً بالممارسات، التنظيف، والتطهير المتعلقة بجائحة «كورونا»



يجب إبقاء جميع الأبواب مفتوحة بالكامل، باستثناء الأبواب التي يتحمّ إغلاقها لدواعٍ أمنية.



جميع المواد المخصصة للاستعمال المشترك، مثل المجلات، الكتب، الأقلام وغيرها من الأغراض، يجب أن يُتاح لأحد الموظفين الوصول إليها وتطهيرها قبل الاستعمال وبعده.

يجب استبدال أنظمة تسجيل الدخول، كاستعمال سجلات دخول الزوّار، بأنظمة أخرى لا تعتمد على اللمس، على سبيل المثال يمكن لموظف الأمن تدوين التفاصيل الخاصة بالزوار أو التقاط صورة لبطاقات هويات الزوار باستخدام هاتف محمول.



٣. التنظيف، التطهير، والنظافة الصحية في المكتب



قيّم المخاطر والاحتياجات

هل أخذت هذه الأغراض بالحسبان في بروتوكول التنظيف والتطهير المتعلق بجائحة كورونا؟ هل يتضمن تدابير مكثفة للغسيل؟



Go to next Question

حدّد الأشياء التي تكون مُشتركة الاستخدام عادةً، لكن يمكن بدلاً من ذلك تخصيصها بهدف تقليل المخاطر

يمكن أن تشمل الأكواب، فناجين الشاي، القرطاسية، الحواسيب والمكاتب، إلخ.



هل خُصّصت الأشياء المشتركة الاستخدام لمستخدمي المكتب المنتظمين قدر الإمكان؟



انتقل إلى السؤال التالي

حدّد الاحتياجات الجديدة: مثلاً، مستلزمات التنظيف الإضافية، ولوازم التخلص من النفايات

هل يتوفر عددٌ كافٍ من سلال النفايات المغلقة والمبطنة بالبلاستيك والتي تفتح بدواسة قدم لاستخدامها من أجل التخلص من النفايات التي قد تكون ملوثة، مثل المناديل المناديل الورقية، قشاش الشرب، الكمادات، الكفوف الوحيدة الاستخدام، إلخ؟ هل وُضعت هذه الأشياء بحيث يسهل الوصول إليها وفي أماكن الحاجة إليها؟



هل يوجد مخزونٌ كافٍ من مواد التنظيف، المعدات، المطهرات وغيرها لتلبية الاحتياجات الإضافية؟



انتقل إلى القسم التالي



جد حلاً

يجب تنظيف مكاتب النقابة وتعقيمها جيداً مرة واحدة يومياً. بما في ذلك الأرضيات، ومناطق النوافذ التي يمكن الوصول إليها، الأسطح الكبيرة التي يميل الناس إلى الاتكاء عليها، الأبواب، المكاتب، الكراسي، الطاولات، الأرفف، الخزائن، العدادات، المراوح المحمولة، وحدات التدفئة والتبريد، وفتحات تكييف الهواء التي يمكن الوصول إليها، إلخ.



بالنسبة إلى الأغراض التي يتكرر لمسها، مثل مقابض الأبواب، مفاتيح الإنارة والصنابير، سلال النفايات والدرازين، أو الأماكن التي يتكرر استخدامها، مثل الحمامات والمطابخ، يجب تنظيفها وتطهيرها مرتين على الأقل يومياً خلال ساعات العمل.

بالنسبة إلى الأغراض والمعدات المكتبية المشتركة، مثل لوحات مفاتيح الحواسيب، شاشات اللمس، الطابعات وغيرها، يجب تنظيفها وتطهيرها قبل الاستخدام وبعده من قبل كل مستخدم.



بالنسبة إلى الكؤوس، الأكواب، والأطباق ذات الاستخدام المشترك، يجب غسلها جيداً بالمواد المنظفة أو الصابون مع الماء الساخن بين كل استعمال وآخر.

يجب إزالة المفروشات الطرية، مثل الستائر والوسائد، التي يمكن إزالتها طوال فترة الجائحة من دون أن يؤثر ذلك على عمل المكاتب.

أما المفروشات الطرية، مثل الستائر، التي لا يمكن إزالتها خلال فترة الجائحة، فيجب غسلها بانتظام

يجب أيضاً تطهير الأماكن التي تتعرض للمس المتكرر على الأرائك المنجدة أو المقاعد، مثل مساند الذراعين

يجب إزالة مناشف الحمامات أو استبدالها بمناشف ورقية التي تستعمل مرة واحدة

عالج المسألة

احرص على وجود عددٍ كافٍ من سلال النفايات المغلقة. حاول شراء سلال نفايات تفتح بدواسة قدم بحيث لا يضطر الناس إلى لمسها بأيديهم للفتح والإغلاق، واستعمل أكياساً بلاستيكية بداخلها بحيث تسهل إزالتها.

احرص على وجود مخزون من مواد التنظيف، المعدات، والمطهرات يكفي لتلبية الاحتياجات الجديدة

يجب أن يتضمن هذا المخزون مواد التنظيف، مطهرات، وأقمشة مناديل وحيدة الاستخدام ليستعملها الأشخاص الذين يتشاركون في المعدات المكتبية

للاطلاع على تفاصيل التنظيف والتطهير:
راجع التقرير الإرشادي (٣)

٤. الوقاية الشخصية: النظافة الصحية لليدي، والكمامات، والعادات الشخصية



هل تُطبّق إجراءات السلامة الموصى بها؟

إن غسل اليدين بشكل متكرر باستعمال الماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية، أو في حال عدم توفرهما يمكن استعمال معقم لليدين أنيساسه الكحول بحيث لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٦٠٪، يقللان كثيراً من مخاطر العدوى وانتشار الفيروس.



ويقلل ارتداء الكمامات (أو أغطية الوجه القماشية) أيضاً من مخاطر العدوى وانتشار الفيروس



يجب أن تضمن النقابات أن جميع مستخدمي المكاتب، بما في ذلك الزوار، لديهم إمكانية الوصول إلى الأقنعة والصابون والماء أو مطهر اليدين، وأنهم يطبقون التباعد الاجتماعي (الابتعاد مترين عن الأشخاص الآخرين قدر الإمكان).



قيّم المخاطر والاحتياجات

هل يحتوي المكتب على أماكن كافية بما يتيح للناس غسل أيديهم بانتظام؟ هل تقع بعض هذه الأماكن في المواقع الهامة، مثل مدخل المكتب؟



هل وُفّر الصابون ومعقم الأيدي للزوار وللإستخدام العام؟



هل توجد كمامات لدى جميع موظفي المكتب؟ هل توجد كمامات أو أغطية وجه قماشية لدى جميع زوار المكتب بشكل عام؟



هل يتبع مستخدمو المكتب، بمن فيهم الزوار، نصائح السلامة المتعلقة بجائحة «كورونا»؟ هل يعلمون ما يجب عليهم فعله؟

بشكل عام، هل:

- يغسلون أيديهم أو يعقمونها؟
- يرتدون كمامات؟
- يلتزمون بالتباعد الاجتماعي (البقاء على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين)؟
- يمتنعون عن لمس الأشياء التي ليسوا مضطرين إلى لمسها؟

انتقل إلى القسم التالي



جد حلاً

فكّر في ما يمكنك فعله

هل يمكن زيادة عدد مرافق غسل الأيدي؟ هل توجد أي صناديق خارج الخدمة، سواء خارج المكتب أو داخله؟



فكّر في ما يمكنك فعله

هل يمكن توفير أجهزة توزيع وتعقيم للأيدي تعمل بدواسات القدم لتستخدم في المكتب، بما فيها الأجهزة المتاحة للزوار؟



فكّر في ما يمكنك فعله

هل يمكن تزويد المكتب بمخزون من الأغطية القماشية بحيث تُقدّم للزوار وغيرهم ممن يأتون إلى المكتب بدون كمامة؟



أنشئ بروتوكولات

احرص على تعريف الجميع بما ينبغي عليهم فعله للحفاظ على سلامة جميع مستخدمي المكتب وعائلاتهم ومجتمعاتهم.

احرص على أن يفهم الناس لماذا طُلب منهم القيام بأمر معين



احرص على تعريف الزوار ببروتوكولات المكتب الخاصة بالسلامة عندما يدخلون إليه

ورّع اللافتات المناسبة في المكتب

٥- المراقبة والتدريب ووضع اللافتات



هل تُطبّق إجراءات السلامة الموصى بها؟

ما إن توضع الأنظمة والبروتوكولات، من المهم التأكد من تطبيقها طوال فترة الجائحة.

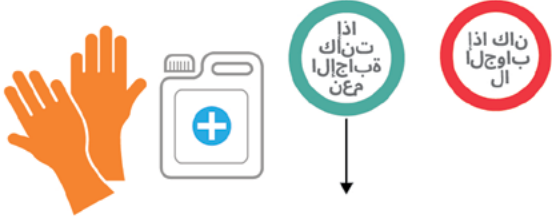


قيّم المخاطر والاحتياجات

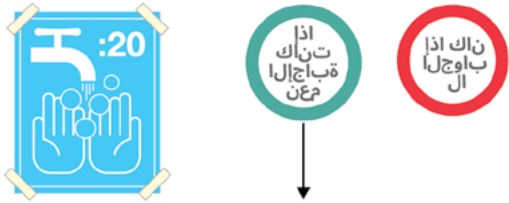
هل قُدِّمت المعلومات اللازمة، والتدريب عند الضرورة؟

هل تم إطلاع المستخدمين المنتظمين للمكتب، وموظفي المطابخ والتنظيف وغيرهم، بشكل شفهي على بروتوكولات المكتب الخاصة بالصحة والسلامة أثناء جائحة « كورونا»، وعلى طريقة الاستخدام الصحيحة لمعدات الوقاية الشخصية؟

هل زُوِّد عاملو النظافة بالتدريب اللازم في مجال التعامل الآمن مع النفايات التي يُحتمل أن تكون ملوثة، والاستعمال الآمن لأي مطهرات جديدة؟ هل زُوِّدوا بمعدات وقاية شخصية ملائمة (كفوف وكمامات وأردية/مآزر، إلخ) والتدريب على استخدام معدات الوقاية الشخصية؟

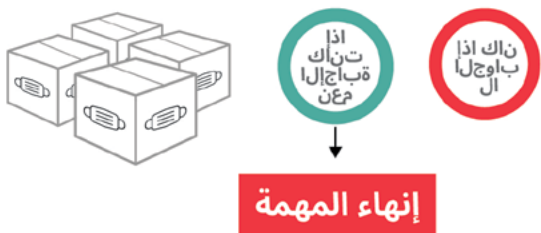


هل توجد في المكتب لافتات كافية لتذكير الناس ببروتوكولات الصحة والسلامة المتعلقة بجائحة « كورونا»؟ هل وُضعت بطريقة فعالة؟ هل هي مُجدية؟



هل تُنفَّذ المراقبة بفعالية؟

هل تُطبّق بروتوكولات الصحة والسلامة؟ هل يتم شراء المواد الإضافية اللازمة بشكل مستمر؟



جد حلاً

عالج المسألة

عيّن مسؤوليات جديدة في التنظيف والتطهير
أطلع مستخدمي المكتب المنتظمين على أي مسؤوليات تنظيف وتطهير متعلقة بتطهير المعدات المكتبية المشتركة بعد استخدامها.
أحرص على وجود عددٍ مناسب من عملي النظافة لتلبية المتطلبات الجديدة في مجال التنظيف والتطهير
درّب عملي النظافة على التعامل الآمن مع النفايات التي يُحتمل أن تكون ملوثة، والاستعمال الآمن لأي مطهرات جديدة.
زوّد عملي النظافة بمعدات وقاية شخصية ملائمة، وتدريب ملائم على استخدام معدات الوقاية الشخصية

ترشيد اللافتات

لا داعي لتوزيع جميع المعلومات في كل الأماكن. فوجود قدر كبير من المعلومات قد يسبب الإرباك ويتطلب وقتاً لحفظها.
يجب أن تكون اللافتات بسيطة، يجب استخدام الصور أو المخططات التوضيحية حيثما أمكن. يجب أن تكون كبيرة بما يكفي لتكون مرئية.
ادرس نوع الإرشادات اللازمة، وأين ينبغي وضعها، وإلى من تتوجّه.

عند مدخل البناء:

- اغسل يديك بالماء والصابون، أو نظفهما بمعقم الأيدي قبل الدخول
- ارتدِ كمامة
- ابقَ على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين
- لا تلمس الأشياء التي لست مضطراً إلى لمسها

في الحمام:

- اغسل يديك

عند حاسوب مشترك:

- نظف لوحة المفاتيح، الفأرة، وسطح الطاولة، وطهرها بعد الاستخدام

عيّن مُراقباً

إعطاء مسؤوليات مراقبة وإدارة إضافية لعمال نقابي موجود بشكل منتظم في المكتب



الدليل التوجيهي ٢

إجراء الأنشطة النقابية المخطط لها بأمان أثناء جائحة كورونا

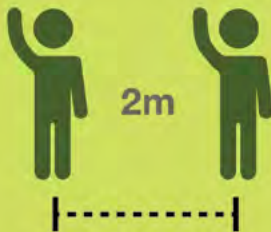
تهدف هذه الأداة إلى توفير التوجيه للأنشطة النقابية المخطط لها مثل الاجتماعات الكبيرة، الدورات التدريبية، وورش العمل وإذا دعت الحاجة إلى ذلك، فإن الاحتجاجات والإضرابات.

التجمعات الكبيرة تنطوي على مخاطر عالية لنشر الفيروس. يجب تأجيل الأنشطة التي تشمل أعداداً كبيرة من الأشخاص إلى ما بعد الجائحة إن أمكن. إذا كانت التدريبات، الاجتماعات، أو الأحداث الأخرى ضرورية، فيجب بذل الجهود لتقسيم المجموعات الكبيرة إلى مجموعات أصغر.



يمكن التقاط عدوى كورونا من الهواء إذا كنت على مقربة من شخص مصاب، أو من خلال لمس غرض ملوث ثم لمس عينيك، أنفك، أو فمك

تطبق هذه التوجيهات المبادئ التالية للوقاية من كورونا.



التباعد الاجتماعي :
تمكين الأشخاص من البقاء على مسافة مترين من بعضهم بعضاً



التهوئة



الكمامات



نظافة الموقع

١. الموقع

مكون الحدث 

قيّم الخطر
والحاجة 

خُطّط بشكل
مسبق وجدّ حلاً 

هل الموقع مناسب؟

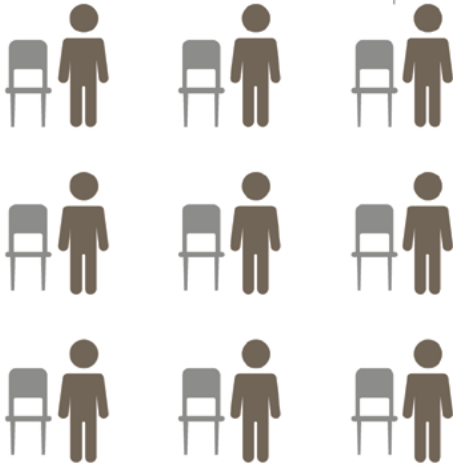
أين ستُقام
الفعالية؟



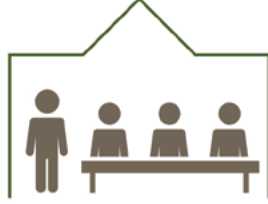
التباعد الاجتماعي

الأعداد:- ما هو العدد الكلي
للحاضرين؟

قيّم



هل هو داخلي أم خارجي؟



هل الموقع واسع بشكل كافٍ
للحفاظ على مسافة متريين بين
الناس في جميع الأوقات؟



في حال توفر الخيار:-
الخارجي أفضل



قيّم المساحة



ارسم مخططاً لأماكن الجلوس بحيث تكون المسافة بين
المشاركين متريين على الأقل
اترك مسافة متريين على الأقل على كامل محيط منطقة
الجلوس

اترك مساحةً كافية بحيث يبقى منظّمو الفعالية على
مسافة متريين على الأقل من بعضهم بعضاً.
اترك مساحةً كافية بحيث تكون هناك مسافة متريين على
الأقل بين منظّمي الفعالية وبقيّة المشاركين.
اترك حيزاً يكفي لكي يتحرك منظّمو الفعالية في أرجاء
المكان دون الاقتراب من أي شخص آخر لمسافة تقلّ
عن متريين



جهّز نقاط الدخول إلى الموقع والخروج منه
بطريقة تلبّي شروط التباعد الاجتماعي

فكّر في المساحات الأخرى التي تحتاجها
لإجراء أنشطة الفعالية. أضف المساحة
اللازمة لتلبية شروط التباعد الاجتماعي .

أعدّ التقييم

هل الموقع واسع بما يكفي؟

اختر موقعاً آخر، أو
قسّم المجموعة إلى مجموعاتٍ
أصغر وكرّر الفعالية



انتقل إلى السؤال التالي

١. الموقع



مكون الحدث



قيّم الخطر والحاجة



خَطِّط بشكل مسبق وجد حلاً

التهوية



إذا كان الموقع داخلياً،
فهل القاعة جيدة
التهوية؟

قيّم

التنظيف والتطهير



هل الموقع نظيف
وخالي من العدوى؟

هل يتدفق الهواء بسهولة في
أرجاء المكان؟



هل يمكن تحسين التهوية؟



اختر موقعاً آخر

انتقل إلى السؤال التالي

هل تم التأكد من نظافة
المرفق وتطهيره؟



انتقل إلى القسم التالي

هل هناك ما يكفي من النوافذ
والأبواب لتوفير تدفق الهواء بسهولة
في أرجاء المكان؟

هل يمكن إبقاء النوافذ والأبواب
مفتوحة خلال الفعالية؟

هل عدد المراوح السقفية التي تعمل
كافٍ؟

هل يمكن توفير مراوح ذات قاعدة
لتحسين تدفق الهواء؟

هل السقف عالٍ؟



أعد التقييم

ادرس إمكانية اختيار موقع أفضل

خَطِّط بشكل مسبق

تأكد من أن جميع أجزاء الموقع التي
ستُستخدم أثناء الفعالية ستخضع
للتنظيف والتطهير المُسبقين.
يشمل ذلك الأرض، مقابض الأبواب،
الدرازين، الصنابير، المغاسل، سلال
النفايات، المراوح ذات القاعدة، أجهزة
التدفئة أو مكيفات الهواء، الطاولات،
المقاعد، مفاتيح الإنارة، دورات المياه،
السُّبُورَات البيضاء، أجهزة التحكم
عن بعد، أجهزة الحاسوب وشاشات
اللمس، إلخ.

بالنسبة إلى المناطق التي تُستعمل
بكثرة، مثل دورات المياه، احرص على
أن تخضع للتنظيف والتطهير عدة مرات
خلال الفعالية. أزل جميع المناشف من
دورات المياه، واستبدلها بالمناشف
الورقية عند الضرورة

وفّر عدداً كافياً من سلال النفايات التي
تُفتح بدواسة القدم من أجل التخلص
من النفايات

للاطلاع على تفاصيل التنظيف
والتطهير: راجع التقرير
الإرشادي (٣)

ملاحظة:

في المواقع المجهزة بمكيفات هواء أو تدفئة مركزية، يتعذر عادةً توفير
تدفق مناسب للهواء.

كما يمكن أن تكون فتحات التدفئة والتبريد مرتعاً للجراثيم.

إذا كان الموقع مكيفاً أو مجهزاً بتدفئة مركزية، لكنه يحتوي على نوافذ قابلة
للفتح، من الأفضل فتح النوافذ واستخدام المراوح بدلاً من مكيفات الهواء.

إذا لم يتوفر أي خيار آخر: يجب تهوية القاعة قبل بدء الفعالية، وتنظيف
وتطهير فتحات التكييف أو التدفئة، وإبقاء عدد المشاركين صغيراً.

٢. المؤون والمرفاق

مكون الحدث

قيّم الخطر والحاجة

خطّط بشكل مسبق وجدّ حلاً

الإدارة الآمنة للفعالية

هل تشمل الفعالية أي أجزاء ترتفع فيها مخاطر التقاط عدوى «كورونا»؟

عن طريق لمس أغراض ملوثة، أو عن طريق مخالطة أشخاص آخرين؟



حدّد المناطق التي يمكن للأغراض المستعملة فيها نقل العدوى عن طريق اللمس.

هل توجد أي أشياء يُرجّح أن يتشارك فيها الناس خلال الفعالية؟ مثلاً، الميكروفونات، مكبرات الصوت والقرطاسية؟

هل توجد نقاط ضغط يُرجّح أن يلمس عدة أشخاص فيها الغرض نفسه؟ مثلاً، حافظات الشاي والملاعق والمغارف والأطباق وأباريق الماء وزجاجاته؟



قلّل المخاطر

قلّل حركة المشاركين والتشارك في الأغراض. ارفع مستوى النظافة الصحية إلى أقصى حدّ ممكن.

اشتر كمية كافية من القرطاسية والأشياء الأخرى لضمان حصول كل شخص على مجموعته الخاصة. ضعها بالقرب من مكان جلوس الناس قبل بدء الفعالية.

زوّد منظّمي الفعالية والمتكلمين خلالها بميكروفونات أو مكبرات صوت خاصة بهم. احرص على تنظيف هذه الأجهزة وتطهيرها قبل استعمالها، أو أن يكون قد مرّت فترة كافية لموت الفيروسات طبيعياً (عادة ٢٧ ساعة) ما بين الاستعمال السابق والاستعمال خلال الفعالية



حدّد الأشياء المشتركة التي لا يمكن إحضار المزيد منها مثلاً هل تتطلب الفعالية تمرير ميكروفون بين مختلف المشاركين؟ هل توجد أي بدائل؟ هل يمكن ترتيب إحضار ميكروفونات إضافية؟ هل يمكن خفض أعداد المشاركين بحيث يمكن سماع الجميع دون استخدام ميكروفون؟

هل ستتضمن الفعالية تقديم الشاي والماء؟ في هذه الحالة:

١. احرص على تقديم الشاي (الجاهز) للمشاركين وهم في مقاعدهم.
٢. احرص على تقديم ظروف السكر وأعواد التقلب والبسكويت المغلف وغيرها لكل مشارك على حدة وهو جالس في مقعده.
٣. قدم زجاجات ماء فردية.



هل ستتضمن الفعالية وجبة غداء؟ في هذه الحالة:

١. قدّم وجباتٍ موزّعة مسبقاً في أطباق، أو وزّع وجبات فردية مغلّفة على الطاولات/المقاعد. تجنّب البوفيهات أو الوجبات التي تعتمد على الخدمة الذاتية.



٢. قلّل عدد مُضيفي الطعام. احرص على توفير النظافة الصحية للطعام، والتخلص من النفايات بطريقة آمنة، وتزويد المُضيفين بمعدات الوقاية الشخصية (كفوف وكمامات)



انتقل إلى السؤال التالي

٢. المؤن والمرافق



مكون الحدث

قيّم الخطر والحاجة



خُطّط بشكل مسبق وجد حلاً



ما هي معدات الوقاية الشخصية اللازمة لحماية منظمي الفعالية والمشاركين في الفعالية من مرض «كورونا»، ومنع الفيروس من الانتشار؟

قيّم

من سيكون حاضراً خلال الفعالية، ما الذي سيفعلونه، وما هي معدات الوقاية الشخصية والمؤن الأخرى التي سيحتاجونها من أجل أنشطتهم؟

هل خُذت شروط معدات الوقاية الشخصية (الكمامات والكفوف وما إلى ذلك) الخاصة بالفعالية، وهل أؤكد توفير المؤن؟



انتقل إلى القسم التالي



تأكد من توفير المؤن

بالحد الأدنى:

سيحتاج جميع المشاركين والموظفين والمتكلمين ومنظمي الفعالية إلى كمامات قماشية/أغطية وجه قماشية.



يجب أن تتضمن مؤن معدات الوقاية الشخصية لعاملي النظافة مستلزمات مناسبة للمادة المطهرة المستخدمة، من كفوف وكمامات ومآزر وغيرها. قد تدعو الحاجة إلى استخدام واقيات العيون في حال وجود خطر التعرض للرذاذ خلال عملية التطهير



يجب أن تتضمن مؤن معدات الوقاية الشخصية المخصصة للمُعدي الطعام والمُضيفين الكفوف والكمامات



يجب عليك التأكد من تلقي عاملي النظافة ومُضيفي الطعام التدريب الكافي في مجال الاستخدام الآمن لمعدات الوقاية الشخصية



للتأكد من الالتزام بالنظافة الصحية للأيدي خلال الفعالية، يجب تقديم عبوات فردية من معقم الأيدي لجميع المشاركين والموظفين ومنظمي الفعالية.



للاطلاع عن معدات الوقاية الشخصية غير المتخصصة، والاستخدام الآمن لمعدات الوقاية الشخصية: راجع التقرير الإرشادي (٢)

الاحتجاجات والإضرابات

لا يُنصح بإقامة إحتجاجات والإضرابات في ظروف الجائحة لأنها قد تمثل خطراً كبيراً على صحة العاملين وسلامتهم



2m

في حال تعذر تجنّب الاحتجاجات أو الإضرابات: - الحفاظ على تباعد اجتماعي آمن (مسافة متّرين) بين المحتجّين، والحرص على ارتداء الكمامات، واختيار المتكلمين بشكل مسبق بحيث توزّع مكبرات الصوت والميكروفونات الفردية عليهم. هي تدابير ستشكل فرقاً في انتشار «كورونا». كما أن توفير زجاجات ماء فردية، وطعام مغلف مسبقاً (عند الضرورة)، ونشر المعلومات عن تدابير الصحة والسلامة الخاصة بجائحة «كورونا»، ستقلل المخاطر أيضاً.

من شأن إضافة توجيهات الصحة والسلامة الخاصة بجائحة «كورونا» إلى عملية تنظيم العاملين أن تحميهم من العدوى

٤. تفاصيل الفعالية

مكون الحدث  قِيمُ الخطر والحاجة  خَطُّط بشكل مسبق وجد حلاً 

الإدارة الآمنة للفعالية

هل توجد مناطق تستدعي إدارة أو تعديلات إضافية؟



ما هي طبيعة الفعالية؟
على سبيل المثال:

هل توجد أنشطة مُقرَّرة تتطلب من المشاركين أو منظمي الفعالية أداء تمارين تستوجب إقترابهم كثيراً من بعضهم بعضاً.



هل يُتوقع حضور أطفال صغار إلى الفعالية؟



يُصعب على الأطفال الصغار الالتزام بالتباعد الاجتماعي أو تطبيق تدابير السلامة الأخرى الخاصة بجائحة كورونا خلال الفعاليات.

إلا أن منع الأطفال من حضور الفعالية عادةً ما يعني أن النساء لن يحضرن أيضاً.

في بداية الفعالية، هل سيتم إعلام المشاركين والموظفين وغيرهم بشكل شفهي بتدابير الصحة والسلامة الخاصة بجائحة كورونا التي يُتوقع منهم اتباعها خلال الفعالية؟

هل ستكون في الفعالية لافتات لتذكير المشاركين بالسلوكيات المتوقعة منهم؟



هل سيتم توفير أقنعة ومعقم لليدين عند مدخل الحدث؟



هل كُلف أحدٌ بمسؤوليات مراقبة وإدارة مسائل الصحة والسلامة الخاصة بجائحة كورونا خلال الفعالية؟



انتقل إلى القسم التالي

قلّل المخاطر

غيّر صيغة الفعالية بحيث تلغي التمارين التي يتعذر فيها الحفاظ على تباعد اجتماعي آمن لمسافة مترين، أو استبدلها بتمارين أخرى

أعد التقييم

استرشد بالمعلومات في خيارك



- هل يمكنك معرفة عدد الأطفال الذين يُتوقع حضورهم، وما هي أعمارهم؟
- هل يمكنك أن تعرف ما إذا كانت لدى النساء خيارات لترك أطفالهن في المنزل؟
- هل يمكنك تأجيل الفعالية إلى ما بعد الجائحة؟

عالج المسألة

٥. النقل

مكون الحدث

قيّم الخطر والحاجة

خُطّط بشكل مسبق وجدّ حلاً

ينطوي النقل العام على مخاطر عالية للإصابة بعدوى «كورونا»



بأي وسيلة سيحضر المشاركون إلى الموقع؟

قيّم

هل ستستخدم غالبية المشاركين وسائل النقل العام للوصول إلى الموقع؟



ملاحظة: عند توفر الخيار، فإن المركبات المفتوحة أفضل من الباصات أو الحافلات الصغيرة المغلقة أو السيارات.

هل عدد المركبات المؤمّنة كافٍ لضمان الحفاظ على مسافة تباعد اجتماعي آمنة (متريين) بين الركاب؟

هل يمكن إبقاء نوافذ المركبة مفتوحة خلال الرحلة؟

هل يمكن توفير الكمّات ومعقمات الأيدي للركاب قبل أن يستخدموا وسيلة النقل؟

هل يمكن إطلاع الركاب على بروتوكولات الصحة والسلامة الخاصة بجائحة كورونا قبل صعودهم إلى المركبة بحيث يرتدون الكمّات ويحافظون على مسافة تباعد اجتماعي آمنة خلال الرحلة؟

هل يمكن تنظيف المركبات وتطهيرها قبل أن يستخدمها المشاركون؟

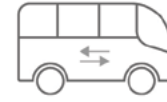


إنهاء المهمة

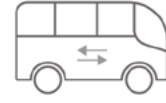


من أجل تنظيف وسائل النقل وتطهيرها: استخدم التقرير الإرشادي (٣)

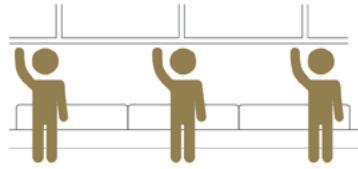
أعدّ التقييم



هل يمكن للنقابة توفير النقل؟



ادرس إمكانية تزويد المشاركين الذين يستخدمون وسائل النقل العام أو غيرها من وسائل النقل بالكمّات ومعقمات الأيدي قبل الرحلة.



أطلع المشاركين على أهمية التباعد الاجتماعي في وسائل النقل العام قبل الرحلة.



حاول التأكد من إجراء تنظيف وتطهير مسبق لأي وسيلة نقل مُستأجرة



أو فكّر في استخدام موقع أقرب إلى مكان وجود غالبية المشاركين.

من أجل الاستخدام الآمن لوسائل النقل العام: راجع التقرير الإرشادي (٣)

الدليل التوجيهي ٣

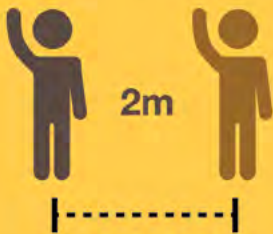
الصحة والسلامة أثناء العمل النقابي الروتيني

تهدف هذه الأداة إلى توفير إرشادات لحماية صحة وسلامة العاملين النقابيين. يتعلق هذا المبدأ التوجيهي بأنشطة النقابات العادية مثل زيارات المواقع، المصانع، تفتيش العمل، الاجتماعات، المحادثات، المقابلات، الدراسات الاستقصائية، تنظيم العمال، وما إلى ذلك حيث يكون لعمال النقابات سيطرة محدودة على بيئتهم.



جائحة كورونا: يمكن التقاط العدوى من الهواء إذا كنت على مقربة من شخص مصاب، أو من خلال لمس غرض ملوث ثم لمس عينيك، أنفك، أو فمك.

تطبق هذه التوجيهات المبادئ التالية للوقاية من كورونا.



التباعد الاجتماعي: البقاء على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين



الكمامات/معدات الوقاية الشخصية



النظافة الصحية للأيدي

<p>سبل انتقال فيروس كورونا: كيف ينتشر الفيروس</p> 	<p>كيف تحمي نفسك والآخرين من الفيروس</p> 	<p>ماذا يجب أن تحمل معك</p> 
<p>ينتقل الفيروس عن طريق الهواء، ويمكن التقاطه من خلال المخالطة الاجتماعية عن كثب (أقل من مترين) مع أشخاص قد يكونون مصابين.</p>  <p>يمكن أن يكون الأشخاص مصابين دون أن تظهر عليهم أي أعراض.</p> 	<p>حافظ على مسافة اجتماعية قدرها متران عن الآخرين</p>  <p>لا تصافح الآخرين، ولا تعانقهم، ولا تلمسهم</p>  <p>حيثما أمكن ذلك، تحدث مع الناس/ اعقد اللقاءات معهم في أماكن جيدة التهوية</p>  <p>من الأفضل التحدث مع الناس أو اللقاء بهم في الهواء الطلق</p>  <p>ارتدِ كمامة</p>	
<p>يمكن التقاط الفيروس من الأغراض والأسطح الملوثة به</p>   <p>يمكن أن تلتقط الفيروس عن طريق لمس عينيك، أنفك، أو فمك بعد أن تكون لامست غرضاً لمسه شخص مصاب، أو كان على مقربة من شخص مصاب</p> 	<p>لا تلمس الأشياء إلا عند الضرورة</p>  <p>لا تلمس عينيك، أنفك، أو فمك إلا بعد غسل يديك بالماء والصابون.</p>  <p>إذا لم يتوفر الماء والصابون، استعمل معقم أيدي أساسه الكحول بدلاً منها.</p>  <p>تجنب تناول الأطعمة والمشروبات في المقاصف</p>  <p>تجنب مشاركة الطعام مع الآخرين</p> <p>لا تتشارك مع الآخرين في استخدام زجاجات الماء</p>  <p>لا تتشارك مع الآخرين في استخدام الأشياء الأخرى، مثل القرطاسية والهواتف وشواحن البطاريات وغيرها، إلا عند الضرور</p>	<p>اجلب معك طعامك ووجباتك الخفيفة الخاصة عند الإمكان</p>  <p>احمل الماء الخاص بك</p> <p>احمل أدواتك الخاصة التي ستحتاجها خلال اليوم، من قرطاسية وأشياء صغيرة أخرى</p> <p>احتفظ بصابونك الخاص</p>  <p>احمل معقم الأيدي الخاص بك</p>

<p>سبل انتقال فيروس كورونا: كيف ينتشر الفيروس</p>	<p>كيف تحمي نفسك والآخرين من الفيروس</p>	<p>ماذا يجب أن تحمل معك</p>
<p>20:</p> <p>إن غسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية كفيلاً بقتل أي فيروسات موجودة على يديك</p> <p>على الرغم من أن الماء والصابون أشد فعالية، إلا أن استخدام معقم أيدي أساسه الكحول بحيث لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٦٠% سيقتل أيضاً أي فيروسات موجودة على يديك</p>	<p>حافظ على النظافة الصحية للأيدي</p> <p>اغسل يديك بالصابون كلما أمكنك ذلك، وخاصة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قبل إعداد الطعام أو الشاي • قبل تناول الطعام • بعد استخدام دورة المياه • بعد أن تلمس أي شيء لامسه العديد من الناس • بعد الزيارات الميدانية وزيارات المصانع، و • بعد استخدام وسائل نقل مشتركة أو عامة <p>إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم أيدي أساسه الكحول (بحيث لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٦٠%)</p> <p>ضع معقم الأيدي على جهتي يديك وافركهما حتى يجف</p> <p>افتح الأبواب بقدمك أو كتفك عند الإمكان بدلاً من فتحها بيديك</p> <p>استخدم منديلاً لفتح الصنابير وإغلاقها، وللمس الأشياء الأخرى في دورات المياه العامة</p> <p>ارم المناديل المستخدمة في سلال نفايات مغلقة. إذا لم تتوفر سلة نفايات، ضع المناديل المتسخة في كيس بلاستيكي/وحيد الاستعمال واربطه من</p> <p>اسعل واعطس في ثنية مرفقك وليس في يديك، ولا في الهواء</p>	

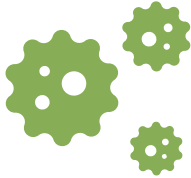
<p>سبل انتقال فيروس كورونا: كيف ينتشر الفيروس</p>	<p>كيف تحمي نفسك والآخرين من الفيروس</p>	<p>ماذا يجب أن تحمل معك</p>
<p>تُعدُّ وسائل النقل العام بيئةً عالية الخطورة</p>  <p>معدات الوقاية الشخصية غير المتخصصة</p> <p>من شأن (معدات الوقاية من شأن (معدات الوقاية الشخصية) مثل الكمادات القماشية (أو أغذية الوجه القماشية) الوحيدة الاستعمال أو القابلة لإعادة الاستعمال (قابلة للغسل)، والكفوف الوحيدة الاستعمال، أو القابلة لإعادة الاستعمال، والمآزر/الأردية</p> <p>كورونا إذا تم استخدامها بشكل صحيح ولديها مخاطر تعرض منخفضة أو متوسطة.</p> <p>سيكون لدى عمال النقابات مخاطر تعرض متوسطة على الأكثر في معظم الحالات.</p> <div data-bbox="132 1637 520 1839"> <p>للاطلاع على الاستخدام الصحيح للكمادات وغيرها من معدات الوقاية الشخصية غير المتخصصة: راجع التقرير الإرشادي (٢)</p> </div>	<p>وسائل النقل المفتوحة، مثل الدراجات الهوائية والدراجات النارية والشاحنات المفتوحة والعربات، هي أكثر أماناً من المركبات المغلقة</p>  <p>تجنّب استخدام وسائل النقل العام. فهي بيئة عالية الخطورة.</p> <p>إذا استخدمت وسائل النقل العام:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حاول اختيار مركبة أقل اكتظاظاً بالناس وفيها نوافذ مفتوحة • حاول ألا تستند على أي شيء أو تلمس أي شيء إلا عند الضرورة • حاول أن تجلس في أبعد مكان ممكن عن الأشخاص الآخرين • ارتدِ كمامة <p>اغسل يديك بالماء والصابون أو استعمل معقم الأيدي بعد ركوبك في وسيلة نقل عامة أو مشتركة</p>  <p>ارتدِ كمامة عندما تكون على مقربة من أشخاص آخرين، وعندما تكون في أماكن مغلقة حتى لو كنت وحيداً فيها (يمكن أن يبقى الفيروس معلقاً في الهواء حتى بعد ذهاب الشخص المصاب)</p> <p>حدّد مستوى تعرضك للمخاطر. يمكن ارتداء الكفوف والأردية/المآزر بالإضافة إلى الكمادات إذا كنت ضمن بيئة عالية الخطورة</p> <p>إذا كنت ستجلس على بعد يقل عن مترين من مصاب بفيروس كورونا، أو إذا كنت ستقدم الرعاية لمريض بفيروس كورونا، فكر في ارتداء واقي للعيون بالإضافة إلى الكمامة والكفوف والمآزر/الرداء</p> <p>يجب على عمال النقابات الذين يعانون من ظروف صحية حالية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة إذا أصيبوا بفيروس كورونا تجنب المخاطر العالية راجع: "الأشخاص المعرضون لخطورة عالية" في التقرير الإرشادي (١-أ)</p> <div data-bbox="580 1917 1023 2051"> <p>لمعرفة التفاصيل عن الأعراض، المخاطر الشخصية والوقاية: راجع التقرير الإرشادي (١)</p> </div>	<p>احمل عبوة مناديل صغيرة</p>  <p>احمل أكياساً بلاستيكية وجيدة الاستعمال من أجل التخلص أو التخزين الآمن للأغراض الشخصية المستخدمة/المتسخة، ومعدات الوقاية الشخصية المستخدمة</p>  <p>احمل مؤونةً من الكمادات القماشية النظيفة، وأي معدات وقاية شخصية قد تحتاج إليها خلال اليوم.</p>

شرح سُبل انتقال مرض كورونا، أعراضه، والوقاية منه

يحتوي هذا التقرير الإرشادي على معلومات أساسية عن مرض كورونا. الهدف منه هو المساعدة في تقييم المخاطر واتخاذ قرارات مبنية على معلومات خلال ظروف الجائحة. كما أنه يتحدث عن كيف يمكن للأفراد حماية أنفسهم من فيروس كورونا، وما الذي عليهم فعله إذا أصيبوا بمرض كورونا، بالإضافة إلى سُبل إبطاء انتشار المرض بشكل عام، كذلك في مكان العمل بشكل خاص.

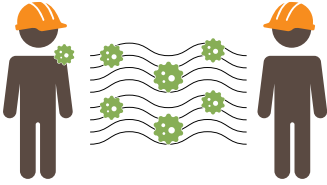
التقرير الإرشادي -1: انتقال العدوى، الأعراض، والوقاية

ما هو مرض كورونا؟



يُستعمل مصطلح "فيروس كورونا" كإسم لعائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب الأمراض، حتى الزكام. قد كان اسم فيروس كورونا المستجد هو الاسم الذي شاع استخدامه للفيروس والمرض الجديدين اللذين انتشرا في كانون الأول/ديسمبر 2019 في مدينة ووهان الصينية. أطلقت منظمة الصحة العالمية على المرض اسم كورونا الذي يسببه فيروس كورونا المستجد. تُستخدم الأدوية والعلاجات للتعامل مع أعراض المرض، لكن لا يوجد حتى الآن أي دواء أو علاج دوائي قادر على الوقاية من مرض كورونا أو علاجه.

كيف ينتقل مرض كورونا؟



ما نعلمه هو أن مرض كورونا ينتشر من شخص إلى آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تخرج من أنف الشخص المصاب بالمرض أو فمه عندما يعطس، يسعل، أو يزفر الهواء. ثم تهبط تلك القطرات لتستقر على الأغراض والأسطح القريبة من المصاب، كذلك على جسمه وملابسه. يمكن أن تلتقط المرض عندما تلمس هذا الشخص المصاب وتلك الأغراض أو الأسطح، بعدها تلمس عينيك، أنفك، أو فمك. يمكن أن تلتقط مرض كورونا أيضاً إذا استنشقت القطرات التي خرجت من شخص مصاب بالمرض أثناء السعال أو الزفير. كلما طالت فترة مكوّنك بالقرب من مصاب بمرض كورونا، زاد احتمال إصابتك بالمرض. لذلك تكون مخاطر التقاط مرض كورونا أثناء العمل مع شخص حامل للمرض أكبر من مخاطر التقاطه أثناء المرور في الطريق قرب شخص حامل للمرض.

مخاطر التقاط مرض كورونا من شخص لا يعاني من أي أعراض على الإطلاق متدنية للغاية. لكن الكثير من المصابين بالمرض يعانون من أعراض خفيفة فحسب، وخاصة في البداية. في الواقع، من الممكن أن تصاب بمرض كورونا وتنشره من دون أن تدرك أمر إصابتك، أو قبل أن تعلم بذلك.

يمكن أن تلتقط مرض كورونا:



إذا كنت قريباً جداً من شخص مصاب (على مسافة تقل عن مترين):

1. عن طريق استنشاق القطرات التنفسية التي تخرج من شخص مصاب عندما يعطس، يسعل، يتكلم أو يتنفس

2. عندما تصل القطرات الصادرة عن شخص مصاب إلى عينيك، أنفك، أو فمك

يمكن أن يبقى فيروس كورونا المستجد في الهواء لعدة ساعات، حسب مستوى التهوية في الغرفة

عن طريق لمس أسطح أو أغراض ملوثة بالفيروس بسبب شخص مصاب، ثم لمس عينيك، أنفك، أو فمك من دون أن تنظف يديك أولاً بالماء والصابون أو بمعقم الأيدي.

يستطيع فيروس كورونا البقاء حياً على الأسطح والأغراض لمدة تصل إلى 7 أيام.



يُعدُّ كورونا مرضاً خطيراً لهذه الأسباب:

1. يمكن أن تلتقطه بسهولة، إذا أُصبتَ به يمكن أن تنقله إلى الآخرين بسهولة، بمن فيهم عائلتك والأشخاص الذين تعمل معهم.
2. إذا مرضتَ بسبب كورونا فمن المرجح أن تتحسن بعد أسبوع من دون أخذ أدوية، لكن بعض الذين يمرضون بسبب كورونا تعتلُّ صحتهم بشدة، قد يحتاجون إلى دخول المستشفى.
3. بعض الأشخاص الذين يصابون بمرض كورونا سيلقون حتفهم
4. بعض الأشخاص الذين يصابون بمرض كورونا لن يشعروا بأنهم مرضى ولن يعانون من أي أعراض. يعني ذلك أنه يُحتمل أن تلتقط بالمرض من أشخاص لا يظهر عليهم التوعُّك ولا يعلمون بأنهم مصابون.

أعراض مرض كورونا، وما الذي علي فعله إذا ظننتُ أنني مصاب بمرض كورونا؟

الأعراض

ليس أي سعال، رشح، أو مرض عبارة بالضرورة عن إصابة بمرض كورونا. قد تكون مصاباً بمرض كورونا إذا:



- ▲ ظهر لديك حديثاً ضيق تنفس
- ▲ كنت تشعر بارتفاع في الحرارة أو كانت حرارتك عند قياسها 100,4 درجة فهرنهايت (37 درجة مئوية) أو أعلى
- ▲ ظهر لديك سعال حديثاً
- ▲ عانيت حديثاً من ألم في الحلق
- ▲ لم تعد قادراً على شم رائحة طعامك أو تذوق طعمه
- ▲ كنت تعاني من الإنهاك أو التعب
- ▲ كنت تعاني من احتقان أو سيلان في الأنف
- ▲ كنت تعاني من الصداع
- ▲ كنت تعاني من آلام في العضلات أو الجسم
- ▲ ظهر لديك طفح جلدي، أو أصبت بالإسهال، أو شعرت بالغثيان أو تقيأت

ما الذي عليك فعله إذا ظننت أنك مصاب بمرض كورونا؟

إذا ظهرت لديك الأعراض الشائعة، فقد تكون مصاباً بمرض كورونا أو فيروس كورونا، قد تكون مصاباً بمرض آخر كالإنفلونزا أو الزكام. يعتقد الخبراء في الصحة أن معظمنا سيصاب بمرض كورونا إلا في حال ابتكار لقاح في وقت قريب.

قد يبدو ذلك مخيفاً، لكن معظم الناس الذين يصابون بالمرض لا يعانون إلا من أعراض خفيفة، وسيتعافون دون حاجة إلى أي علاج خاص. بعض الناس سيصابون بالعدوى، لكن لن تظهر لديهم أي أعراض ولن يشعروا بالتوعُّك. بالنسبة إلى هؤلاء، من المهم أن يضعوا في حساباتهم خطر نقل مرض كورونا إلى أصدقائهم وأفراد عائلاتهم الذين قد يكونون أكثر ضعفاً.

شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص مصابين بمرض كورونا يتفاقم مرضه بشدة وتظهر لديه صعوبة في التنفس. الأشخاص الذين يُعتبرون الأكثر عرضة للخطر هم كبار السن، وذوو المشاكل الطبية المُستبطنة مثل ضغط الدم المرتفع، مشاكل القلب، أو داء السكري، لأنه من المرجح أن تتفاقم حالتهم في حال إصابتهم بمرض كورونا. المصابون بأمراض مزمنة أخرى، مثل الربو، معرضون للخطر أيضاً.



ما الذي عليك فعله إذا ظننت أنك مصاب بمرض كورونا؟

لازم منزلك إذا شعرت بالتوعك ولا تخرج إلى الأماكن العامة ولا إلى العمل. سيخشى الكثير من العاملين من احتمال فقدان وظائفهم إذا لازموا منازلهم، من المهم التعامل مع هذه المخاوف. تحدّث مع رب عملك ومندوب نقابتك بشأن الإجراءات التي ينبغي تطبيقها إذا شعر أحد العاملين بتوعُّك. أرباب العمل مُلزمون قانونياً بالحفاظ على بيئة عمل آمنة وصحية، العامل المريض يعرض صحة بقية العاملين للخطر.

إذا ظهرت لديك أعراض مرض كورونا عليك عزل نفسك على الفور ومراقبة وضعك. إذا شرع الناس في التوجه إلى المرافق الطبية حتى عند عدم حاجتهم إلى الرعاية الطبية الفورية، فلن تتمكن العيادات والمستشفيات من استيعابهم، من المحتمل أن تعرّض نفسك إلى احتمالات أكبر للعدوى فحسب.

إذا تفاقمت الأعراض لديك، اتصل بالأرقام الهاتفية التي خصّتها حكومة بلدك، وستحصل على تعليمات بشأن ما ينبغي لك فعله أو سيطلب منك التوجّه إلى مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات المُخصصة للتعامل مع حالات كورونا.



اطلب العلاج الطبي الإسعافي إذا عانيت من:

- ✓ صعوبة في التنفس
- ✓ ألم متواصل أو إحساس بالضغط في الصدر
- ✓ إحساس جديد بالتشوش
- ✓ عدم القدرة على الاستيقاظ أو على البقاء مستيقظاً
- ✓ زرقة في الشفاه أو الوجه
- ✓ شعور بالتوعك الشديد

إذا ظننت أنك مصاب بمرض كورونا:

- ◀ اشرب كمية كبيرة من السوائل وابقَ مرتوباً
- ◀ خذ الجرعة اليومية الموصى بها من دواء باراسيتامول لتخفيف الحمى والألم
- ◀ استنشّق البخار لتخفيف الاحتقان في الجيوب والصدر
- ◀ سيكون بعض الناس أكثر عرضة لخطر تفاقم المرض بشدة إذا أصيبوا بمرض كورونا، قد يحتاجون إلى علاجات إضافية

اتصل بالطبيب فورَ ظهور أي أعراضٍ لديك إذا:

أو نصائح طبية محددة لتقليل هذا الخطر

- ◀ كان عمرك 65 عاماً أو أكثر
- ◀ كنت مصاباً بالبدانة المفرطة
- ◀ كنت تعاني من مشكلة طبية مستبطنة، خاصة إذا لم تكن مضبوطة بشكل جيد.

مثلاً إذا كنت تعاني من:

« مرض رئوي مزمن أو درجة متوسطة إلى حادة من الربو

« مشكلة خطيرة في القلب

« مرض مزمن في الكلية أو كنت تخضع للغسيل الكلوي (الديال)

« داء السكري

« أو إذا كنت منقوص المناعة لأسباب أخرى، منها مثلاً:

◦ إذا كنت مريضاً بالسرطان

◦ إذا كنت مصاباً بالعوز المناعي البشري (الإيدز) غير المضبوط جيداً

◦ إذا كنت قد خضعت لعملية زرع نقيّ العظم أو زرع أعضاء

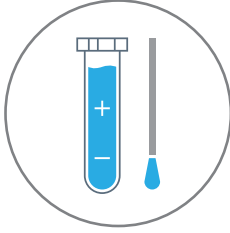
◦ إذا كنت مصاباً باضطراب في هيموغلوبين الدم (داء التلاسيميا، داء الكريات المنجلية، إلخ).

◦ إذا كنت تدخن بكثافة

◦ إذا كنت منقوص المناعة

◦ إذا كنت قد استعملت مركبات الكورتيكوستيرويد أو غيرها من الأدوية المضعفة للمناعة لفترة طويلة

هل يمكنك إجراء اختبار الكشف عن كورونا؟



في الوقت الحالي، جُهزت حكومات دول عديدة مستشفيات أو مراكز حكومية مخصصة يمكن للناس إجراء الاختبار فيها. في بعض البلدان يمكنك أيضاً إجراء الاختبار في عيادات أو مستشفيات خاصة، لكنه مكلف في العادة.

في معظم البلدان، يمكنك إجراء الاختبار:

- ◀ إذا كنت متوقعاً أو ظهرت لديك أعراض مرض كورونا
 - ◀ إذا كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بمرض كورونا أو شخصاً يُشتبه بإصابته بالمرض
 - ◀ إذا سافرت إلى منطقة عالية الخطورة
 - ◀ إذا ظهرت لديك أعراض المرض.
 - ◀ إذا كنت قد عملت في أحد مرافق الرعاية الصحية التي تعالج المصابين بمرض كورونا، أو دخلت إليه.
- يرجى الاتصال بأرقام الهواتف التي أعلنتها حكومة بلدك، أو زُر موقعها الإلكتروني لمعرفة المزيد من المعلومات عما يجب فعله إذا كنت تعتقد أن عليك إجراء الاختبار.

كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بالعدوى؟

1. على النظافة الصحية للأيدي



نظف يديك بالماء والصابون بانتظام وبشكل جيد. يمكنك أيضاً استخدام معقم لليدين أساسه الكحول كإجراء مؤقت إذا لم يكن الماء والصابون متاحين لك، لكن من الصعب إيجاد معقم لليدين وهو غالي الثمن. الصابون العادي فعال في القضاء على الفيروس. غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية كفيلاً بقتل أي فيروسات موجودة على يديك.

◀ اغسل يديك بالصابون كلما أمكنك ذلك.

◀ اغسل يديك خصوصاً قبل

« تناول الطعام

« الشرب

« إعداد الطعام

« ارتداء كمامة، كفوف أو غيرها من معدات الوقاية الشخصية

◀ اغسل يديك خصوصاً بعد:

« استعمال دورة المياه

« لمس الأسطح أو الأغراض التي يُرجَّح أن يكون الآخرون لمسوها أو استخدموها، مثل مقابض الأبواب والدرايزين

« التنظيف

« رعاية شخص مريض

إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، نظف يديك بمعقم لليدي أساسه الكحول. يجب أن يحتوي معقم الأيدي على الإيثانول (الكحول) بنسبة 60% على الأقل ليكون فعالاً. افرك معقم الأيدي على سطح يديك الاثنتين حتى يجف.

2. ارتدِ كمامة وانتبه إلى أفعالك

◀ الكمامة القماشية (أو غطاء الوجه القماشي) التي تغطي أنفك وفمك تحميك أنت والآخريين.

◀ لا تلمس عينيك، أنفك، أو فمك إلا بعد غسل يديك أو تعقيمها.

◀ لا تصافح الآخرين، ولا تعانقهم أو تلمسهم

◀ لا تلمس الأسطح والأغراض إلا عند الضرورة

◀ تجنّب لمس الوجه الخارجي لكمامتك (أو الغطاء القماشي لوجهك).

إذا اضطررت إلى نزع كمامتك، غطاء وجهك، أو تعديلهما، أمسكها بلمس أربطة الأذنين، الأشرطة وما شابهها، ليس بلمس القسم الذي يغطي وجهك.

◀ تجنب مخالطة المرضى، الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. بل ابتعد عنهم

◀ اسعل واعطس في ثنية مرفقك أو داخل منديل، ليس في يدك.

3. الحفاظ على المسافة الاجتماعية

◀ حافظ على مسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات عندما تكون خارج منزلك.

◀ قف أو اجلس على بعد مترين على الأقل من الآخرين عندما تتحدث، تعمل، تتناول الطعام أو تقف في طابور معهم.

◀ لا تصافح الآخرين، تلمسهم، تعانقهم أو تقبّلهم

◀ لتكن مخالطتك للناس خارج منزلك أقصر ما يمكن. اختصر الحوارات، ولا تتلصّب.

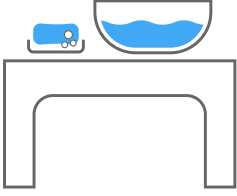
◀ عند الإمكان، اختر الأماكن الخارجية للقاء الآخرين، وليس الداخلية

◀ لازم المنزل قدر الإمكان

تجنب الأماكن المزدحمة حيثما أمكنك ذلك (مثلاً الباصات، القطارات المزدحمة، الغرف المزدحمة، قاعات الاجتماعات، والأسواق التجارية)

ماذا لو لم تستطع الحصول على مياه جارية لغسل يديك؟

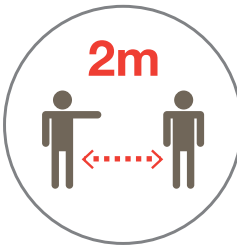
نسمع دائماً بضرورة غسل أيدينا لمنع انتشار مرض كورونا. لكن ماذا لو لم تكن لديك مياه جارية؟ مع التسليم بأن توفير المياه هو من حقوق الإنسان وتقع مسؤوليته على الحكومة، ثمة خبرٌ ساوٌ هو أنك لا تحتاج إلى كمية كبيرة من المياه لتفكيك الفيروس عندما تغسل يديك، حتى إنك لا تحتاج إلى مياه نظيفة، لكن من الأفضل طبعاً أن تكون المياه نظيفة. أهّم ما تحتاجه هو الصابون، وأي نوع من الصابون سيكون فعالاً.



يجب أن تتوفر لديك كمية قليلة من الماء لصنع رغوة الصابون، عليك فرك يديك معاً لمدة 20 ثانية على الأقل. اغسل راحتي يديك، بين الأصابع، الإبهامين، ظهر يديك، ومعصميك. الصابون هو المادة التي تفكك الفيروس، لأنه يسبب انحلال الطبقة الدهنية المحيطة بالفيروس. فتتطعم هذه الطبقة ويصبح الفيروس عاطلاً. الصابون يمنع الفيروس من حماية نفسه. عندما تشطف يديك بالماء فأنت تزيل عنهما أجزاء عاطلة من الفيروسات المتفككة، لذلك لا مشكلة إذا لم يكن لديك الكثير من الماء، أو حتى ماء نظيف، للقيام بذلك.

للحفاظ على سلامتك أنت ومن حولك عندما لا تتوفر لديك مياه جارية، جهّز وعاءً أو دلواً مليئاً بالماء، ضع كوباً صغيراً ولوح صابون في متناول اليد، اغسل يديك كلما أمكنك ذلك وشدّد على أن يحدو الآخرون حذوك. يمكنك أيضاً أخذ بعض الصابون وزجاجة ماء معك إذا اضطررت إلى الخروج. بوسع كل منا فعل شيء، حتى لو لم يتوفر لدينا الكثير من الماء. الصابون أفضل حماية لدينا للقضاء على الفيروس.

لماذا يجب علينا الإلتزام بالمسافة الاجتماعية؟



التباعد الاجتماعي، أو المسافة الاجتماعية، هو استراتيجية هامة مُعتمّدة في استجابتنا لجائحة كورونا. هو يعني زيادة المسافة الاجتماعية بين الأشخاص بشكل متعمّد لتجنّب انتشار المرض. ذلك لأن تقليل التفاعل الاجتماعي بين الناس يحد من انتشار المرض.

يبدو أن النصيحة بشأن التفرقة الاجتماعية، خاصة في ما يتعلق بالحفاظ على مسافة متر على الأقل بين الأشخاص والأفضل أن تكون مترين، قد تكون مستحيلة التطبيق نظراً لواقع معيشة الناس في بلدان كثيرة، حيث يضطرون إلى ركوب وسائل النقل العام، السير في الشوارع، والذهاب إلى العمل.

لكن كل مساهمة تقدّمها لتقليل التفاعل ستساعد في إبطاء انتشار المرض.

ألغ جميع رحلات السفر والزيارات غير الضرورية. أدّ صلواتك في المنزل بدلاً من الذهاب إلى الكنيسة، الجامع، أو المعبد. تناول المشروبات في المنزل أو في ظلّ شجرة بدلاً من الذهاب إلى البار. لا تمارس حياتك الاجتماعية من خلال الالتقاء بالناس فعلياً في المكان نفسه، وخاصة الأماكن المغلقة، باستثناء الأشخاص الذين تقيم معهم.

تجنّب وسائل النقل العام إن أمكن، واذهب مشياً لإحضار حاجياتك. ادعم البائعين المتجولين والمتاجر المحلية قدر الإمكان. إذا كنت مضطراً للذهاب إلى المتاجر عبر وسائل النقل، فاختر الوقت الأقل ازدحاماً الذي تعلم أنه خارج أوقات ذهاب الناس إلى العمل وعودتهم منه. حاول أن تقلل عدد المرات التي تضطر فيها إلى استخدام وسائل النقل، ذلك بقضاء عدة مهام معاً. يمكن للجيران مساعدة بعضهم بعضاً من خلال شراء أحدهم احتياجات الآخر، خاصة أولئك الذين يتحتم عليهم الذهاب إلى العمل، كذلك الأشخاص الأكثر عرضة للخطر، بذلك يقل عدد الناس الذين يركبون وسائل النقل العام والذين يتجولون في الطرقات.



لماذا يُفرض الإغلاق الشامل؟

عندما ينتشر مرض كورونا بوتيرة سريعة، أي أن عدد الحالات المكتشفة يومياً يرتفع بشدة، قد تحاول الحكومات إبطاء انتشار المرض. يجب علينا إبطاء انتشار المرض لتمكين خدمات الرعاية الصحية، التي لا تملك أصلاً سوى موارد محدودة، من استيعاب أعداد الناس الذين سيحتاجون إلى تلقي رعاية الحالات الحرجة. إذا انتشر المرض بسرعة كبيرة، فلن تستطيع مرافق الرعاية الصحية لدينا التعامل مع الوضع وستنهار.

قد تشمل التدابير التقييدية إغلاق أماكن العبادة، المدارس وغيرها من المؤسسات التعليمية، تطبيق قيود على السفر، إغلاق الأماكن العامة، تشجيع كل من يمكنهم العمل من منازلهم على أن يفعلوا ذلك، وتقليل عدد الناس الذين يمكنهم حضور التجمعات العامة. هذه القيود جزء من استراتيجية التفرقة الاجتماعية المُطبَّقة بهدف إبطاء انتشار المرض، التي كثيراً ما يُطلق عليها اسم «الإغلاق الشامل» أو الحجر المنزلي.

مع أن المزيد من الإغلاقات الشاملة قد تُفرض، يزداد إحجامُ الحكومات وأرباب العمل عن إغلاق أماكن العمل نظراً لعواقب ذلك على الاقتصاد والأعمال التجارية. مما يعني أن العاملين سيتوجهون على الأرجح إلى العمل خلال الإغلاق الشامل. لذلك من المهم للغاية أن يزود العاملون بشكل دائم بالتثقيف والتدريب ليطلعوا على آخر المستجدات المتعلقة بعوامل الخطورة والسلوكيات الوقائية الخاصة بمرض كورونا.

التقرير الإرشادي (1-ب): منع انتشار العدوى في مكان العمل

كيفية إدارة المخاطر في العمل

سيضطر الكثير من العاملين مواصلة الذهاب إلى العمل على الرغم من وجود جائحة كورونا، وبلادنا تعتمد على ذهابهم إلى العمل. من الأهمية بمكان التأكد من تطبيق ممارسات عمل سليمة في مكان عملك، يشمل ذلك النظافة الشخصية، ومن ذلك إمكانية غسل يديك بشكل متكرر أو توفر معقم الأيدي أساسه الكحول. كما ينبغي أن تتمكن من إبقاء مساحات عملك نظيفة، وأن تتوفر المطهرات لتستخدمها في مسح أسطح العمل. يجب تقليل المخالطة الاجتماعية بين العاملين إلى أدنى حد ممكن، يجب أن تكون قادراً على البقاء بعيداً عن زميلك بمسافة لا تقل عن متر واحد في كل الأوقات، وتزداد حالياً التوصيات برفع هذه المسافة إلى مترين.

أماكن العمل المنظمة هي أماكن عمل آمنة. المطالب التي يجب رفعها إلى أرباب العمل هي:

- ◀ الإقرار بأن مرض كورونا هو مسألة متعلقة بالصحة المهنية، إجراء عملية تحديد للأخطار، تقييم للمخاطر، وإطلاع العاملين على ذلك.
- ◀ ينبغي تزويد العاملين بشكل دائم بالتثقيف والتدريب ليطلعوا على آخر المستجدات المتعلقة بعوامل الخطورة والسلوكيات الوقائية الخاصة بمرض كورونا.
- ◀ توفير الوقاية الكافية المتمثلة في معدات وقاية شخصية، الحفاظ على مكان العمل صحياً ومهوئاً بشكل جيد، والالتزام بالتفرقة الاجتماعية.
- ◀ توفير وسائل نقل أكثر أماناً لذهاب العاملين إلى العمل والعودة منه، بحيث تتيح تطبيق التفرقة الاجتماعية. لا تحشد العاملين في حافلات صغيرة مغلقة وشاحنات، بل استعن بخدمات نقل إضافية عند الضرورة.
- ◀ نفذ عمليات تنظيف شاملة لمساحات العمل، ووسائل النقل، الأدوات، والمعدات المشتركة بشكل دوري.
- ◀ رتب أمر إجراء الاختبارات مجاناً للعاملين وعائلاتهم للكشف عن مرض «وباء كورونا» بحيث لا يركبون وسائل النقل العام أو يحضرون إلى العمل إذا ظهرت لديهم أعراض.
- ◀ وفر معلومات صادقة وفورية للعاملين وللمندوبي نقابتنا بشأن الإصابات في مكان العمل.
- ◀ قدم العلاج الطبي مجاناً للعاملين الذين يُصابون بمرض كورونا واسمح للعاملين المرضى الذين يشكون في أنهم مصابون بمرض كورونا بعزل أنفسهم في منازلهم مع الحصول على كامل أجرهم. بالنسبة إلى العاملين المعرضين بشدة لمخاطر التأثيرات الصحية الخطيرة في حال أصيبوا بمرض كورونا، يجب أن يلزموا المنزل مع الحصول على كامل أجرهم.
- ◀ طبق إجراءات من قبيل التناوب أو قسم العمل إلى منوبات، لأن المخاطر تقل إذا كان عدد العاملين المتناوبين أقل في كل الأوقات. كما يجب على الموظفين غير الأساسيين، والموظفين الذين بمقدورهم أداء عملهم من المنزل، أن يبقوا في منازلهم مع الحصول على كامل أجرهم.
- ◀ بالنسبة إلى العاملين المرضى الذين يجب أن يعزلوا أنفسهم، ينبغي أن يُمنحوا إجازة خاصة وألا يضطروا إلى استخدام إجازتهم السنوية أو أن يُرغموا على أخذ إجازة غير مدفوعة الأجر.

كيف نمنع مرض كورونا من الاستمرار في الانتشار إذا مرض عضو أو أكثر في مكان العمل

مصطلحات مهمة وماذا تعني	
ما هو الحجر الصحي؟	يُستخدم الحجر الصحي لإبقاء شخص يُحتمل أن يكون قد تعرّض إلى كورونا بعيداً عن الآخرين تحسباً لإصابته بالمرض من دون أن تظهر عليه أعراض. يجب على الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي ملازمة المنزل، عزل أنفسهم عن بقية أفراد العائلة قدر الإمكان، ومراقبة وضعهم الصحي لمدة 14 يوماً بعد مخالطتهم لمريض كورونا. *مراقبة وضعك الصحي: قس درجة حرارتك مرتين يومياً وراقب ظهور أي أعراض أخرى.
ما هو العزل؟	يُستخدم العزل لفصل الأشخاص المصابين بالفيروس (أي المرضى بـ كورونا، الذين لا أعراض لديهم لكن نتيجة اختبار الكشف عن كورونا، جاءت إيجابية لديهم، الذين أجري لهم اختبار الكشف عن كورونا وهم بانتظار النتائج)، عن الأشخاص غير المصابين. يجب أن يلزم الناس الخاضعون للعزل منازلهم إلى أن يصبح وجودهم في جوار الآخرين آمناً. كما يجب أن يعزلوا أنفسهم عن بقية أفراد العائلة قدر الإمكان. يصبح الوجود في جوار الآخرين آمناً من جديد عندما: « تختفي الحمى لديك طوال ثلاثة أيام، « تتحسن الأعراض التنفسية لديك (كالسعال وضيق النفس) « يكون قد مضى 10 أيام على بدء ظهور الأعراض لديك أو « كانت نتائج اختباراتك سلبية لمرتين على التوالي، على أن يفصل بين الاختبارين 24 ساعة على الأقل * قد يتوجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية تُضعف جهازهم المناعي ملازمة منازلهم لفترة
ما هي خطوات اختبار الكشف عن كورونا؟	سيأخذ أخصائي صحي عيّنة من جهازك التنفسي، مثلاً مسحة من باطن أنفك، لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بالفيروس في الوقت الحالي. إذا لم تكن مصاباً بالفيروس في وقت إجراء الاختبار، فهذا لا ينفي احتمال التقاطك الفيروس من شخص ما في وقت لاحق وإصابتك بالمرض. حتى إذا كانت نتيجة اختبار كورونا سلبية، يجب أن تستمر في الالتزام بالتفرقة الاجتماعية، استعمال الكمادات، النظافة الصحية لليدين وغيرها من الإجراءات لوقاية نفسك من كورونا. يختلف مدى توفر الاختبارات، وبروتوكولات الاختبار، من بلد إلى الآخر، يعتمد أيضاً على موقعك.
ما هو «تتبع المخالطين»؟	تتبع المخالطين يعني تحديد الأشخاص الذين يُحتمل أنهم خالطوا مصاباً بمرض كورونا عن كثب، بحيث يتسنى تطبيق الحجر الصحي على الأشخاص الذين تعرضوا إلى الفيروس أو يُطلب منهم حجر أنفسهم حتى لو لم تظهر عليهم أعراض المرض. يساعد تتبع المخالطين في منع انتشار العدوى في مكان العمل. يمكن تطبيقه من قبل السلطات الصحية، أرباب العمل، أو بشكلٍ مستقلٍ من قبل النقابة أو العاملين.
ما هو «قطع الانتقال»؟	يعني قطع الانتقال أي طريقة تُستخدم لمنع المرض من الانتشار من شخص لآخر. في حالة مرض كورونا، يعني قطع الاتصال كلاً من التفرقة الاجتماعية، العزل، الحجر الصحي، الكمادات وغيرها من معدات الوقاية الشخصية، والنظافة الصحية للأيدي، التهوية، التنظيف، والتطهير، إلخ.

تطبيق قطع الانتقال في بيئة النقابة

التفرقة الاجتماعية (راجع التقرير الإرشادي (أ-١))

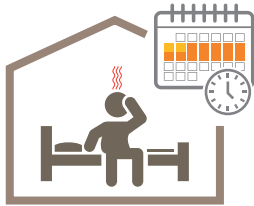
العزل

- ◀ يجب أن يُطلب من الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض مرض كورونا، أو الذين لا يعانون من أعراض ظاهرة لكن نتيجة اختبار الكشف عن المرض جاءت إيجابية لديهم، ألا يحضروا إلى العمل، لا يستخدموا مكاتب النقابة أو يحضروا الاجتماعات أو أي من الأنشطة النقابية التي تستوجب الحضور شخصياً أو مخالطة الآخرين، ذلك حتى يصبحوا خاليين من العدوى.
- ◀ اطلب من العاملين المُصابين الذهاب إلى منازلهم والاستراحة حتى انقضاء مدة العزل المطلوبة.
- ◀ عند الإمكان، احرص على أن تكون نتيجة الاختبار سلبية قبل عودة العاملين الذين كانوا مرضى أو الذين كانت نتائج اختبار الكشف عن مرض كورونا لديهم إيجابية، ذلك قبل عودتهم إلى العمل.

الحجر الصحي

- ◀ يجب على الأشخاص الذين تعرّضوا للفيروس، أو الذين يقيمون مع شخص مريض أو شخص جاءت نتيجة اختبار الكشف عن مرض كورونا لديه إيجابية، أن يلزموا منازلهم ويقللوا تحركاتهم لمدة ١٤ يوماً.
- ◀ تتبّع المُخالطين: حاول تحديد الأشخاص الذين خالطوا شخصاً مصاباً عن كُتب أو لوقتٍ طويل خلال فترة ١٤ يوماً.
- ◀ قد يشمل هؤلاء العاملين الآخرين الذين كانوا مع المُصاب في مكتب واحد أو في منصة عمل واحدة، أو الأشخاص الذين قد يكونون خالطوا المصاب عن كُتب خلال الدورات التدريبية أو عمليات تفتيش مواقع العمل أو غيرها من الأنشطة
- ◀ أعلم الأشخاص الذين تم تحديدهم بأنهم تعرّضوا إلى مرض كورونا يُحتمل أنهم مصابون
- ◀ لمنع انتشار الفيروس في مكاتب النقابة، اطلب من العاملين والموظفين الذين خالطوا المصاب عن كُتب أن يحجروا أنفسهم في منازلهم لمدة ١٤ يوماً بدءاً من وقت التعرّض.
- ◀ انصح الأشخاص الآخرين الذين يُحتمل أنهم التقطوا العدوى بحجر أنفسهم في منازلهم لمدة ١٤ يوماً بدءاً من وقت التعرّض.
- * في حال كان عامل مصاب أو يُحتمل أنه مصاب مقيماً في سكنٍ للعاملين ولا يمكنه الذهاب إلى منزله:
- ◀ يجب أن تُخصّص منطقة له ضمن مرفق السكن طوال فترة العزل أو الحجر الصحي، أن يُقدّم له الدعم اللازم للحصول على الطعام والاحتياجات الأخرى.
- ◀ إذا ظهرت عليه أعراض مرض كورونا، يجب تعيين مقدّم رعاية له حسب الحاجة.
- ◀ يجب تطبيق تدابير التفرقة الاجتماعية الخاصة بالرعاية المنزلية، حسبما هو مناسب.
- ◀ يجب تقديم المعلومات اللازمة لمقدّم الرعاية والعامل المريض، بما فيها الحالات التي تستدعي طلب العلاج الطبي الإسعافي (راجع التقرير الإرشادي (أ-١))

توصى النقابات بإجراء ما يلي:



- ◀ تشجيع العاملين بشكلٍ حثيث على إعلام مندوبي النقابة في حال شعورهم بالتوَعك.
- ◀ تشجيع العاملين بشكلٍ حثيث على مراقبة وضعهم لملاحظة علامات وأعراض مرض كورونا، خاصة في حال أدائهم بعض المهام في المجتمعات التي فيها عدد كبير من حالات كورونا
- ◀ الاطلاع على المستجدات الرسمية المتعلقة باختبارات الكشف عن مرض كورونا، بروتوكولات الاحتواء وتدابيره، خدمات الرعاية الصحية وغيرها من الخدمات في منطقتهم
- ◀ سيبادر الناس إلى حجر أو عزل أنفسهم عندما يكون ذلك مُتاحاً لهم. مثلاً، في الظروف التي تضمن الأمن الغذائي لهم ولعائلاتهم، إذا لم يفقدوا وظائفهم أو الاستحقاقات الأخرى بسبب التغيب عن العمل. توفير الدعم اللازم لعاملِي النقابة وغيرهم كفيل بتشجيع الأشخاص المصابين أو الذين يُحتمل أنهم مصابون على ملازمة منازلهم.

التهوية

- ◀ أغلق الأماكن التي يُحتمل أن شخصاً مُصاباً قد استخدمها أو دخل إليها خلال الأيام السبع الفائتة، بما فيها دورات المياه، المطابخ، والأماكن المشتركة.
- ◀ افتح الأبواب والنوافذ الخارجية، استخدم المراوح لزيادة جريان الهواء في المكان.
- ◀ انتظر ٢٤ ساعة قبل بدء التنظيف والتطهير.

معدات الوقاية الشخصية

الكمامات (أو أغطية الوجه القماشية)

إذا كنت مصاباً بمرض كورونا، أو كنت تنتظر نتائج الاختبار، أو كنت في الحجر الصحي:

◀ عليك ارتداء كمامة عند وجودك على مقربة من الآخرين، بما في ذلك في الخارج.

◀ عليك ارتداء كمامة عندما لا تكون بمفردك في غرفة، خصوصاً في أي وقت تكون فيه على بعد أقل من مترين عن الآخرين.

الكفوف (الطاردة للسوائل/المقاومة للماء)

◀ البس الكفوف (إن كانت متاحة لك) عند قيامك بتنظيف وتطهير مناطق العمل والحمامات، عندما تلمس أكياس القمامة أو سلال النفايات.

◀ عليك خلع الكفوف بعد أن تُنهي التنظيف لأن الوجه الخارجي للكفوف قد يكون حاملاً للفيروس.

المآزر/الأردية، واقيات العيون

ارتدِ المآزر/الأردية أو واقيات العيون (إذا كانت متاحة لك) عندما تكون على بعد مترين من شخص مريض، وعندما تقوم بتنظيف وتطهير المنطقة الخاصة بشخص مريض أو أغراضه الشخصية

التنظيف، التطهير، ورمي النفايات

يمكن استعمال المحلول المبيض (محلول الكلور المنزلي) لتطهير الأسطح والغسيل. عند استعمال المحلول المبيض أو أي مادة مطهرة يمكن أن تسبب حروقاً جلدية، ضع الكفوف، تأكد من أن المكان مهوئ جيداً واحفظ المواد المطهرة بعيداً عن الأطفال والحيوانات.

نظف جميع الأماكن وطهرها، كالمكاتب، دورات المياه، الأماكن المشتركة، المقاعد، الطاولات، والأغراض ذات الاستعمال المشترك بما فيها الأجهزة الإلكترونية (حواسب، لوحات مفاتيح، أجهزة لوحية، أجهزة تحكم عن بعد، إلخ) مع التركيز على الأسطح التي يتكرر لمسها كثيراً، كمقابض الأبواب ومفاتيح الإنارة، إلخ.

إذا كان قد انقضى أكثر من 7 أيام على دخول شخص يُشتبه بإصابته/أُكِّدَت إصابته بمرض كورونا إلى المرفق أو استعماله له، فلا داعي لإجراء تنظيف وتعقيم إضافيين.

ضع المناديل المُستعملة، الكمامات الوحيدة الاستعمال أو المتضررة، الكفوف، أقمشة التنظيف، والأشياء التي يُحتمل أن تكون ملوثة، إلخ، على الفور في سلة نفايات مغلقة ومجهزة بكيس بلاستيكي أو كيس وحيد الاستعمال.

إذا لم تكن لديك سلة نفايات مغلقة، ضع النفايات الملوثة في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي واربطه من أطرافه.

لا تتخلص من الأشياء الملوثة أو التي يُحتمل أن تكون ملوثة إلا بعد وضعها في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي، ثم اربطه من أطرافه.

عند الإمكان، ضع الكيس داخل كيس ثانٍ واربطه من أطرافه.

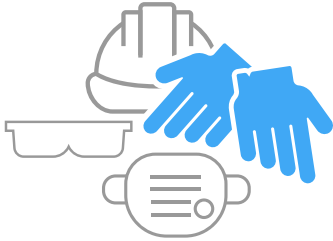
عند الإمكان، احتفظ بالنفايات المعبأة في أكياس لمدة 3 أيام قبل التخلص منها.

نظف السلات المستعملة للنفايات الملوثة وطهرها بشكل متكرر.

للاطلاع على تفاصيل التنظيف والتطهير: راجع التقريرين الإرشاديين (3-أ) ، (3-ب)،
والتوجيهات (1) بشأن إعداد مكاتب النقابة ليكون استخدامها آمناً خلال جائحة «وباء كورونا»:

التقرير الإرشادي 2

« وباء كورونا»: دليل التوصيات والاستخدام الآمن لمعدات الوقاية الشخصية



يمكن تصنيف معظم الأعمال المرتبطة بالنقابة ضمن فئة «مخاطر تعريض متوسطة» لأنها تنطوي على مستوى عالٍ من مخالطة الآخرين، بما في ذلك المجتمعات المتعددة، وفي أوضاع متنوعة. كما أن الأشخاص الآخرين الذين يعملون في مكاتب النقابة ويخالطون بشكل منتظم مصادر محتملة للعدوى (مثل عمالي التنظيف والمطبخ) سيكون لديهم كذلك مستوى متوسط من مخاطر التعرض للفيروس. قد يتعرض عاملو النظافة فوق ذلك للمواد الكيميائية المؤذية بسبب المواد المطهرة، مما يستوجب استخدامهم لمعدات الوقاية الشخصية.

يقدم هذا التقرير الإرشادي معلومات عن معدات الوقاية الشخصية غير المتخصصة التي تناسب الأشخاص ذوي مخاطر التعرض المتوسطة لفيروس كورونا، أو الذين يحتاجون إلى معدات الوقاية الشخصية غير المتخصصة لأسباب أخرى.

* قد يحتاج عاملو التنظيف إلى معدات وقاية شخصية إضافية أو أكثر تخصصاً بما يلبي شروط الصحة والسلامة الخاصة بالمواد المطهرة التي قد يستعملونها، ومستوى المخاطر المرافق لطرق التنظيف المعتمدة من قبلهم.

ما هي معدات الوقاية الشخصية التي يجب استخدامها، ومن الذين يجب أن يستخدموها؟

متى يجب ارتداء معدات الوقاية الشخصية؟

كيف يمكن استخدام معدات الوقاية الشخصية بأمان؟

كيف يمكن تنظيف معدات الوقاية الشخصية والتخلص منها بأمان؟



الكمامات القماشية (أو أغطية الوجه القماشية)

* يمكن شراء الكمامات القماشية أو صنعها في المنزل

تحدّ الكمامات من انتقال الفيروسات المنقولة بالهواء

- الكمامات القماشية لا تمنع دخول جميع الفيروسات إذا كانت موجودة في الهواء.
- الكمامات ليست بديلاً عن التفرقة الاجتماعية .
- يجب ارتداء الكمامات بالإضافة إلى الحفاظ على مسافة آمنة (قدرها متران) من التفرقة الاجتماعية بينك وبين الآخرين.

يُنصح باستعمال الكمامات القماشية المصنوعة من عدة

طبقات من القماش في هذه الحالات:

- جميع الأشخاص الموجودين في أماكن عامة يصعب فيها الالتزام بتدابير التفرقة الاجتماعية في كل الأوقات.
- الأشخاص الخاضعون للعزل أو الحجر الصحي في المنازل عندما لا يكونون بمفردهم
- ضمن المنزل لجميع الأشخاص الموجودين على مسافة مترين أو أقل من شخص خاضع للعزل أو الحجر الصحي

الاحتياطات

يجب على الفئات التالية عدم ارتداء الكمامات/أغطية الوجه القماشية:

- ✓ الأطفال دون عمر السنتين
- ✓ أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس
- ✓ أي شخص فاقد للوعي
- ✓ أي شخص غير قادر على نزع الكمامة لوحده دون مساعدة

يجب ارتداء الكمامات في جميع الحالات التي تنطوي على مخاطر انتقال الفيروس القائمة على المجتمع. حيث يجب ارتداؤها:

- أ- ضمن مكاتب النقابة، خلال جميع الأنشطة المُنفذة خارج المكاتب من قبل مندوبي النقابة وناشطاتها. يشمل ذلك مراحل: التنظيم، الزيارات الميدانية زيارة المصانع، عمليات التفتيش، الاجتماعات، عند لقاء الناس والتحدث معهم، وخلال الإضرابات والاحتجاجات
- ب- أثناء التنقل، خاصةً عند ركوب وسائل النقل العام
- ت- من قبل جميع المدعوين إلى الفعالية التي تنظمها النقابة
- ث- من قبل عملي التنظيف، المطبخ، وغيرهم من الموظفين أثناء العمل، وخلال الاستراحات في العمل إذا وُجد أشخاص آخرون في المساحة نفسها، أو إذا كانوا في مكان داخلي مُستخدم بشكل متكرر
- ج- من قبل المصابين بمرض كورونا عند مغادرتهم المنزل لزيارة الطبيب، من قبل الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي إذا اضطروا إلى مغادرة المنزل

يُفضّل أن يكون مع جميع مندوبي النقابة عدة كمامات نظيفة ليرتدوها خلال النهار الواحد

الاحتياطات المُتبعة عند استعمال الكمامات

- يجب أن تغطي الكمامة الأنف والفم بالكامل، أن تثبت على جانبي الوجه بإحكام لكن بشكلٍ مريح. يجب أن تكون مثبتة بأربطة على الأذنين أو شرائط، وأن تسمح بالتنفس بحرية.
- إذا كانت الكمامة قابلة لإعادة الاستعمال، يجب أن تكون قابلة للغسل دون أن تتضرر أو يتغير شكلها.
- تجنّب لمس مقدمة الكمامة أثناء ارتدائها، لأن هذه المنطقة قد تكون ملوثة.
- إذا اضطرت إلى تعديل وضع الكمامة، أمسكها من أربطة الأذنين أو الشرائط.
- إذا لمست مقدمة الكمامة، اغسل يديك بالماء والصابون على الفور، أو نظفهما باستخدام معقم للأيدي أساسه الكحول.
- ارتداء كمامة نظيفة أكثر أماناً من ارتداء الكمامة التي استعملتها ونزعتها عن وجهك لتناول الطعام أو الشراب.
- إذا كنت تنوي ارتداء الكمامة نفسها من جديد دون غسلها، احرص على طيها وحفظها بحيث لا يتلامس الوجه الخارجي (أي الجزء الذي يمكن أن يكون ملوثاً) مع الوجه الداخلي للكمامة (أي الجانب الذي يكون ملامساً لوجهك)

ارتداء الكمامات ونزعها بأمان

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل ارتداء الكمامة، نظف يديك بمعقم للأيدي أساسه الكحول بحيث تكون نسبة الكحول فيه ٧٠٪ على الأقل (افرك المعقم على جانبي يديك إلى أن يجف).
- عند نزع الكمامة، أمسكها من أربطة الأذنين أو الأشرطة، ليس من سطح الكمامة، فقد يكون ملوثاً.
- ضع الكمامة المستعملة في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي، اربطه من أطرافه قبل التخلص منه، أو احفظه جانباً إلى حين غسل الكمامة
- اغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية، أو استعمل معقم الأيدي

تنظيف الكمامات والتخلص منها

الكمامات الوحيدة الاستعمال

- يجب ألا يُعاد استعمال الكمامات الوحيدة الاستعمال
- يجب وضع الكمامة الوحيدة الاستعمال في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي حال نزعها عن الوجه، ثم تُربط أطراف الكيس
- إذا أمكن، ضع هذا الكيس داخل كيس ثانٍ وحيد الاستعمال/بلاستيكي اربطه من أطرافه أيضاً.
- إذا أمكن، احتفظ بالكيس لمدة 3 أيام ضمن الموقع نفسه قبل أن تتخلص منه
- ارم الكمامات الموضوعة ضمن أكياس مع النفايات العادية

للاطلاع على طريقة تحضير محلول الكلور المخفف (0,05% كلور)، راجع التقرير الإرشادي (3-ب)

الاحتياطات

إذا كنت تستعمل المحلول المبيّض أو أي مادة مطهرة يمكن أن تسبب حروقاً جلدية

- ✓ البس كفوفاً
- ✓ احرص على التهوية الجيدة
- ✓ احتفظ بالمحلول المبيّض/المواد المطهرة بعيداً عن الأطفال والحيوانات

الكمامات القماشية القابلة لإعادة الاستعمال

يجب غسل الكمامات القماشية/أغطية الوجه القماشية القابلة لإعادة الاستعمال باستخدام الصابون/المواد المنظفة والماء الأسخن المتوفر لديك.

١. الغسل في غسالة الملابس

- « اغسل بالماء الساخن (٧٠-٨٠ درجة مئوية) / ١٥٨-١٧٦ درجة فهرنهايت) مع مادة منظفة
- « جفف بنشافة الملابس أو في الهواء الطلق

٢. الغسل اليدوي

- « استخدام الماء الساخن والصابون/المادة المنظفة لغسل الكمامات القماشية.
- « في طريقة الغسل اليدوي، قد لا يكون الماء ساخناً بما يكفي لقتل الفيروس.
- « يمكنك: عند الإمكان، انقع الكمامة في محلول كلور مخفف (٠,٥٪ كلور) لمدة ٥ دقائق بعد أن تكون قد غسلتها.
- « اشطفها بالماء العادي (بحرارة الغرفة) أو البارد
- « دعها تجف في الهواء
- إذا لم تتمكن من تطهير الكمامة. انقع الكمامة المتسخة في الماء الساخن ومادة منظفة طوال الليل، ثم اغسلها، اشطفها، ودعها تجف في الهواء.
- يجب التخلص من الكمامات إذا تضررت. مثلاً، إذا تمزقت، تُقبت، أو إذا أصبحت مرتخية ولم تُعد تثبت بإحكام على الوجه.

الكفوف

تحمي الكفوف من:



1. تلوث يدي الشخص الذي يستعملها. إلا أن الوجه الخارجي للكفوف سيصبح ملوثاً وسينقل العدوى إذا:
 - « لمست عينيك، أنفك، أو فمك أثناء ارتدائك الكفوف الملوثة.
 - « لم تلتزم بالإجراء الصحيح لارتداء الكفوف ونزعها (بما فيه النظافة الصحية لليدي).
2. أذية الجلد بسبب المواد الكيميائية المؤذية كتلك التي تدخل في تركيب المواد المطهرة

يُنصح باستخدام الكفوف الطاردة للسوائل (المقاومة للماء) من قبل:

1. عاملي النظافة.
2. عاملي النقابة في بعض الأوضاع التي تنطوي على خطورة عالية.
3. الأشخاص الخاضعين للعزل أو الحجر الصحي في المنازل في بعض الحالات.
4. الأشخاص الذين يعتنون بمصابٍ بمرض كورونا.
1. أي شخص يستخدم مادة مطهرة يمكن أن تؤذي الجلد.

يمكن استخدام الكفوف الوحيدة الاستعمال والكفوف القابلة لإعادة الاستعمال على حد سواء.

يجب ارتداء الكفوف:

1. من قبل عاملي النظافة أثناء قيامهم بالتنظيف والتطهير
2. من قبل الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي أو العزل في المنزل أثناء تنظيفهم منطقتهم وأغراضهم الشخصية وتطهيرها
3. من قبل الشخص الذي يعتني بشخص مريض، ذلك أثناء التنظيف، التطهير، وعند التعامل مع الأغراض الشخصية وغيرها من الأشياء التي لمسها المريض.
4. من قبل مندوبي النقابة عند زيارتهم بيئة عالية الخطورة، مثلاً إذا كانوا يؤدون عملهم ضمن مجتمع فيه عدد كبير من حالات كورونا المؤكدة، أو فيه عدة أشخاص مرضى ويعانون من أعراض مرض كورونا دون أن تُجرى لهم اختبارات.
5. إذا كانوا سيخالطون عن كثب شخصاً جاءت نتيجة اختبار الكشف عن مرض كورونا لديه إيجابية، أو لديه أعراض مرض كورونا.
6. أي شخص يستخدم مادة مطهرة يمكن أن تؤذي الجلد.

الاحتياطات المُتبعة عند استعمال الكفوف

قد يكون الوجه الخارجي لكفوفك ملوثاً:

- ◀ لا تلمس وجهك أو عينيك أو فمك بالكفوف
- ◀ تجنّب لمس الأشياء التي لست مضطراً إلى لمسها
- ◀ انزع كفوفك فور انتهائك من تقديم الرعاية لشخص مريض، اغسل يديك على الفور بالماء والصابون، أو استعمل معقم الأيدي

إذا كنت تعمل مع عدة مجتمعات، أو تذهب إلى عدة مواقع/منازل:

- ◀ البس زوجاً جديداً من الكفوف بعد زيارتك أحد المجتمعات/المواقع وقبل التوجّه إلى التالي.
 - ◀ اغسل يديك بالماء والصابون أو استعمل معقم الأيدي بعد نزع كفوفك، قبل لبس زوج جديد من الكفوف
 - ◀ ارتداء كفوف متسخة أو ملوثة لا يختلف عن كون اليدين متسختين أو ملوثتين.
- يمكن للكفوف التي تلوث وجهها الخارجي بالفيروس أن تنقله إليك وإلى الآخرين.
- يمكنك غسل كفوفك بالماء الساخن والصابون وأنت ترتديها، كما تغسل يديك تماماً.
- عندما يتعذر عليك تبديل كفوفك، عليك غسل يديك وأنت ترتدي كفوفك أكبر عدد ممكن من المرات.

نزع الكفوف وتنظيفها والتخلص منها

الكفوف الوحيدة الاستعمال

1. أمسك الوجه الخارجي لأحد الكفّين عند المعصم. لا تلمس جلدك
2. انزع الكف بعيداً عن جسدك، بسحبه مع قلب داخله إلى الخارج
3. احمل الكف الذي نزعته لتوّك في اليد الأخرى التي ما زالت ترتدي الكف الآخر
4. انزع الكف الثاني من خلال إدخال أصابعك فيه عند أعلى المعصم ثم اسحبه
5. اقلب الكف الثاني من الداخل إلى الخارج أثناء سحبه بعيداً عن جسمك، مع ترك الكف الأول داخل الثاني
6. ضع الكفوف المستعملة داخل كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي واربطه من أطرافه
7. اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل أن تلمس أي شيء آخر أو نظف يديك باستعمال معقم للأيدي أساسه الكحول على ألا تقل نسبة الكحول فيه عن ٦٠٪ (افرك المعقم على جانبي يديك إلى أن يجف)
8. لا تُعد استخدام الكفوف الوحيدة الاستعمال
9. يجب وضع الكفوف الوحيدة الاستعمال في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي حال نزعها، ثم تُربط أطراف الكيس
10. إذا أمكن، ضع هذا الكيس داخل كيس ثاني وحيد الاستعمال/بلاستيكي واربطه من أطرافه أيضاً
11. إذا أمكن، احتفظ بالكيس لمدة ٣ أيام ضمن الموقع نفسه قبل أن تتخلص منه
12. ارم الكفوف الموضوعة ضمن أكياس مع النفايات العادية
13. إذا أمكن، يجب غسل الكفوف الوحيدة الاستعمال أو غسلها وتطهيرها قبل نزعها عن يديك، وقبل وضعها في الكيس. لمزيد من التفاصيل، اطلع على فقرة طريقة تنظيف وتطهير الكفوف القابلة لإعادة الاستعمال

الكفوف القابلة لإعادة الاستعمال

يجب غسل الكفوف القابلة لإعادة الاستعمال، أو غسلها وتطهيرها، ما بين الاستعمالات. انزع الكفوف واغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو نظف يديك باستخدام معقم للأيدي أساسه الكحول على ألا تقل نسبة الكحول فيه عن 60٪ (افرك المعقم على جانبي يديك إلى أن يجف).

1. وأنت ما تزال مرتدياً الكفوف،
 - « اغسل الوجه الخارجي للكفوف بالصابون/مادة منظفة والماء الساخن. يمكنك غمس يديك وأنت مرتدي الكفوف في محلول الكلور المخفف (0,05٪ كلور) لمدة دقيقة واحدة.
 - « اقلب الكفوف إلى الخارج وانقعها لعدة دقائق في مزيج الماء الساخن والمادة المنظفة/الصابون.
 - « اشطف الكفوف بماء نظيف بدرجة حرارة الغرفة، أو الماء البارد.
 - « دعها تجف في الهواء قبل استعمالها من جديد
2. انزع الكفوف
 - « انقع الكفوف طوال الليل في مزيج الماء الساخن والصابون/المادة المنظفة.
 - « افرك الكفوف المنقوعة لإزالة الأوساخ
 - « اشطف بالماء النظيف
 - « دعها تجف في الهواء قبل استعمالها من جديد.

للاطلاع على طريقة تحضير محلول الكلور المخفف (0,05٪ كلور)، راجع التقرير الإرشادي (3-ب)



الملابس الواقية (الأردية والمآزر)

إذا لم تتوفر الأردية الواقية، يمكن استخدام المآزر بدلاً عنها.

الأردية/المآزر القماشية الطاردة للسوائل (المقاومة للماء)، هي عادة ما تُصنع من البوليستر أو نسيج البوليستر والقطن، مُفضّلة على الأردية أو المآزر المصنوعة من أنسجة غير طاردة للسوائل.

ارتداء قميصين عاديين فوق بعضهما لا يوازي ارتداء ملابس واقية (كالوزرات، الأردية، والمآزر، إلخ)

تُصنع الملابس الواقية بحيث يكون القماش مقاوماً لاختراق العناصر المؤذية، سواء كان مقاوماً بالكامل للماء أم لا.

تساعد الملابس الواقية في:

1. تقليل انتقال القطرات أو غيرها من سوائل الجسم الملوثة بالفيروس من شخص مريض إلى جلد شخص سليم وملابسه، منها يسهل انتقاله إلى عيني الشخص السليم أو أنفه أو فمه، بالتالي إصابته بالمرض
2. حماية الشخص الذي يرتديها من المواد الكيميائية المؤذية، مثلاً كتلك التي تدخل في تركيب المواد المطهرة التي قد تسبب الضرر للجلد

يُنصح بارتداء الأردية القماشية ذات الأكمام الطويلة من قبل:

- ◀ عاملي النظافة أثناء قيامهم بتنظيف مكاتب النقابة، مرافقها، تطهيرها، وأثناء التعامل مع النفايات. يمكن ارتداء المآزر فوق الوزرات (الأفرولات) أثناء عمليات التنظيف والتطهير العامة.
- ◀ مندوبي النقابة في بعض الأوضاع العالية الخطورة حيث يُحتمل أن يخالطوا عن كثب أشخاصاً مصابين بمرض كورونا. ينبغي تجنب مثل هذه البيئات، لكن إن تعذر تجنبها فيجب إجراء تقييم مستقل لتحديد مستوى المخاطر والشروط المتعلقة بمعدات الوقاية الشخصية.
- ◀ أي شخص يحضر مواد مطهرة بدءاً من أشكالها المركزة، خاصةً عند تحضير كميات كبيرة منها للاستعمال غير المنزلي؛ أو أي شخص يستعمل المواد المطهرة بشكلها المركز. راجع التقرير الإرشادي (3-ب)

الاحتياطات المُتخذة عند استخدام الأردية/المآزر:

- ◀ تجنب لمس مقدمة الرداء/المئزر أثناء ارتدائه، لأن هذه المناطق قد تصبح ملوثة بالفيروس.

خلع الأردية/المآزر:

1. فكّ أشرطة التثبيت/الأربطة واسحب الرداء بعيداً عن جسمك وأنت تلمس الوجه الداخلي للرداء فقط.
2. من دون لمس الوجه الأمامي للرداء أو أكمامه، لُفّ على شكل كرة مشدودة بحيث يتم احتواء الجزء الذي يُحتمل أن يكون ملوثاً داخل الكرة.
3. ضع الرداء المُستعمل داخل كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي واربطه من أطرافه
4. اغسل يديك وساعدك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل لمس أي شيء آخر

خلع الأردية/المآزر، تنظيفها، والتخلص منها

الأردية/المآزر الوحيدة الاستعمال

- ◀ لا يمكن تعقيم الأردية والمآزر البلاستيكية، يجب ألا تُستعمل مرةً أخرى.
- ◀ يجب وضع الأردية/المآزر الوحيدة الاستعمال في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي حال خلعها، ثم تُربط أطراف الكيس
- ◀ إذا أمكن، ضع هذا الكيس داخل كيس ثانٍ وحيد الاستعمال/بلاستيكي، اربطه من أطرافه أيضاً.
- ◀ إذا أمكن، احتفظ بالكيس لمدة ٣ أيام ضمن الموقع نفسه قبل أن تتخلص منه
- ◀ ارم الأردية/المآزر الموضوعة ضمن أكياس مع النفايات العادية

للاطلاع على طريقة تحضير محلول الكلور المخفف (0,05% كلور)، راجع التقرير الإرشادي (3-ب)

الأردية/المآزر القابلة لإعادة الاستعمال الغسل في غسالة الملابس

- ◀ اغسل الأردية/المآزر والوزرات القابلة لإعادة الاستعمال باستخدام الصابون/المادة المنظفة على أعلى درجة حرارة متوفرة (70-80 درجة مئوية/ 158-176 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق).
- ◀ جفّفها بشكل كامل.

الغسل اليدوي

- ◀ ارتد كفوفاً
- ◀ نظّف: اغمر الأردية/المآزر والوزرات القابلة لإعادة الاستعمال في مزيج من الماء الساخن والصابون/المادة المنظفة، وافركها لإزالة الأوساخ.
- ◀ طهر: انقع الرداء في محلول كلور مخفف (0,05% كلور) لمدة 30 دقائق بعد أن تكون قد نظفته (غسلته). ثم اشطفه بالماء العادي (بحرارة الغرفة) أو الماء البارد ودعه يجف في الهواء.
- ◀ يجب أن تطهر الأردية/المآزر والوزرات بالإضافة إلى غسلها يدوياً إذا كانت قد استعملت في الأوضاع الأعلى خطورةً، مثلاً عند تنظيف وتطهير الأماكن التي استخدمها مصابون بمرض كورونا أو أشخاص يُحتمل أنهم مُصابون بمرض كورونا (يُرجّح أن تُصنّف مكاتب النقابة ومرافقها ضمن هذه الفئة إذا كان عدد الحالات المرضية كبيراً في المنطقة).
- ◀ إذا كان صعباً على عاملي النظافة وعاملي النقابة تطهير معدات الوقاية الشخصية في المنزل، يجب على النقابات دراسة إمكانية توفير مرافق لتطهير معدات الوقاية الشخصية بشكل جماعي في النقابة.
- ◀ إذا تعدّر تطهير الأردية القابلة لإعادة الاستعمال باستخدام محلول الكلور أو مادة مطهرة أخرى، فانقع الرداء المُستعمل في الماء الساخن والصابون/المادة المنظفة طوال الليل، ثم اغسله واشطفه ودعه يجف في الهواء



معدات وقاية العيون (النظارات الواقية، وواقيات الوجه، إلخ)

قد تدعو الحاجة إلى استخدام معدات وقاية العيون من أجل حماية عيون الأشخاص السليمين. تمنع معدات وقاية العيون وصول القطرات الملوثة بالفيروس إلى عينيك عندما يسعل مريض أو يعطس. كما أنها تمنع تضرر العيون بسبب المواد الكيميائية المؤذية، مثل المواد المطهرة التي قد يتناثر رذاذها ويصل إلى العينين أثناء أعمال التنظيف والتطهير.

- ◀ النظارات الواقية: لتكون النظارات الواقية فعالة، يجب أن تثبت بإحكام، تحديداً من زوايا العين وعلى طول الحاجب.
- ◀ واقيات الوجه: يجب أن تكون مزودة بقطع تحمي مقدمة الرأس والذقن، أن تلتف حول الوجه وصولاً إلى طرف الأذن.
- ◀ نظارات العين العادية/النظارات الطبية: لا تؤدي عمل معدات وقاية العيون على الرغم من أنها قد تحمي العيون من رذاذ المواد المطهرة إلى حد ما في الأوضاع المنزلية

يُنصح باستخدام معدات وقاية العيون من قبل:

- ◀ عاملي النظافة عند قيامهم بتطهير مكاتب النقابة ومرافقها، حسب مستوى خطورة هذه العملية.
- ◀ الأشخاص الذين يربعون مرضى « وباء كورونا » في بعض الأوضاع العالية الخطورة.

الاحتياطات المُتخذة عند استخدام معدات وقاية العيون:

- ◀ لا تلمس الوجه الخارجي لمعدات وقاية العيون. فقد تكون ملوثة.
- ◀ قبل نزع معدات وقاية العيون عن وجهك، اغسل يديك بالماء والصابون، أو نظف يديك بمعقم الأيدي.
- ◀ أمّل رأسك إلى الأمام وارفع رباط الرأس أو قطع التثبيت على الأذنين.
- ◀ تجنب لمس السطح الأمامي للنظارات الواقية/واقى الوجه.
- ◀ اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو نظف يديك بمعقم للأيدي أساسه الكحول على ألا تقل نسبة الكحول فيه عن 60% (افرك المعقم على جانبي يديك إلى أن يجف).

تنظيف النظارات الواقية/واقيات الوجه والتخلص منها عند تضررها:

- ◀ اغمر معدات وقاية العيون القابلة لإعادة الاستعمال في مزيج من مادة منظفة محايدة (ليست حمضية ولا قلوية) والماء الدافئ، أو في مادة مطهرة، أو امسحها بالمزيج أو المادة المطهرة
- ◀ نظفها من أي أوساخ ظاهرة
- ◀ اشطفها بماء نظيف
- ◀ دعها تجف في الهواء أو امسحها بمنشفة نظيفة
- ◀ اتبع دليل الشركة المُصنّعة بشأن نوع المادة المطهرة التي يجب استعمالها، أو استعمل محلول الكلور بتركيز 0,1%
- ◀ للتخلص من معدات وقاية العيون التي تضررت، ضعها في كيس وحيد الاستعمال/بلاستيكي حال نزعها عن الوجه، ثم اربط أطراف الكيس.
- ◀ إذا أمكن، ضع هذا الكيس داخل كيس ثانٍ وحيد الاستعمال/بلاستيكي واربطه من أطرافه أيضاً
- ◀ إذا أمكن، احتفظ بالكيس لمدة 3 أيام ضمن الموقع نفسه قبل أن تتخلص منه
- ◀ ارم معدات وقاية العيون الموضوعة ضمن أكياس مع النفايات العادية

التقرير الإرشادي 3

مرض « وباء كورونا»: تنظيف الأماكن العامة وتطهيرها

يستطيع فيروس كورونا المُستجد البقاء نشطاً على الأسطح لمدة تصل إلى 7 أيام. الأمر الذي يجعل من الأماكن العامة، مثل مكاتب النقابة التي تشهد حركة كبيرة من أشخاص آتين من عدة مواقع ومجتمعات، عرضة لإيواء الفيروس النشط على الأسطح والأغراض.

يمنع التنظيف والتطهير المتكرر انتقال الفيروس، هي خطوات حاسمة في الحد من انتشار مرض كورونا في أوساط العاملين ومجتمعاتهم.

التقرير الإرشادي (3-أ): طرق التنظيف والتطهير

التنظيف المتبوع بالتطهير فعّالان في إزالة الفيروس. لكن إجراء إحدى العمليتين دون الأخرى فعالٌ بشكل جزئي فحسب.

التنظيف



- يعني التنظيف إزالة الأوساخ والشوائب، بما فيها الجراثيم، عن الأسطح باستخدام الصابون أو مادة منظفة والماء
- التنظيف لوحده لا يقتل الجراثيم، بل يقلل أعدادها
- استخدام الماء لوحده ليس فعالاً في التنظيف

التطهير

- يعني التطهير استعمال المواد الكيميائية للقضاء على الجراثيم.
- يُستخدَم التطهير كعملية ثانية تتبع عملية التنظيف لضمان إزالة الفيروس عن الأسطح بشكل كامل.
- المواد المطهرة المنزلية الشائعة فعالة في القضاء على فيروس كورونا (وباء كورونا). يمكن تعطيل الفيروس الموجود على الأسطح باستخدام:
 - محلول الإيثانول (الكحول)، بنسبة 70% كحول
 - المواد المطهرة التي أساسها الكلور، مثل المحلول المبيض المنزلي (هيبوكلوريت الصوديوم، ماء جافيل) بعد تمديده بالماء.
- تُستعمل تراكيز مختلفة من المبيض/الكلور لتطهير مختلف أنواع الأسطح والأغراض
- المحاليل المبيضة الممددة تفقد فعاليتها مع مرور الوقت
- عند إجراء التطهير، افتح النوافذ والأبواب، شغل المراوح أو مراوح الشفط إن وجدت.
- لإجراء التطهير باستخدام مادة مطهرة أساسها الكلور، مثل المحلول المبيض المنزلي الممدد. يمكنك أيضاً استعمال معقم أساسه الكحول على ألا تقل نسبة الكحول فيه عن 70%.
- تأكد من أن السطح/الغرض نظيف وجاف. إذا كان متسخاً، نظفه أولاً.
- ورّع المادة المطهرة على السطح باستخدام قطعة قماشية أو قارورة رش.
- اتركها على السطح لمدة لا تقل عن دقيقة واحدة.
- امسح السطح لتجفيفه.

التحذيرات:

- « من الخطير مزج المواد الكيميائية والمطهرات معاً، فمثلاً يجب عدم مزج الأمونيا (النشادر) مع الكلور أو المبيض
- « قد تكون المواد المطهرة خطرة على الصحة
- « لا تستخدم المواد المطهرة في المناطق ذات التهوية السيئة
- « لا تستخدم المواد المطهرة دون ارتداء معدات الوقاية الشخصية المناسبة
- « لا تأكل المواد المطهرة، تشربها، أو تحقنها في جسمك
- « لا تضع المواد المطهرة على جلدك بشكل مباشر، إلا إذا كان المنتج مخصصاً لتطهير الأيدي
- « لا تستخدم المواد المطهرة لمسح الحيوانات الأليفة أو الحيوانات عموماً
- « خزن المواد المطهرة بطريقة آمنة. احفظ المواد المطهرة بعيداً عن الأطفال والحيوانات
- « اكتب أسماء محاليل التنظيف الممددة بوضوح على عبواتها

نوع الغرض/السطح

الأسطح الصلبة (غير المسامية):

المعدنية، الخشبية، الحجرية، البلاستيكية، القرميدية، والخزفية، إلخ. الجدران المطلية بمادة مقاومة للماء (المينا/الأكريليك)، الأرضيات، النوافذ، الأبواب، مقابض الأبواب، الطاولات، المقاعد، الرفوف، الخزائن، أسطح المناضد، الصنابير، دورات المياه، المغاسل، مفاتيح الإنارة، المصابيح، المراوح، أجهزة التكييف، أجهزة التدفئة، إلخ.

- ◀ إذا كانت الأسطح متسخة، يجب تنظيفها باستخدام الماء ومادة منظفة/صابون قبل تطهيرها.
- ◀ يجب استخدام طرق التنظيف الرطبة لتجنب تبثر الفيروس، مثل استخدام أقمشة تنظيف رطبة، قطع الفك الرطبة، أو المماسح المبللة، إلخ.
- ◀ لتطهير الأسطح الصلبة غير المسامية، عادةً ما يكون محلول الكلور العالي التركيز (0,5% كلور) مناسباً (محلول الكلور بتركيز 0,5% يؤدي الجلد. يجب ارتداء كفوف طاردة للسوائل/مقاومة للماء أثناء استخدام هذا المحلول).

الأسطح الطرية (المسامية) المثبتة في مكانها: السجاد المثبت بالأرض، الأثاث المنجد، إلخ.

- ◀ أزل التلوث المرئي عن السجاد والأثاث المنجد باستخدام الماء والصابون/المادة المنظفة.
- ◀ في المناطق التي تشهد حركة كبيرة، يجب إزالة أي ستائر وغيرها من المفروشات التي يمكن الاستغناء عنها طوال مدة الجائحة من دون التأثير على سير العمل في المكان.
- ◀ امسح المنطقة المغسولة بقماش رطبة.
- ◀ كنس السجاد أو نظفه بالمكنسة الكهربائية. استخدام مكنسة كهربائية، إذا توفرت، هو أكثر سلامة من التنظيف بمكنسة أو فرشاة لأنها تمنع بعثرة الفيروس في الأرجاء.
- ◀ لتطهير الأسطح الطرية (المسامية)، عادةً ما يكون محلول الكلور المخفف (0,05% كلور) مناسباً
- ◀ اترك المادة المطهرة على السطح لمدة 5 دقائق ثم امسحه باستخدام قماش رطبة لمنع زوال الألوان.

الأسطح الطرية (المسامية) التي يمكن نقلها وغسلها: الملابس، الستائر، أغطية المقاعد والوسائد غير المثبتة، الملاءات، والمناشف، إلخ.

- ◀ لتقليل احتمال بعثرة الفيروس في الأرجاء، لا تنفض الغسيل المتسخ
- ◀ لا تحمل الغسيل المتسخ ملاصقاً لصدرك. ضع الغسيل في كيس أو سلة كبيرة لنقله. (نظف الوعاء المستخدم لنقل الغسيل المتسخ وطهره بعد كل استعمال)
- ◀ يجب إزالة جميع المناشف ذات الاستخدام المشترك في دورات المياه العامة.
- ◀ اغسل الأغراض بالماء الساخن والصابون/المادة المنظفة وجففها بشكل كامل
- ◀ الغسل في غسالة الملابس: اغسل بالماء الساخن (70-80 درجة مئوية/ 158-176 درجة فهرنهايت) مع مادة منظفة
- ◀ الغسل اليدوي: اغسل بالماء الساخن والصابون/المادة المنظفة.
- ◀ طهر (راجع فقرة التطهير)
- ◀ اشطف بالماء النظيف
- ◀ جفف في نشاف الملابس أو في الهواء

الأجهزة الإلكترونية: بما فيها الأجهزة اللوحية، الشاشات، شاشات اللمس، لوحات المفاتيح، أجهزة التحكم عن بعد وغيرها.

- ◀ نظف التلوث المرئي إن وُجد. تأكد من أن السطح نظيف.
- ◀ إذا لم يتوفر دليل تنظيف صادر عن الشركة المصنعة، استخدم مناديل مرطبة بمادة كحولية أو بخاخات تحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 70% لتطهير شاشات اللمس والأجهزة اللوحية، إلخ.
- ◀ جفف الأسطح تماماً لتجنب تجمع السوائل عليها

للاطلاع على طريقة تحضير محلول الكلور المخفف (0,05% كلور)، راجع التقرير الإرشادي (3-ب)

معدات الوقاية الشخصية والاحتياطات التي يجب على عاملي النظافة اتخاذها

يجب على عاملي النظافة أن يرتدوا:

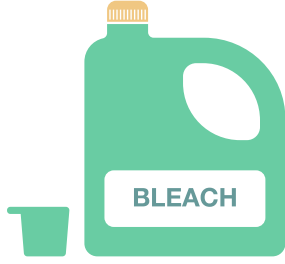


1. أثناء التنظيف وعند التعامل مع النفايات
 - ◀ كفوفاً مقاومة للماء، إما وحيدة الاستعمال أو قابلة لإعادة الاستعمال
 - ◀ مآزر
 - ◀ قد يتطلب الأمر استخدام معدات وقاية شخصية إضافية، اعتماداً على منتجات التنظيف المُستعملة واحتمال التعرض للرداذ (مثلاً معدات وقاية العيون، إلخ)
2. عند تنظيف منطقة يشغلها مريض كورونا (مثلاً، شخص مصاب بمرض كورونا وتظهر عليه أعراض المرض كالسعال، العطاس، وغير ذلك).
 - ◀ كفوفاً مقاومة للماء، إما وحيدة الاستعمال أو قابلة لإعادة الاستعمال
 - ◀ رداءً (أو مئزراً، إذا لم يتوفر رداء)
 - ◀ معدات وقاية العيون
 - ◀ فكر باستعمال كمادة احترازية بدلاً من الكمامة القماشية
3. في جميع الأوقات
 - ◀ كمادات قماشية/أغطية وجه قماشية (الكمامات القماشية هي من مستلزمات الحماية الخاصة بمرض كورونا يجب أن يرتديها الجميع في مكان العمل)
 - ◀ يجب على عاملي النظافة تنظيف أيديهم بشكل متكرر، اتباع جميع البروتوكولات الخاصة بالاستخدام الآمن لمعدات الوقاية الشخصية.
 - ◀ يجب أن يكون عاملو النظافة مُدربين على اتباع بروتوكولات التنظيف والتطهير الجديدة.
 - ◀ يجب أن يتضمن التدريب:
 - « الاستخدام الآمن لمعدات الوقاية الشخصية
 - « الاستخدام الآمن للمواد المطهرة
 - « كيفية إجراء التنظيف والتطهير، ما هي الأشياء التي يجب تنظيفها وتطهيرها. متى يجب إجراء التنظيف والتطهير.
 - ◀ يجب على عاملي النظافة إبلاغ المسؤول الإداري للموظفين على الفور في الحالات التالية:
 1. تضرر معدات الوقاية الشخصية مثل تمزق الكفوف، أو إذا أصبحت معدات الوقاية الشخصية لزجة، رقيقة، أو تغير لونها. يجب التخلص من معدات الوقاية الشخصية التي تعرضت للتمزق أو الضرر، واستبدالها
 2. الشعور بأي تهيج في الجلد، العين، وغير ذلك، أو وخز في الحلق، الصدر، أو غيرها من المشاكل الصحية التي تحدث خلال التنظيف والتطهير أو بعدهما. إذا استمرت المشكلة، يجب أن توقف الإدارة عملية التطهير وتطلب المشورة الاختصاصية بهذا الشأن. يجب على الإدارة أن تنصح الشخص الذي تعرض لمشاكل صحية بزيارة طبيب إذا استمرت المشكلة.
 - ◀ يجب أن يقوم موظفون مؤهلون بتقييم وإعادة تقييم منتجات التنظيف، عملية التنظيف، والشروط المتعلقة بمعدات الوقاية الشخصية

للاطلاع على تفاصيل إضافية عن معدات الوقاية الشخصية غير المتخصصة واستخدامها الآمن: راجع التقرير الإرشادي (2)

التقرير الإرشادي (-3ب): تمديد المحلول المبيّض المنزلي: تحضير المواد المطهرة

تُعدّ المنتجات التي أُسسها الكلور، مثل المحلول المبيّض المنزلي (هيبوكلوريت الصوديوم، أو ماء جافيل)، فعالة في التطهير من الفيروسات المُكَلَّلة (منها فيروس كورونا).



عادةً ما تكون نسبة الكلور في المحلول المبيّض المنزلي 5 - 6% (1000 جزء في المليون من هيبوكلوريت الصوديوم). يجب تمديد المحلول المبيّض المنزلي بالنسب الصحيحة لتحضير مواد مطهرة مناسبة لمختلف الأغايات. يقدم هذا التقرير الإرشادي إرشاداتٍ عن طريقة تمديد المحلول المبيّض المنزلي بأمانٍ ودقة لاستخدامه في التطهير

إرشادات عامة

1. تحقق من اللصاقة على القارورة.

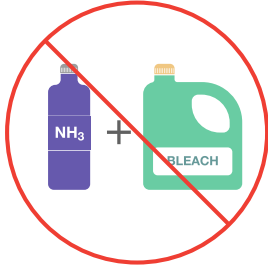
- ◀ يجب أن يحتوي المحلول المبيّض على نسبة 5-6% من هيبوكلوريت الصوديوم/الكلور أو 1000 جزء في المليون من هيبوكلوريت الصوديوم (بعض المحاليل المبيضة المنزلية غير مناسبة)
- ◀ تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية. المحلول المبيّض لن يكون فعالاً إذا انقضى تاريخ صلاحيته

2. المحاليل المبيضة المُحضّرة

- i. خزنها في عبوة مغلقة وعليها لصاقة تحمل اسم المحلول
- ii. لا تخزنها في مكان معرض لأشعة الشمس المباشرة.
- iii. يجب تحضير المحاليل المبيضة بشكل يومي؛ فهي تفقد فعاليتها بعد مرور 24 ساعة.

3. الصحة والسلامة: تحذير

a. أولاً- يمكن أن يسبب المحلول المبيّض حروقاً في الجلد والعيون. وتتبعث من الكلور أبخرة قد تؤذي رئتيك.



يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية الجلد والعيون من التماس المباشر مع المحلول المبيّض عند تحضير المحاليل المبيضة وعند استخدامها، يعتمد ذلك على التركيز. المحلول المبيّض الخفيف الذي يحتوي على نسبة 0,05% من الكلور لا يؤذي الجلد، يمكن استخدامه لتطهير اليدين؛ أما المحلول المبيّض العالي التركيز الذي يحتوي على نسبة 0,5% من الكلور أو أكثر فله تأثيرٌ كاوٍ وسيسبب حروقاً في جلدك.

* إذا لامس المبيّض أو المحلول المبيّض العالي التركيز جلدك أو عينيك، اغسله مباشرةً بالماء الفاتر أو الماء العادي (بدرجة حرارة الغرفة) لمدة 30 دقيقة واطلب العلاج الطبي عند اللزوم. إذا لامس المبيّض عينيك ينبغي الاتصال بالطبيب، حتى لو لم تكن تعاني من أي أعراض، لتأكيد ما إذا كان العلاج ضرورياً

- i. استعمال معدات الوقاية الشخصية
 - « الكفوف (الطاردة للسوائل/المقاومة للماء)
 - « كمامة لتغطية أنفك وفمك
 - « منزر/رداء وخاصة إذا كنت ستحضّر كميات كبيرة من المحلول المبيّض أو تستخدمها
 - « معدات وقاية العيون وخاصة إذا كنت ستحضّر كميات كبيرة من المحلول المبيّض أو تستخدمها
 - ii. احرص على التهوية
 - « لا تحضر المحاليل المبيضة أو تستخدمها في مساحة سيئة التهوية. افتح النوافذ والأبواب وشغل المراوح
- b. ثانياً - قد يسبب المبيّض الموت إذا ابتلع أو حقن في الجسم

- i. احفظ المبيّض بعيداً عن الأطفال والحيوانات
- ii. إذا تم ابتلاع المبيّض أو حقنه في الجسم، اطلب العلاج الطبي في الحال

c. ثالثاً - لا تمزج الأمونيا (النشادر) مع المبيّض (الكلور)

تركيز المحلول	مناسب لتطهير:	التحضير
محلول مبيض عالي التركيز 0,5 % كلور المحلول المبيض بتركيز 0,5% له تأثيرٌ كاو. يجب أخذ الحيطة عند التعامل معه وتحضيره	الأسطح الصلبة غير المسامية المعدنية، الخشبية، البلاستيكية، وبعض أنواع الأسطح الحجرية، القرميدية، والخزفية، إلخ. الأرضيات، النوافذ، الأبواب، دورات المياه، الحمامات، الطاولات، المقاعد، الأبواب، المناضد، المقابض، الصنابير، الرفوف، الخزائن، الجدران المطلية بمادة مقاومة للماء، المغاسل، أجهزة التدفئة والمراوح وأجهزة التكييف، إلخ.	الخطوة 1: تأكد من أن المنطقة جيدة التهوية الخطوة 2: ارتدِ معدات الوقاية الشخصية <ul style="list-style-type: none"> • كفوف طاردة للسوائل • كمادة • ادرس مدى الحاجة إلى معدات وقاية العيون • تأكد من أن جلدك محمي الخطوة 3: أضف 5 ملاعق كبيرة من السائل المبيض إلى 4 لترات من الماء (1 لتر من الماء يعادل تقريباً 1 كيلوغرام من الماء) أو أضف 4 ملاعق صغيرة من السائل المبيض إلى 1 لتر من الماء الخطوة 4: حرّك المزيج
المحلول المبيض المتوسط التركيز 0,1 % كلور	معدات وقاية العيون: نظارات واقية، واقيات الوجه	الخطوة 1: تأكد من أن المنطقة جيدة التهوية الخطوة 2: ارتدِ معدات الوقاية الشخصية <ul style="list-style-type: none"> • كفوف طاردة للسوائل • كمادة • تأكد من أن عينيك وجلدك محميّان الخطوة 3: أضف مقدراً واحداً من المحلول المبيض العالي التركيز (0,5% كلور) إلى 4 مقادير من الماء بدرجة حرارة الغرفة (استعمل كوباً للقياس لكي تكون الكميات المضافة متجانسة) الخطوة 4: حرّك جيداً لمدة 10 ثوانٍ الخطوة 5: انتظر لمدة 30 دقيقة قبل الاستخدام
محلول مبيض خفيف التركيز 0,05 % كلور	1. الغسيل ملابس، مناشف، ملاءات أسرة، والمفروشات الطرية القابلة للإزالة (ستائر، أغطية مقاعد) 2. معدات التنظيف أقمشة التنظيف، ورؤوس المماسح، إلخ. 3. معدات الوقاية الشخصية <ol style="list-style-type: none"> • كمادات قماشية • كفوف وأردية ومآزر ووزرات قابلة لإعادة الاستعمال 4. الأيدي	الخطوة 1: تأكد من أن المنطقة جيدة التهوية الخطوة 2: ارتدِ معدات الوقاية الشخصية <ul style="list-style-type: none"> • كفوف طاردة للسوائل • كمادة • تأكد من أن عينيك وجلدك محميّان الخطوة 3: أضف 9 مقادير من الماء بدرجة حرارة الغرفة إلى مقدار واحد من المحلول المبيض العالي التركيز (0,5% كلور) الخطوة 4: حرّك جيداً لمدة 10 ثوانٍ الخطوة 5: انتظر لمدة 30 دقيقة قبل الاستخدام

التقرير الإرشادي (-3ب): الأماكن العامة: مدى تكرار التنظيف والتطهير

يعتمد مدى تكرار عمليات التنظيف والتطهير على وجهة استخدام المرفق/ المنطقة، عدد الأشخاص الذين يستخدمونها، ومدى تكرار استخدامهم لها. يجب تصميم بروتوكول للتنظيف والتطهير، أو تعديله، من قبل كل مكتب نقابي حسب ظروفهم الخاصة. يقدم الجدول أدناه توجيهات عامة بشأن أماكن العمل مع حجم الحركة اليومية. هو لا يتضمن إجراءات التنظيف والتطهير التالية لتفشي عدوى كورونا بين مستخدمي مرفق معين. للاطلاع على إجراءات التنظيف والتطهير التالية لاستخدام المرفق من قبل مصابٍ بمرض كورونا، يرجى مراجعة التقرير الإرشادي (1-ب)

ما هي الأشياء التي يجب تنظيفها وتطهيرها؟	تكرار التنظيف والتطهير
المناطق التي لم تُستخدم لمدة ٧ أيام أو أكثر، أو المناطق الخارجية مثل الممرات والفناءات، تحتاج إلى عمليات التنظيف الروتينية فقط ولا داعي لتطهيرها	كالمعتاد
مناطق/أسطح الاستخدام العام الأرضيات، النوافذ التي يمكن الوصول إليها، الأسطح الواسعة التي يستند إليها الناس عادةً، الأبواب، المكاتب، المقاعد، الطاولة، المراوح المحمولة، وأجهزة التدفئة والتبريد، إلخ. (تنظيف وتطهير)	مرة كل ٢٤ ساعة
الأسطح أو الأغراض التي تلمس بكثرة مقابض الأبواب، مفاتيح الإنارة، الصنابير، المغاسل، دورات المياه، سلال النفايات، الدرابزين، ومناضد المطابخ، إلخ. أو المناطق التي يتكرر استخدامها مثل الحمامات والمطابخ. (تنظيف وتطهير)	مرتين يومياً، أو عدة مرات يومياً، حسب الحاجة
المفروشات الطرية السجاد وأغطية المقاعد والستائر، إلخ. (تنظيف وتطهير)	زد عدد المرات حسب الحاجة
معدات التنظيف الدلاء، المماسح، رؤوس المماسح، وقطع التنظيف القماشية، إلخ. (تنظيف وتطهير)	بعد كل مناوبة
الأغراض المشتركة والمعدات المكتبية لوحات مفاتيح الحواسيب، شاشات اللمس على الطابعات، وأجهزة التحكم عن بعد، إلخ. (التطهير)	تُطهر بين المستخدمين أو حسب الحاجة
الأواني وأدوات الطعام ذات الاستعمال المشترك الكؤوس، الأكواب، الأطباق، الملاعق، الشوكات، وغيرها يجب غسلها جيداً بالماء الساخن والمادة المنظفة أو الصابون. (تنظيف)	بين كل استعمال وآخر
وسائل النقل: إذا استأجرت النقابة وسائل نقل (باصات أو حافلات صغيرة مغلقة، إلخ) فيجب تنظيفها وتطهيرها قبل استخدامها، ذلك وفق إرشادات التنظيف والتطهير المقدمة. إذا استخدمت وسيلة النقل من قبل ركاب آخرين في رحلة العودة، يجب إعادة تنظيف أكثر الأماكن تعرضاً لللمس وتطهيرها قبل إعادة استخدام وسيلة النقل.	قبل الاستخدام

دليل الصحة والسلامة العملية للنقابات التجارية أثناء وباء كورونا

الاتحاد الدولي لعمال البناء والأخشاب

Route des Acacias 54
CH-1227 Carouge GE
Switzerland

Tel.: +41 22 827 37 77

Fax: +41 22 827 37 70

Email: info@bwint.org

www.bwint.org



BWINT
Building and Wood
Workers' International
www.bwint.org