



# تعليمات تنفيذ مهمات العمل

## البروتوكول (ج)

COVID-19 هو مرض مُعد يسببه فيروس كورونا. ينتشر فيروس كورونا بشكل سريع من شخص لآخر. ويحدث هذا الانتشار عن طريق القطرات الصغيرة المُصاحبة للعطس والسعال. وبصورة أكثر تحديداً، يحدث ذلك عبر الهواء مباشرة، وكذلك أيضاً عبر الأسطح الملمسة، مثل مقابض الأبواب، ودراجات السلامة، 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 خلخ القفاذات.
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 وافرهما جيداً أيضاً.



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



# تعليمات تنفيذ مهام العمل

البروتوكول (ج)

1. قم دائماً بتطبيق القواعد العامة الخمسة، وفي هذه الحالة احرص على وجود أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الأشخاص المتواجدين في المكان.
2. قم بتنظيف الغرف وفقاً لبرنامج العمل الاعتيادي. وبعد التنظيف، يجب تطهير الأسطح التي يتم لمسها مثل الحمامات والمراحيض والمقابض ومفاتيح الإضاءة والهواتف ودرازينات السلام بمواد التطهير المسموح باستخدامها.
3. يمكنك غسل الأدوات المستخدمة في التنظيف، مثل المناشف والمماسح، بالطريقة الاعتيادية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية. ويمكنك غسل ملابسك مع أي قطع غسيل أخرى.
4. ضع القمامة في كيس قمامة مزدوج. ثم اغسل يديك.

## معدات الحماية الشخصية

- استخدم مئزرًا طويل الأكمام، وقفازات ذات الاستخدام الواحد، وقفازات الأنف والفم، ونظارات.
- وارديها على الفور عند الدخول.

## ارتداء معدات الحماية الشخصية

1. ابدأ بارتداء المئزر.
2. ارتد قناع الأنف والفم، وتأكد من أن القناع مناسب لوجهك. ولضمان ذلك، يجب أن يكون الرجل حليق الذقن عند حواف القناع. تأكد من أن مشبك «ماسك» الأنف ملائم لأنفك بشكل مُريح. كل قناع يحتوي على هذا المشبك «الماسك»، وهو قوس معدني يجب الضغط عليه جيداً على الأنف.
3. ارتد النظارات.
4. ارتد القفازات، واحرص على أن يمر القفاز فوق طرف الكم.

## عند خلع أدوات الحماية الشخصية

1. ابدأ بخلع القفازات، ثم اغسل يديك.
2. اخلع النظارات.
3. اخلع المئزر الخاص بك.
4. اخلع قناع الأنف والفم. ولا تلمس القناع نفسه.
5. اغسل يديك مرة أخرى. ثم استخدم كريم اليد.

البروتوكول (ج) للقيام بأعمال التنظيف في غرف الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي (لم يتم تأكيد إصابتهم بعد) أو غرف الأشخاص المُصابين بالفيروس، والتي يمكنك فيها الحفاظ على وجود مسافة 1.5 متر على الأقل بينك وبين كل الأشخاص المتواجدين في الغرفة.

## 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.

## 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.

## قبل البدء في تنفيذ مهام العمل:

## تحقق مما إذا كنت تستطيع العمل بشكل آمن

