



تعليمات تنفيذ مهمات العمل

البروتوكول (أ)

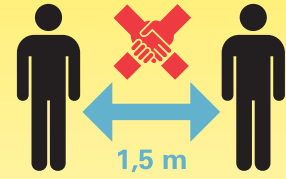
COVID-19 هو مرض مُعد يسببه فيروس كورونا. ينتشر فيروس كورونا بشكل سريع من شخص لآخر. ويحدث هذا الانتشار عن طريق القطرات الصغيرة المُصاحبة للعلس والسعال. وبصورة أكثر تحديداً، يحدث ذلك عبر الهواء مباشرة، وكذلك أيضاً عبر الأسطح الملمسة، مثل مقابض الأبواب، ودرابزينات السلم، ومفاتيح الإضاءة، والصنابير، والمكاتب، وفأرة الكمبيوتر «الماوس»، ولوحات المفاتيح، وما إلى ذلك. يُصاب المرء بالفيروس إذا لامست قطرات عطس أو سعال شخص مُصاب بالفيروس أنفه أو فمه أو عينيه. ولا يمكن أن تحدث العدوى عبر الجلد. أعراض المرض خفيفة بشكل عام. ومع ذلك يعاني 1 من كل 5 مرضى من التهاب رئوي حاد ويحتاجون إلى رعاية طبية.

النظافة الشخصية والتنظيف الجيد مهمان لاحتواء انتشار فيروس كورونا. يجب أن تكون قادراً على القيام بأعمال التنظيف بشكل آمن. وسنذكر هنا كيف يمكنك العمل بشكل آمن أثناء أزمة فيروس كورونا. من أجل سلامتك وسلامة الآخرين. معاً نتغلب على فيروس كورونا.

5 قواعد سلوكية عامة

تجنب تعريض نفسك أو الآخرين للإصابة بالفيروس!
التزم باتباع القواعد الخمسة التالية في جميع الظروف:

1. احرص دائماً على وجود مسافة 1.5 متر على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين وهذا ينطبق أيضاً أثناء التواجد في غرفة الحضور أو غرفة الاستراحة!
2. اغسل يديك بالكامل بانتظام بالماء والصابون. واغسل يديك حتى بعد خلع القفازات.
3. لا تلمس وجهك، وخصوصاً عينيك وأنفك وفمك. يمكنك لمس وجهك بعد غسل يديك جيداً.
4. عند السعال أو العطس، افعل ذلك في مرفقك أو في منديل ورقي. ثم تخلص من المنديل الورقي على الفور بعد الاستخدام واغسل يديك.
5. ابق في المنزل إذا كنت تعاني من أعراض نزلة برد خفيفة أو إذا كانت لديك حمى.



كيف تغسل يديك؟

1. بلل يديك جيداً بالماء.
2. خذ بعض الصابون.
3. اغسل يديك بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل:
 - افرك يديك معاً، مع التأكد من تغطية الجزء العلوي والسفلي من يديك بالصابون جيداً.
 - افرك جميع أطراف الأصابع جيداً.
 - افرك بين الأصابع.
 - اغسل معصميك وافرّكهما جيداً أيضاً.



4. اشطف الصابون بعناية بالماء الجاري.
5. جفف يديك جيداً، ويفضل باستخدام المناشف «المناديل» الورقية. ولا تنس غسل منطقة الجلد بين الأصابع.
6. اغسل المناشف المصنوعة من القماش بانتظام.



تعليمات تنفيذ مهمات العمل

البروتوكول (أ)

البروتوكول (أ) للقيام بأعمال التنظيف في المناطق العامة مثل المكاتب ومحلات السوبر ماركت والمدارس والحافلات "الأتوبيسات" والقطارات ومؤسسات الرعاية الصحية التي لا يُعالج فيها مرضى فيروس كورونا ولا تحرق فيها جثث ضحايا الفيروس.

كيف ينبغي أن أمارس عملي؟

إذا كان لدى صاحب العمل بروتوكول خاص به، فيجب اتباع ذلك البروتوكول. ولكن يجب توفر مستوى الحماية المذكور أدناه على الأقل.

1. يمكن تنظيف الأماكن العامة وفقاً لبرنامج العمل الاعتيادي. يمكن القيام بأعمال التنظيف بالطريقة التقليدية أو بطريقة الألياف الدقيقة. قم دائماً بتطبيق القواعد العامة الخمسة، مثل الحفاظ على مسافة ١,٥ متر بينك وبين الآخرين! وإذا أمكن ذلك، قم بأعمال التنظيف في الأوقات التي لا يكون فيها أشخاص آخرون متواجدين في المكان. أو جهز مكان العمل بحيث تكون هناك دائماً مسافة فاصلة قدرها ١,٥ متر بين القائم بأعمال التنظيف وبين الآخرين.

2. يُنصح بالإكثار من تنظيف الأسطح التي يتم لمسها مثل الحمامات والمرحاض والمقابض ومفاتيح الإضاءة والهواتف ودرازينات السلام.

3. يمكنك غسل الأدوات المستخدمة في التنظيف، مثل المناشف والملابس، بالطريقة الاعتيادية (في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية). ويمكنك غسل ملابسك مع أي قطع غسيل أخرى.

4. يمكنك التخلص من القمامة بالطريقة العادية.

معدات الحماية الشخصية

لا توجد تدابير إضافية.

متى يجب عليك البقاء في المنزل؟

• ابق في المنزل إذا كنت تعاني من أعراض نزلة برد خفيفة (سيلان الأنف أو التهاب الحلق أو السعال الخفيف أو ارتفاع درجة الحرارة حتى 38 درجة مئوية) أو إذا كانت لديك حمى.

• إذا شعرت بتحسن ومررت 24 ساعة دون أن تشكو خلالها من مشكلات صحية، فيمكنك العودة إلى العمل.

• إذا أصيب أحد أفراد أسرتك بنزلة برد مع حمى (ارتفاع في درجة الحرارة 38 درجة مئوية أو أكثر).

• إذا أصيب أحد أفراد أسرتك بفيروس كورونا. يجب أن تبقى في المنزل 14 يوماً بعد آخر اتصال مع المريض، ويجب أن يكون ذلك بعد التأكد من عدم وجود أي أعراض لدى فرد الأسرة المريض لمدة يوم واحد على الأقل.

إذا كنت تعمل في قطاعات حيوية، فلا يكون الحجر الصحي في المنزل إلزامياً في الحالات التالية:

- إذا كنت تعاني من أعراض نزلة برد خفيفة ولكن ليس لديك حمى.
- إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من أعراض نزلة يصاحبها حمى أو دون حمى.

تناقش مع صاحب العمل أو مديرك لمعرفة ما إذا كان يمكن تنفيذ مهام العمل بشكل آمن وكيف يمكن أن يتم ذلك.

قبل البدء في تنفيذ مهام العمل: تحقق مما إذا كنت تستطيع العمل بشكل آمن

