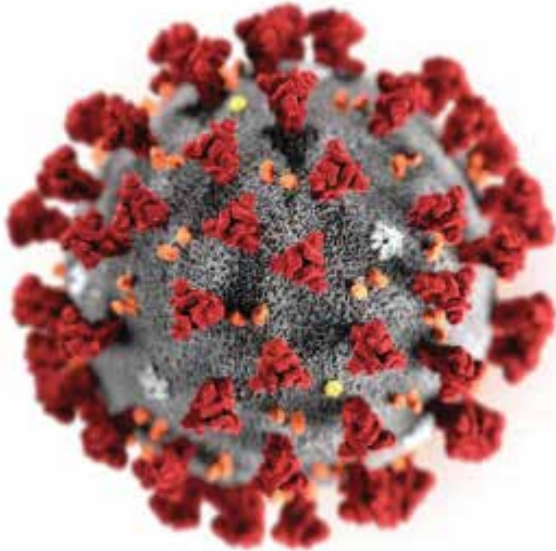




دليل العودة الآمنة إلى العمل بعد أزمة فيروس كورونا المستجد

العودة الآمنة إلى العمل في
«الوضع الطبيعي» الجديد



محتوى كتيب التعليمات

1. القواعد الذهبية الواجب اتباعها بعد أزمة فيروس كورونا المستجد.
2. متطلبات الصحة والسلامة والبيئة - (من المنزل إلى المنزل).
3. العمل من المنزل (مجموعة من الموظفين).
4. الملخص.
5. الملحق ١: ما هو فيروس كورونا المستجد وكيف ينتشر؟
6. الملحق ٢: أعراض فيروس كورونا المستجد.

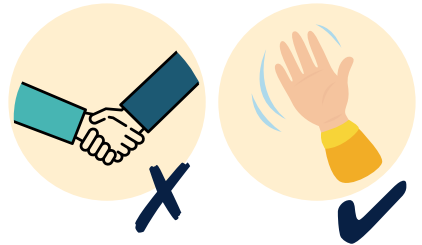
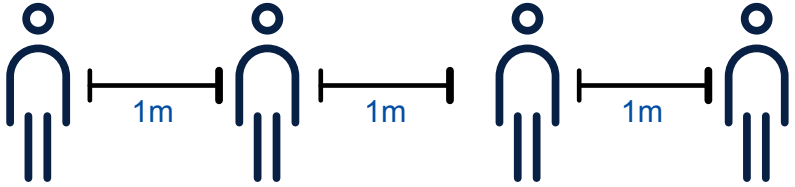
الدليل #3 : القواعد الذهبية الواجب اتباعها بعد أزمة فيروس كورونا المستجد

الإرشادات الواجب اتباعها من قبل الموظفين

1. يجب على الموظفين الذين يعانون من حالة مرضية البقاء في المنزل وطلب المشورة الطبية اللازمة.
2. المحافظة على التباعد الاجتماعي.
3. اتباع إرشادات النظافة والتنفس الصحية.
4. المحافظة على نظافة اليدين.
5. تنظيف أماكن العمل ومعداته وأدواته كما في التفاصيل الواردة في الصفحات اللاحقة.

القواعد الذهبية الواجب اتباعها بعد أزمة فيروس كورونا المستجد التباعد الاجتماعي

1. حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد عند التواصل.
2. تجنب التواصل عن قرب.
3. تجنب المصافحة والسلام بالأيدي، وقم بتحيةة الناس بطرق أخرى.



القواعد الذهبية الواجب اتباعها بعد أزمة فيروس كورونا المستجد

إرشادات النظافة والتنفس الصحية

1. قم بتغطية فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل المستعمل على الفور.
2. نظف يديك جيداً وياانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون بعد التخلص الآمن من المنديل أو الكمامة، ونظف يديك إلى المرفق (الكوع) في حال السعال أو العطس.
3. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
4. احرص على ارتداء كمامة تغطي الفم والأنف.



القواعد الذهبية الواجب اتباعها بعد أزمة فيروس كورونا المستجد

المحافظة على نظافة اليدين:

1. نظف يديك جيداً بانتظام بغسلهما بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية. وإن لم يتوفر الماء والصابون قم بفركهما بمطهر كحولي لليدين لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٦٠٪.

2. اغسل يديك:

- مباشرة قبل الأكل.
- عند لمس سطح/ جسم ملوث.
- عند العطس أو السعال.
- عند زيارة دورة المياه.
- عند التواصل غير المقصود مع شخص يحمل أعراض المرض.



الإجراءات الواجب مراعاتها عند خروجك من المنزل إلى مكان العمل:

أ) قبل مغادرة المنزل:

1. اطلب المشورة الطبية إذا كنت تنتمي إلى إحدى الفئات التالية:
 - أ. عمرك فوق ٦٠ عاماً.
 - ب. تعاني من مرض مزمن.
 - ج. مصاب بالسرطان.
 - د. تعاني من حالة صحية قد تؤثر على مناعتك.
 - هـ. تتناول أدوية قد تثبط الجهاز المناعي.
2. إذا كنت مريضاً ولديك أعراض فيروس كورونا:
 - أ. يجب عليك البقاء بالمنزل.
 - ب. يجب عليك طلب الرعاية الطبية (اتبع الإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة بدولة الكويت).
 - ج. قم بإبلاغ المشرف الخاص بك.



الإجراءات الواجب مراعاتها
عند خروجك من المنزل إلى
مكان العمل:

ب) التنقل من وإلى مكان
العمل

- التنقل الفردي أثناء القدوم إلى العمل
والعودة.

- إذا استخدمت وسائل النقل المشتركة، احرص
على الحفاظ على مسافة اجتماعية قدرها متر
واحد وارتيدي كمامة ولاتنس تعقيم اليدين.
- احرص على أن تكون المركبة نظيفة ومعقمة.



الإجراءات الواجب مراعاتها قبل دخول مكان العمل:

أ) فحص الأعراض (بما في ذلك فحص درجة الحرارة)

- اخضع لفحص درجة حرارة الجسم عند
بوابة المدخل.
- في حال ارتفاع درجة الحرارة عن مستواها
الطبيعي، اتبع التعليمات، ولا تدخل إلى المكتب.



الإجراءات الواجب مراعاتها قبل دخول مكان العمل:

ب) تجنب الازدحام عند المدخل والمخرج

- تدرب على التباعد الاجتماعي باتباع
العلامات الموجودة والحواجز عند المدخل.
- تجنب المصافحة.
- ارتد الكمامة.
- اتبع تعليمات رئيسك، وقم بأداء مهامك الوظيفية وفقاً
لتوجيهاته أو جدولته الزمني المخصص لك.

الإجراءات الواجب مراعاتها داخل مكان العمل

- اغسل يديك أو عقمهما بمجرد الوصول إلى مكتبك.
- سجل حضورك لدى مشرفك.
- التزم بمسافة التباعد الاجتماعي (1متر).
- إذا كان هذا غير ممكن أو إذا كانت طبيعة العمل تحول دون التباعد الاجتماعي، يجب ارتداء الكمامة بالطريقة المناسبة.
- احتفظ بسجل جهات الاتصال لاستخدامها في حال تعذر عليك التواصل الاجتماعي.



الإجراءات الواجب مراعاتها داخل مكان العمل:

أدوات العمل:

- لا تتشارك أدوات العمل مع زملائك، ولكن إذا تعذر ذلك، قم بتعقيم الأدوات أثناء تغيير المناوبة، ولا تشارك أقلامك الخاصة مع أحد.
- لا تقم بزيارة المناطق التي لا تتطلب وجودك فيها.
- لا تقم بدعوة أي زائر لمقابلتك بالمكتب، واحرص على تفاعلك مع الموظفين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني، واحصل على موافقة المشرف الخاص بك واتبع إجراءات مقابلة الزوار.



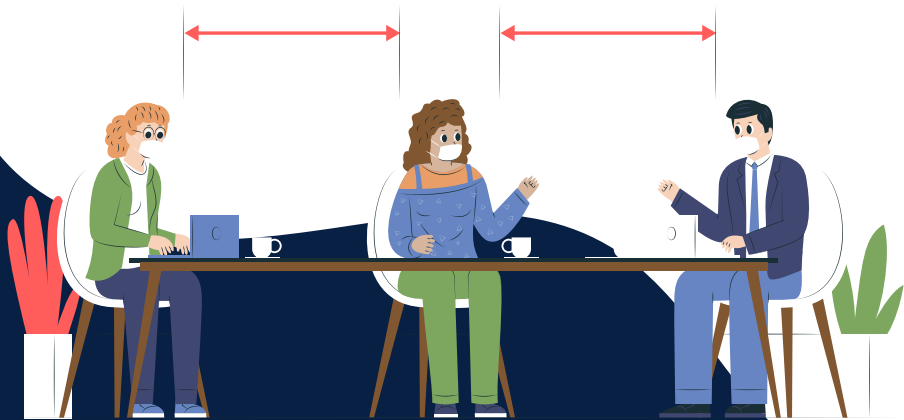
الإجراءات الواجب مراعاتها داخل مكان العمل:

الاجتماعات:

1. تجنب عقد اجتماعات العمل وجها لوجه قدر المستطاع.
2. احرص على أن يكون الاجتماع عن طريق الوسائل الالكترونية أو الهاتفية.
3. في حالة عقد اجتماعات وجها لوجه، تأكد مما

يلي:

- التزم بمسافة التباعد الاجتماعي من أجل سلامتك، واحرص على ارتداء الكمامة المناسبة.
- اذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا، أو شعرت بالمرض في مكان العمل، أبلغ المشرف الخاص بك، واتصل بالقسم الطبي.





الإجراءات الواجب مراعاتها داخل مكان العمل في دورات المياه:

- التزم بمسافة التباعد الاجتماعي في مرافق دورات المياه.
- اغسل يديك قبل وبعد استخدام دورة المياه.

الإجراءات الواجب مراعاتها داخل مكان العمل:

التنقل في حافلات أو سيارات
للوصول إلى المكتب من المدخل،
والعودة إلى المدخل من .المكتب،
والتنقل خلال ساعات العمل داخل
الموقع، أو من موقع إلى آخر

حاول تجنب التنقل بين المواقع، وإذا لم يكن ذلك
ممكناً اتبع الاحتياطات التالية:

- التنقل الفردي (في المركبات، مثل سيارات النقل
والشاحنات) أثناء العمل داخل المواقع أو بين المواقع.
- إذا تعذرالتنقل الفردي، حافظ على مسافة متر، واستخدم
الكمامة، واغسل أوعقم يديك قبل ركوب السيارة وبعد النزول منها.



الإجراءات الواجب مراعاتها لدى مغادرة مكان العمل:

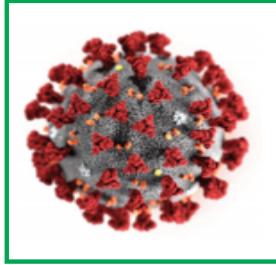
- اغسل يديك أو عقمهما جيداً قبل الخروج.
- حافظ على مسافة التباعد الاجتماعي أثناء الخروج.
- اغسل يديك بعد الوصول إلى المنزل.
- حافظ على أعلى قدر من النظافة الشخصية أثناء وجودك في المنزل.



الملخص:

- ارتدِ الكمامة التي تغطي أنفك وفمك.
- حافظ على مسافة التباعد الاجتماعي في جميع الأماكن العامة.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.
- اتبع القواعد الذهبية الخاصة بفيروس كورونا المستجد.
- استعن بالإرشادات الخاصة بفيروس كورونا المتعلقة ببيئة العمل الآمنة.
- راقب نفسك وتأكد من إمتثالك لجميع تدابير الرقابة المتعلقة بالوقاية من فيروس كورونا المستجد (قوائم المراجعة).

الملحق 1 ما هو فيروس كورونا المستجد وكيف ينتشر؟



ما هو فيروس كورونا
المستجد؟

مرض فيروس كورونا

هو مرض معد، يحدث

بسبب فيروس من

مجموعة فيروسات

الكورونا.

كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد؟

1. ينتقل بشكل أساسي من شخص لآخر، وقد تصاب بالعدوى عن طريق الاتصال الوثيق (حوالي متر) مع شخص لديه الفيروس.
2. قد تحصل الإصابة بالعدوى من رذاذ الجهاز التنفسي عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث أو يضحك.
3. قد تصاب بالعدوى عن طريق لمس شيء أو سطح ملوث بالفيروس ثم تلمس عينيك أو أنفك أو فمك.



الملحق 2 أعراض فيروس كورونا المستجد

- قشعريرة
- ألم بالعضلات
- احتقان بالحلق
- حمى
- كحة جافة
- ضيق أو صعوبة بالتنفس



ألم بالعضلات



سعال



صداع



قشعريرة



كحة جافة



ضيق أو صعوبة بالتنفس

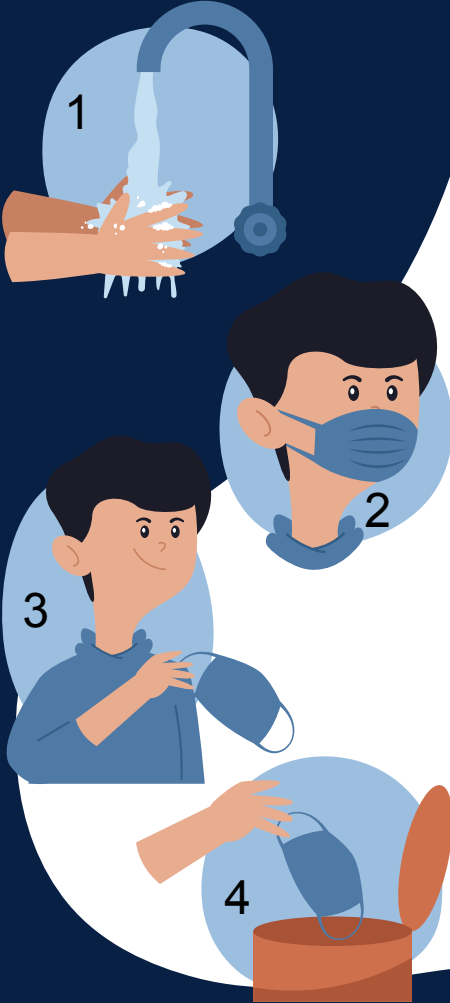


حمى



احتقان بالحلق

كيفية ارتداء الكمامة واستعمالها ونزعها والتخلص منها



1. عقم يديك بفركهما بمادة كحولية مطهرة، أو اغسلهما بالصابون والماء قبل ارتداء القناع.
2. قم بتغطيته فمك وأنفك بالكمامة، واحرص على عدم وجود فراغ بين وجهك والكمامة، وتجنب لمس الكمامة لدى استخدامها، وعند لمسها قم بتنظيف يديك بمحلول كحولي أو بالماء والصابون.
3. استبدل الكمامة بأخرى جديدة بمجرد تعرضها للبلل، ولا تعيد استعمال الكمامات المصممة للاستعمال مرة واحدة فقط.
4. نزع الكمامة: احرص على نزع الكمامة من الخلف ولا تلمس مقدمتها؛ وتخلص منها فوراً برميها في حاوية مغلقة؛ واغسل يديك بمادة لفركهما قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما بالماء والصابون.

كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

قم بتغطية الفم والأنف بالكمامة،
وتأكد من وضعها بإحكام على
وجهك بحيث لا يكون هناك أي
فراغ بين الوجه والكمامة



كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

قبل ارتداء الكمامة، افرغ يديك
بمطهر كحولي أو اغسلهما بالماء
والصابون



كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

لنزع الكمامة: انزعها من الخلف (لا تلمس
مقدمة الكمامة)؛ وتخلص منها على الفور
بالقائها في سلة مهملات مغلقة؛ واغسل
يديك بالماء والصابون أو افرغهما بمطهر
كحولي



كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

تجنب لمس الكمامة أثناء
ارتدائها؛
وقم بحالة لمسها، اغسل يديك
بالماء والصابون أو افرغهما
بمطهر كحولي



كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

تخلص من الكمامة بمجرد أن
تصبح رطبة وارتد أخرى جديدة،
ولا تستخدم الكمامات الوحيدة
الاستعمال مرة أخرى



المراجع

العودة الآمنة إلى العمل:

دليل لأرباب العمل حول الوقاية من

فيروس كورونا المستجد

- تم تطوير هذا الدليل من قبل مكتب منظمة

العمل الدولية لأنشطة أصحاب العمل

(ILO-ACT / EMP).

ويحتوي على توصيات لممارسات الصحة والسلامة

ومناهج الوقاية من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).

