

نسخة مجانية

دليل الوقاية من فيروس

# كوفيد 19

للموظفين وأماكن العمل

إعداد مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو - الصين  
بالتعاون مع دار نشر العنقاء التعليمية بجيانغسو

ترجمة: أميمة مصطفى  
مراجعة: أحمد السعيد



بيت الحكمة  
BAYT ALHEKMA

江苏凤凰教育出版社 凤凰职教

الطبعة الأولى: 1441 هـ - 2020م  
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية  
رقم الإيداع: 2020/8060م  
التقديم الدولي: 9789776724495  
Covid-19, Epidemic prevention and control manual  
دليل الوقاية من فيروس كوفيد 19.

Prepared by Jiangsu provincial center for disease control and prevention  
إعداد: مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو – الصين، ترجمة: أميمة مصطفى، مراجعة وتقديم: أحمد  
السعيد.

تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين، دار نشر العنقاء التعليمية  
بجيانغسو.



بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية  
174 شارع التحرير – الدور الثالث – عابدين – القاهرة  
تليفون: +20223936038 / +201007739014

Website: [baytalhekma.net](http://baytalhekma.net)  
E-mail: [baytalhekmaeg@gmail.com](mailto:baytalhekmaeg@gmail.com)

**تنويه:** كمساهمة في مكافحة فيروس كورونا Covid-19 يُسمح بنسخ وطبع وتوزيع هذا الدليل مجاناً لأي  
جهة وفي أي مكان وبأي صيغة نشر، شريطة الإشارة إلى اسم صاحب حقوق النشر، مجموعة بيت الحكمة  
للثقافة ومركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو الصين، ودار نشر الشعب بجيانغسو.

الآراء الواردة في هذا الدليل لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

# دليل الوقاية من فيروس كوفيد 19 للموظفين وأماكن العمل

إعداد مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو - الصين  
بالتعاون مع دار نشر العنقاء التعليمية بجيانغسو



ترجمة: أميمة مصطفى

مراجعة: أحمد السعيد



بيت الحكمة  
BAYT ALHEKMA

## تقديم

مع تزايد المخاطر التي أصبح يمثلها فيروس كورونا أو الالتهاب الرئوي التاجي المستجد أو كوفيد 19 طبقاً للاسم العلمي، أصبح لزاماً على كل شخص أن يتحرى أقصى درجات الوقاية الصحية حتى لا يُعرض نفسه والآخرين لخطر الإصابة بهذا الفيروس الذي للأسف لا يوجد له علاج حتى الآن، ولما كانت أكثر المخاطر تنصب في أماكن التجمعات والعمل التي تضم العديد من الأشخاص، كان اتباع إجراءات الوقاية الذاتية بها هي الأكثر إلحاحاً وضرورة.

وبما أن الصين قد أعلنت خلوها من الإصابات الجديدة بفضل ما اتبعته من إجراءات صارمة للوقاية ونشر الوعي الخاصة بخطورة المرض وكيفية الوقاية السلمية منه، كان حرياً بنا أن نتعلم من التجربة الصينية في كيفية الوقاية ونكون على دراية بأحدث ما توصلت إليه الصين من معلومات طبية وعلمية مؤكدة بخصوص الوقاية من كوفيد 19، ومن حسن الحظ أن مركز مكافحة الأوبئة والفيروسات في مقاطعة جيانغسو الصينية قد أعد في الأيام القليلة الماضية دليلاً عملياً مخصصاً للأشخاص الذين يذهبون لأماكن التجمعات وخاصة منشآت ومكاتب العمل، فقد حرصنا على أن ننقل هذه التجربة الموثقة والمعتمدة من الجانب الصيني لكل شركة ومؤسسة وجهة بالدول العربية، آمليين أن يكون هذا الدليل معيماً على التعرف على خطورة الفيروس أولاً وضرورة اتخاذ كافة إجراءات الوقاية منه ثانياً.



لذلك نقدم هذا الدليل العلمي المصوّر في طبعته العربية بالتعاون بين مجموعة بيت الحكمة للثقافة ومجموعة جيانغسو للتقنيات العلمية ودار نشر العنقاء التعليمية بجيانغسو ومركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بالصين، ونسمح ونرحب ونشجع أيضا أي طريقة يُستخدم بها هذا الدليل سواء بالنقل أو الاقتباس أو الطبع والتوزيع المجاني، لتحقق الفائدة التي نسعى إليها من تقديمه وهي نشر روح وثقافة الوقاية بين الشركات والعاملين وتجنب الإصابة قدر المستطاع، مع تأكيدنا أن أفضل طريقة للوقاية هي المكوث بالمنزل وعدم الخروج إلا لضرورة قصوى، ولما كان العمل للعديد منا هو أحد الضرورات القصوى، فإننا نتمنى أن يطبق كل موظف وشركة ومنشأة ومؤسسة ما ورد في هذا الدليل من خطوات وقاية لننقذ أنفسنا وأهلنا وأحبائنا وبلداننا من الوقوع في خطر انتشار هذا الوباء الذي اجتاح العالم.

والله من وراء القصد،

أحمد السعيد

الرئيس التنفيذي لمجموعة بيت الحكمة للثقافة (مارس 2020)



## الفهرس

### معارف رئيسية حول فيروس كوفيد 19

### الفصل الأول:

1. ما هو فيروس كورونا المستجد 2019؟ / 1
2. ما هو كوفيد 19؟ / 1
3. ما هي مصادر انتقال العدوى؟ / 2
4. ما هي جذور انتقال الفيروس؟ / 2
5. ما هي أعراض الإصابة بالفيروس؟ / 3
6. ما الفرق بين نزلات البرد العادية والإنفلونزا وفيروس كوفيد 19؟ / 4

### نصائح وإرشادات للموظفين

### الفصل الثاني:

1. ما الواجب فعله قبل الذهاب إلى العمل؟ / 6
2. ما الواجب فعله في طريق السفر من مكان إلى مكان؟ / 6



3. ما الواجب فعله عند التنقل بالمواصلات العامة؟ / 7
4. ما الواجب فعله إذا ركبت سيارة أجرة؟ / 8
5. هل المراقبة الشخصية للحالة الصحية بصورة يومية ضرورية؟ / 9
6. ما الواجب فعله قبل دخول محل عملك؟ / 9
7. ما الواجب فعله عند ركوب المصعد الكهربائي؟ / 10
8. هل ارتداء الكمامة في مكان العمل ضروري؟ / 10
9. ما الإجراءات الوقائية الأخرى اللازم اتخاذها في محل العمل؟ / 11
10. هل ارتداء الكمامة ضروريّ لعمال المصانع؟ / 11
11. كيف تحافظ على مسافة أمانة بينك وبين الآخرين؟ / 12
12. ما الواجب فعله أثناء تناول الغداء في العمل؟ / 12
13. كيف تحمي نفسك عند حضور الاجتماعات؟ / 13
14. ما الواجب فعله أثناء رحلات العمل؟ / 14
15. كيف تتمرن في محل عملك؟ / 14
16. ماذا تفعل عند استلام طرد بريدي؟ / 15
17. ماذا تفعل عند استلام طرد طعام؟ / 15
18. كيف تؤهل نفسك نفسياً؟ / 18



1. ماذا تفعل قبل العمل خلال فترة الخطر؟ / 18
2. ما الذي عليك تجهيزه خلال فترة العمل؟ / 19
3. كيف تنظم آلية للفحص الطبي على الموظفين؟ / 19
4. كيف تنفذ خطة للتوعية الصحية؟ / 20
5. هل يمكن تنظيم أية أنشطة في تجمعات؟ / 20
6. ماذا نفعل في المؤتمرات والاجتماعات؟ / 21
7. كيف تدير وتنظم وجبات العمل؟ / 22
8. كيف تقدم الخدمات الصحية اللازمة؟ / 22
9. كيف تتعامل مع الزوار في محل العمل؟ / 23
10. ماذا تفعل عند اكتشاف حالات اشتباه أو إصابة مؤكدة؟ / 23
11. كيف تمنع إصابات العمل وتتعامل معها؟ / 24
12. كيف تتعامل مع مرافق مقاومة الأمراض المهنية؟ / 25
13. كيف تفحص الصحة المهنية؟ / 25
14. كيف تتحقق الرقابة الصحية السليمة؟ / 26
15. كيف تحمي المسؤولين عن قياس درجة حرارة الموظفين / 27
16. أين تضع أجهزة قياس درجة الحرارة؟ / 28





17. كيف تدير استخدام أجهزة قياس درجة الحرارة؟ / 29
18. كيف تجري عملية التطهير والتعقيم؟ / 30
19. هل تعقيم وتطهير الشركة من الخارج ضروري؟ / 30
20. هل استخدام أنابيب التطهير ضروري؟ / 31
21. كيف تتم تهوية محل العمل؟ / 31
22. هل يمكن استخدام مكيف الهواء المركزي؟ / 32
23. كيف تنظف وتطهر مكيف الهواء ونظام التهوية في محل العمل؟ / 34

## مهارات الحماية الصحية

## الفصل الرابع:

1. كيف ترتدي الكمامة؟ / 36
2. كيف تغسل يديك؟ / 37
3. كيف تطهر الأسطح والأشياء؟ / 38
4. كيف تطهر المعدات الكهربائية؟ / 38
5. كيف تطهر حافلات المطار والمركبات التجارية؟ / 39
6. كيف تطهر المصعد الكهربائي؟ / 39
7. كيف تطهر الحمام؟ / 41
8. كيف تطهر غرفة الطعام؟ / 41



---

## الفصل الأول

# معارف رئيسية حول فيروس كوفيد 19





## ما هو فيروس كورونا المستجد 2019



ينتمي فيروس كورونا إلى سلالة كورونا بيتا 2، وهو من فصيلة الفيروسات التاجية؛ لكنه يختلف جينياً عن فيروس سارس وميرس، حيث أنه حساس جداً للأشعة فوق البنفسجية والحرارة.

يمكن قتل الفيروس بتعريضه لدرجة حرارة  $56^{\circ}$  لمدة 30 دقيقة، ومطهر يحتوي على كلور وكحول إيثيلي تركيز 75%، وحمض فوق الخليك وبيروكسيد الهيدروجين. وسُمي من قبل اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات في منظمة الصحة العالمية بـ فيروس كورونا المستجد 2019 أو سارس كوف 2.



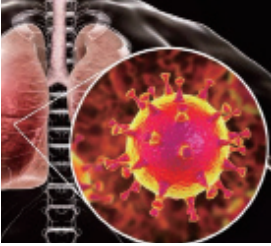
## ما هو كوفيد 19



يشير كوفيد 19 إلى الالتهاب الرئوي الذي يسببه الفيروس، وكوفيد 19 هو الاسم الرسمي للفيروس، والذي أطلقته منظمة الصحة العالمية.



### 3 ما هي مصادر انتقال العدوى ؟



في الوقت الحالي، المصدر الأساسي المعروف لانتقال العدوى هو مُصابي الفيروس أنفسهم.

### 4 ما هي جذور انتقال الفيروس ؟

من المؤسف، أن الفيروس قابل للانتقال لأي شخص، وينتقل عن طريق الرذاذ المنتشر من الشخص المُصاب إلى الشخص السليم عند الاتصال غير الوقائي بينهما. وتنتقل جزيئات الهواء في حالة كان مصدره مكشوفاً وفي مسافة قريبة بينه وبين الشخص السليم، وعند الاتصال بينهما لمدة طويلة.



## ما هي أعراض الإصابة بالفيروس



تشمل أعراض الإصابة بالفيروس ارتفاع درجة الحرارة، والإرهاق الشديد، والسعال الجاف. وفي بعض الأحيان، تُصاحب هذه الأعراض احتقان الأنف، والتهاب الحلق، والرشح، والإسهال. ويُعاني المرضى في مراحل حرجة أو شديدة من الإصابة من مستوى منخفض أو متوسط من الحمى، وأحياناً لا توجد أي أعراض لارتفاع الحرارة.

## ما الفرق بين نزلات البرد العادية والإنفلونزا وفيروس كوفيد 19



الأعراض	نزلات البرد	الإنفلونزا	كوفيد 19
ارتفاع درجة الحرارة	نادرة	شائعة، وعادةً ما تكون أعلى من الحرارة العادية، خاصة للأطفال، وتستمر 3 أو 4 أيام.	شائعة
الصداع	نادرًا	شائع	شائع
آلام الجسد	قليلة	أحيانًا كثيرة، وتكون شديدة.	شائعة
الإرهاق أو الضعف	أحيانًا	أحيانًا كثيرة، ويستمر أسبوعين أو ثلاثة.	شائع
الإرهاق الشديد	أبداً	أحيانًا كثيرة، ويكون مُصاحبًا لارتفاع درجة الحرارة.	شائع، ويمكن تحمله.
احتقان الأنف	شائع	أحيانًا	نادر
العطس	أحيانًا كثيرة	أحيانًا	نادر
احتقان الحلق	شائع	أحيانًا	نادر
آلام الصدر/ السعال	نادرة/ سعال جاف	نادرة، وتكون شديدة.	شائعة
الالتهاب الرئوي	أحيانًا قليلة	نادر	شائع، وبعض المصابين لا يظهر لديهم.

---

## الفصل الثاني

### نصائح وإرشادات للموظفين



## 1 ما الواجب فعله قبل الذهاب إلى العمل؟



تأكد من أنك لا تظهر عليك أية أعراض للفيروس مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال الجاف والأعراض الأخرى. ويمنع الموظفون الآتي ذكرهم من العمل للوقاية من انتشار الفيروس:

1. الذين انتقلوا أو سافروا إلى أماكن ظهر فيها الفيروس.
2. الذين اتصلوا بأشخاص قادمين من أماكن انتشار الفيروس أو اتصلوا بمصابين.
3. الذين تظهر عليهم أعراض ارتفاع درجة الحرارة، أو يشعرون بالإعياء.

## 2 ما الواجب فعله في طريق السفر من مكان إلى مكان؟



1. تأكد من أنك ترتدي الكمامة الطبية طوال الرحلة، وتعاون مع فريق المحطة أو المطار في تنفيذ أساليب الوقاية العامة.
2. حافظ على مسافة 1 متر على الأقل بينك وبين الآخرين.
3. إذا شعرت بأعراض ارتفاع درجة الحرارة أو بأي أعراض تعب وإرهاق أثناء الرحلة، حاول إبلاغ المسؤولين



فوراً، وتعاون معهم في تنفيذ الإجراءات اللازمة.

4. تجنب الحركة الكثيرة في الحافلة.

5. تجنب تناول الطعام في الرحلات القصيرة؛ حتى لا تضطر إلى نزع الكمامة الطبية.

6. لو كنت مضطراً إلى تناول الطعام؛ تأكد من أن كلاً



من يديك والطعام نظيفين.

### ما الواجب فعله عند التنقل بالمواصلات العامة



1. حاول استخدام المواصلات العامة بأقل صورة ممكنة.
2. إذا كانت المسافة قصيرة؛ فإنه يُفضل المشي، أو ركوب الدراجة، أو القيادة بنفسك.
3. إذا كنت مضطراً إلى ركوب المواصلات العامة؛ تذكر أن ترتدي الكمامة الطبية، وتجنب لمس الأسطح والأشياء في الحافلة.

4. تجنب لمس الفم والعين والأنف بيديك.
5. احفظ مسافة 1 متر على الأقل بينك وبين الآخرين،  
وافتح نوافذ الحافلة كلما كان ذلك ممكناً.



### ما الواجب فعله إذا ركب سيارة أجرة ؟



1. تذكر أن ترتدي الكمامة الطبية، واجلس في المقعد الخلفي للسيارة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين السائق.
2. افتح نوافذ السيارة طوال الرحلة، ولو فتح السائق التكييف؛ ذكره بتشغيل وضع المروحة.
3. تجنب ركوب السيارة مع زبائن آخرين، حيث يرتفع احتمال الإصابة بالعدوى عند تركز الركاب.

## هل المراقبة الشخصية للحالة الصحية بصورة يومية ضرورية؟



نعم، لو لاحظت ظهور عرض من أعراض فيروس كوفيد 19 مثل: ارتفاع درجة الحرارة، السعال، التهاب الحلق، آلام في الصدر، التعب، الغثيان، آلام العظام؛ توجه فوراً إلى أقرب مستشفى أو عيادة للعلاج، أو اتصل بالرقم الخاص بتقديم المعونة الطبية، ولا تذهب في أي حال من الأحوال إلى العمل.

## ما الواجب فعله قبل دخول محل عملك؟



1. قس درجة الحرارة.
2. ارتدِ الكمامة الطبية.



3. لا يسمح للموظفين الذين تزداد درجة حرارتهم عن  $37.3^{\circ}$  بالدخول، وعليهم التوجه فوراً لتنفيذ الإجراءات الطبية.

## 7 ما الواجب فعله عند ركوب المصعد الكهربائي؟

1. لو كان المكتب في طابق منخفض؛ يُفضل استخدام الدَّرَج.
2. لو كان المكتب في طابق عالٍ؛ تجنب لمس أزرار المصعد بصورة مباشرة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين.
3. ضع علبة من المناديل الورقية عند الباب، واستخدمها عند الضغط على أزرار المصعد، وتخلص منها فوراً بعد الاستخدام في صندوق القمامة.

## 8 هل ارتداء الكمامة في مكان العمل ضروري؟

تهوية المكتب ضرورية جداً، ويمكنك نزع الكمامة لو كنت بمفردك في المكتب، لكن عند وجود شخص آخر معك في المكتب؛ فإن ارتداء الكمامة لازم للوقاية، وحاول الحفاظ على مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين (1 متر على الأقل).



## 9 ما الإجراءات الوقائية الأخرى اللازم اتخاذها في محل العمل؟

1. حافظ على نظافة يديك دائماً.
2. اغسل يديك جيداً بعد الأكل والخروج من الحمام باستخدام مطهر أو صابون عادي.
3. لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك لو كنت غير متأكد من نظافة يديك.
4. غطِ أنفك وفمك باستخدام المنديل أو الكوع عند السعال والعطس.
5. حافظ على نظافة المكتب، وافتح النوافذ، واستخدم المطهرات بصورة منتظمة.



## 10 هل ارتداء الكمامة ضروري لعمال المصانع؟

نعم. وعند وجود الأتربة والغبار في الورشة؛ لا بد من ارتداء الأقنعة الوقائية ضد الأتربة (تعتمد كفاءة التنقية على طبيعة الأتربة). وعند وجود السموم والمواد الكيميائية والأتربة والغبار في وقت واحد؛ لا بد من ارتداء الأغطية الوقائية مع

أدوات التنقية المناسبة، ووضع طبقة من القطن على السطح الخارجي لأدوات التنقية. إذا تلف القناع أو زادت درجة مقاومته بصورة ملحوظة؛ فإنه يلزم تغييره في الحال.

## كيف تحافظ على مسافة أمتة بينك وبين الآخرين؟



1. عليك أن تحفظ مسافة 1 متر على الأقل بينك وبين الآخرين.
2. تجنب زيارة الآخرين في مكاتبهم، أو التحدث إليهم أثناء ساعات العمل.
3. الشركات ذات العمالة الكثيفة عليها تنظيم ساعات العمل لتقليل الأعداد والازدحام.

## ما الواجب فعله أثناء تناول الغداء في العمل؟



1. يُفضل إحضار غداك من المنزل للوقاية.
2. لو كنت مضطراً لتناول وجبتك من مطعم الشركة؛ يُفضل تجنب ساعة الذروة.
3. اغسل يديك جيداً وارتي الكمامة قبل الأكل.

4. احفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين، وتجنب الحديث معهم في طابور الانتظار.
5. احفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين أثناء تناول غدائك في المطعم.
6. تجنب الجلوس في مواجهة الآخرين، وتحدث بأقل صورة ممكنة.



### كيف تحمي نفسك عند حضور الاجتماعات ؟

13

1. حاول تقليل الاجتماعات بأقل صورة ممكنة، ولو كان الاجتماع ضروريًا؛ فلا بد من ارتداء الكمامات الطبية، واغسل يديك جيدًا قبل دخول غرفة الاجتماعات، واحفظ مسافة 1 متر على الأقل أو أكثر بينك وبين الآخرين.
2. استخدم كوبك الشخصي.

3. يجب أن يستخدم الزوار زجاجتهم الشخصية، وعند الضرورة يمكن الشرب في الأكواب الورقية لاستخدام المرة الواحدة.

4. لو اكتشفت حالة إصابة أثناء الاجتماع، لا بد من إغائه فوراً.

5. لا بد من فرض الحجر الصحي على جميع الأشخاص الذين اتصلوا به، والملاحظة الدقيقة لهم طبقاً لإجراءات الوقاية من فيروس كوفيد 19.

## ما الواجب فعله أثناء رحلات العمل؟

14

حاول أن تقلل من رحلات العمل بأقل صورة ممكنة، وإن لم تستطع؛ فعليك الالتزام بكل الإجراءات الوقائية الشخصية (راجع السؤال الثاني والثالث في هذا الفصل).

## كيف تتمرن في محل عملك؟

15

لا يُفضل القيام بالتمارين الرياضية في مجموعات، لكن ما زال باستطاعتك التمرن بصورة مناسبة ومنتظمة لتقوية جهازك المناعي، ويمكنك القيام ببعض التمارين البسيطة وأنت على مقعدك.



## ماذا تفعل عند استلام طرد بريدي؟

16

حاول أن تختار خدمة التوصيل دون الاتصال بعامل التوصيل، ولو كنت مضطراً للاتصال به، تذكر أن ترتدي الكمامة وتغسل يديك بالماء والصابون جيداً أو استخدم مطهراً لليدين بعد استلام الطرد، وتجنب استلام الطرد في تجمعات كبيرة.



## ماذا تفعل عند استلام طرد طعام؟

17

حاول أن تختار خدمة التوصيل دون الاتصال بعامل التوصيل، ويمكنك الاتفاق مع عامل التوصيل على مكان محدد يضع فيه الطعام لتجنب الاتصال مباشرةً معه. ولو كنت مضطراً

للاتصال به؛ تذكر أن ترتدي الكمامة،  
وتجنب الحديث معه. افتح الطعام بعد  
استلامه واغسل يديك جيداً.



## كيف تؤهل نفسك نفسياً؟

18

لا يُفضل القيام بالتمارين الرياضية في مجموعات، لكن ما زال باستطاعتك التمرن بصورة مناسبة ومنظمة لتقوية جهازك المناعي، ويمكنك القيام ببعض التمارين البسيطة وأنت على مقعدك.

1. ابدأ بنفسك، واقرأ عن الوباء وأساليب الوقاية من الجهات المختصة، وتجنب تصديق ونشر الشائعات.
2. تجنب متابعة أخبار انتشار الوباء قدر المستطاع، وحاول الحفاظ على روح إيجابية.

---

## الفصل الثالث

### نصائح لأصحاب العمل



## ماذا تفعل قبل العمل خلال فترة الخطر ؟



1. لا بد أن تقرر استئناف العمل من عدمه طبقاً لقواعد حكومة بلدك، ولو كان استئناف العمل مسموحاً، فعليك أن تؤدي كل التجهيزات اللازمة طبقاً للوائح والقوانين المتعلقة بهذا الشأن، ولا بد أيضاً من وضع خطط للطوارئ، وإمداد الموظفين بالمعلومات المتعلقة بالوقاية والصحة العامة في الوقت المناسب. ويُمنع الموظفون القادمون من المناطق المنتشر بها الوباء من العودة إلى العمل دون الخضوع إلى الملاحظة الطبية عن طريق الحجر الصحي المنزلي أو في مجموعات.

2. ضع نظاماً صارماً للوقاية من الفيروس في حالات الطوارئ، وعين مسؤولاً لمتابعة تنفيذها.

3. يخضع جميع الموظفين للمتابعة والملاحظة الطبية وتسجيل حالتهم الصحية.

4. لو كان أحد الموظفين قادمًا من منطقة ظهر فيها المرض من مدة أقل من أسبوعين، أو تم الإبلاغ عن حالات إصابة أو اشتباه في المنطقة التي يعيش بها؛ لا بد من تسجيل اسمه ومتابعة حالته الصحية. لو تطورت حالته إلى ارتفاع في درجة الحرارة، أو ظهرت تغيرات في الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي؛ لا بد من تحويله لتلقي العلاج المناسب في الحال. (يطبق الأمر بالنسبة للقادمين من المناطق التي يتركز فيها انتشار الفيروس في الدول الأخرى).

## ما الذي عليك تجهيزه خلال فترة العمل؟

2

1. جهز كمية مناسبة من الكمادات الطبية، والترمومترا، والمطهرات، والمعدات الأخرى اللازمة للوقاية من فيروس كوفيد .19.

2. لا بد من وجود غرف لعزل العاملين عند الضرورة.

3. لا بد من توافر المطهرات والأدوات المناسبة لغسل الأيدي في مكان العمل والمعيشة.

4. لو كنت صاحب شركة بأعداد كبيرة من الموظفين؛ يُفضل استخدام ترمومترا الأشعة تحت الحمراء.



## كيف تنظم آلية للفحص الطبي على الموظفين؟

3

ضع خطة تأسيس آلية دقيقة ومنظمة للفحص الصباحي على الموظفين، وعين مسؤولاً لمتابعة تنفيذ الخطة، وقياس

درجة حرارة الموظفين كل صباح، وعند اكتشاف أي موظف تظهر عليه أعراض ارتفاع درجة الحرارة أو السعال؛ لا بد من تحويله فوراً للعيادة لتلقي العلاج المناسب.

#### كيف تنفذ خطة للتوعية الصحية ؟



يمكن تنفيذ خطة للوقاية والتوعية بالصحة العامة بطرق مختلفة ومتعددة، مثل: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والراديو، واللوحات الإعلانية، والملصقات. واجتهد في دعوة الموظفين أن يكون كل منهم رقيباً على صحته، واعمل على رفع درجة الوعي لديهم بأسلوب الحياة الصحي.

#### هل يمكن تنظيم أية أنشطة في تجمعات ؟



لا يُنصح أبداً بتنظيم أنشطة تتطلب تجمعات كبيرة، ولو كان ذلك ضرورياً؛ فلا بد من اتباع الإجراءات الوقائية، والتقليل من أعداد المشتركين في النشاط.

## ماذا نفعل في المؤتمرات والاجتماعات ؟



يُنصح بتنظيم الاجتماعات والمؤتمرات باستخدام الفيديو أو الهاتف أو أي وسيلة أخرى عن طريق الإنترنت، ولو كان ضرورياً الاجتماع بالشركة؛ فلا بد من الانتباه للآتي:

1. تأكد من الحالة الصحية لكل موظف قبل حضوره إلى الاجتماع، وافحص درجة حرارته، ووفر كمية مناسبة من الكمادات والمطهرات والأدوات الأخرى اللازمة.

2. احفظ مسافة متر على الأقل بين كل مقعد والآخر، وأغلق التكييف المركزي، واستخدم التكييف العادي.

3. لا بد من العناية الشديدة بنظافة وتعقيم غرفة الاجتماعات، والانتباه إلى التهوية الجيدة للمكان.

4. حاول تقليل مدة الاجتماع قدر المستطاع، وزيادة مدة الاستراحة بين الاجتماعين، وتهوية المكان أثناء فترة الاستراحة.

## كيف تدير وتنظم وجبات العمل ؟

7

1. زد ساعات تقديم الوجبات في مطعم الشركة أن وجد وأحرص على توحيد أماكن تقديم الطعام.
2. قسم الموظفين إلى مجموعات، تستلم كل مجموعة وجبتها واحدة تلو الأخرى لتجنب الازدحام.
3. يُفضل وضع الوجبات في علب منفصلة وتوزيعها على الموظفين لتجنب تجمعهم معاً.
4. تأكد من تنظيف وتطهير أدوات الطعام بصورة منتظمة ومتكررة.
5. استخدم أدوات طعام للاستعمال مرة واحدة، إذا كانت المظهرات غير متاحة.

## كيف تقدم الخدمات الصحية اللازمة ؟

8

1. توزع عيادة الشركة أدوات الحماية والوقاية الطبية الضرورية على الموظفين، وتعاون مع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، قم بإجراءات احترازية للملاحظة الطبية بشكل منفصل لكل موظف، وتابع الحالة الصحية للجميع بدقة شديدة.
2. لو كانت شركتك غير ملحق بها عيادة خاصة؛ تواصل فوراً مع أقرب مستشفى لضمان العلاج والخدمات الطبية اللازمة في الوقت المناسب.
3. انتبه للصحة النفسية لموظفيك، وخفف عنهم الضغوط النفسية في الوقت المناسب.





## كيف تتعامل مع الزوار في محل العمل ؟

9

1. ضع قواعد للوقاية من الوباء للزوار.
2. نظم عملية لتسجيل البيانات الشخصية للزوار، وتطهير اليدين، وقياس درجة الحرارة، وتوزيع الكمامات الطبية عليهم.
3. يصطحب موظف الاستقبال الزوار إلى غرفة معينة للعمل أو الاستراحة.
4. لا يُسمح للزوار بتناول الطعام في شركتك، ولو كان ذلك ضرورياً؛ فلا بد من تقديم وجبة له وتناولها في غرفة الاستقبال.

## ماذا تفعل عند اكتشاف حالات اشتباه أو إصابة مؤكدة ؟

10

1. عند ظهور أعراض مثل: ارتفاع درجة الحرارة، والسعال، وآلام الصدر، والقيء، وآلام العظام، وغيرها من الأعراض، على أي موظف؛ يحوّل فوراً إلى المستشفى لتلقي العلاج.
2. في حالة وجود حالات اشتباه أو إصابة مؤكدة أو حالات اتصال بمصابين؛ يُنصح بالتعاون مع مراكز مقاومة الأمراض

- والوقاية منها لتنفيذ الفحص الطبي على الفيروسات والأوبئة.
3. افرض الحجر الصحي أو العزل لجميع الناس الذين اتصلوا بالحالات التي ظهرت عليها الأعراض.
4. عَقِّم وطهِّر الشركة ومكان معيشة الحالة المشتبه بها أو حالة الإصابة المؤكدة أو حالة كانت على اتصال بمصابي بالفيروس.
5. أوقف العمل جزئياً أو كلياً بناءً على درجة خطورة وانتشار الوباء ومدى أثره على قرارات الحكومة.
6. نظم حملات توعية للوقاية من الوباء وتقوية الإرشادات الصحية للموظفين.

## كيف تمنع إصابات العمل وتتعامل معها ؟



ضع نظاماً لإدارة إصابات العمل المختلفة، ووفر أماكن للعمل بما يلزم متطلبات إصابات العمل، وحافظ على حماية الحقوق والمصالح المتعلقة بصحة العاملين طبقاً لقانون الوقاية من أمراض وإصابات العمل ومكافحتها.

## كيف تتعامل مع مرافق مقاومة الأمراض المهنية؟

12

تنتشر الأمراض والإصابات في فصلي الشتاء والخريف؛ لذلك فإنه من المهم الوقاية من الأخطار المهنية ومكافحتها. قد تنخفض موثوقية الغبار والحماية من الفيروسات في مرافق التهوية وإزالة السموم والغبار في أماكن عمل شركات الإنتاج غير المستمر؛ لذلك لا بد على الشركات الصناعية أن تنبه انتباهاً شديداً للصيانة والفحص الشامل للمرافق؛ من أجل الوقاية من الأمراض المهنية ومكافحة حوادث التسمم العرضي.

## كيف تفحص الصحة المهنية؟

13

1. قلل التجمعات للوقاية من انتشار الوباء قدر المستطاع.
2. قم بتعليق العمل بصورة مؤقتة والفحص الطبي للصحة المهنية، واستأنفه مرة أخرى بعد أن تخف حدة الوباء.
3. لا بد من إجراء فحص دقيق على الصحة المهنية

للموظفين الجدد، بعد الإبلاغ عنها في مركز مكافحة الأمراض  
للتقييم.

4. تجنب جميع العناصر التي تطلب نزع الكمامة أثناء  
الفحص الطبي، وحاول تقليل عدد المتشخصين قدر المستطاع،  
ولا بد أن تشارك هيئات الفحص الطبي في تنفيذ إجراءات الوقاية  
اللازمة.



### كيف تتحقق الرقابة الصحية السليمة

14

1. نفذ المعالجة البيئية وصنّف القمامة تصنيفاً سليماً.
2. خزّن المخلفات الخطرة، وتخلص منها بالتعاون مع  
شخص مسؤول ومختص بهذا الشأن.
3. خصص صناديق قمامة للتخلص من الكمامات  
المستخدمة.

4. طهر المراحيض تطهيرًا شديدًا، وعين مسؤولًا لمراقبة العملية كلها.

5. مكافحة كل العناصر الناقلة للأمراض، والقضاء على أماكن تكاثر الآفات بالخارج.



## كيف تحمي المسؤولين عن قياس درجة حرارة الموظفين ؟

15



قم بتزويد المسؤولين عن قياس  
درجة حرارة الموظفين بالقفعات  
والكامات والملابس والقفازات  
الوقائية.

## أين توضع أجهزة قياس درجة الحرارة ؟

16

يجب أن توضع أجهزة قياس درجة الحرارة عند بوابة الدخول والخروج، وفي حالة وجود أكثر من بوابة؛ فإنه يُنصح باستخدام البوابة الرئيسية وغلِق الأخرى، ويجب توزيع الأجهزة في مناطق مختلفة.

**منطقة الانتظار:** لا بد أن يقف الموظفون في طابور منظم لقياس درجة الحرارة واحدًا تلو الآخر مع حفظ مسافة متر واحد بين كل موظف.

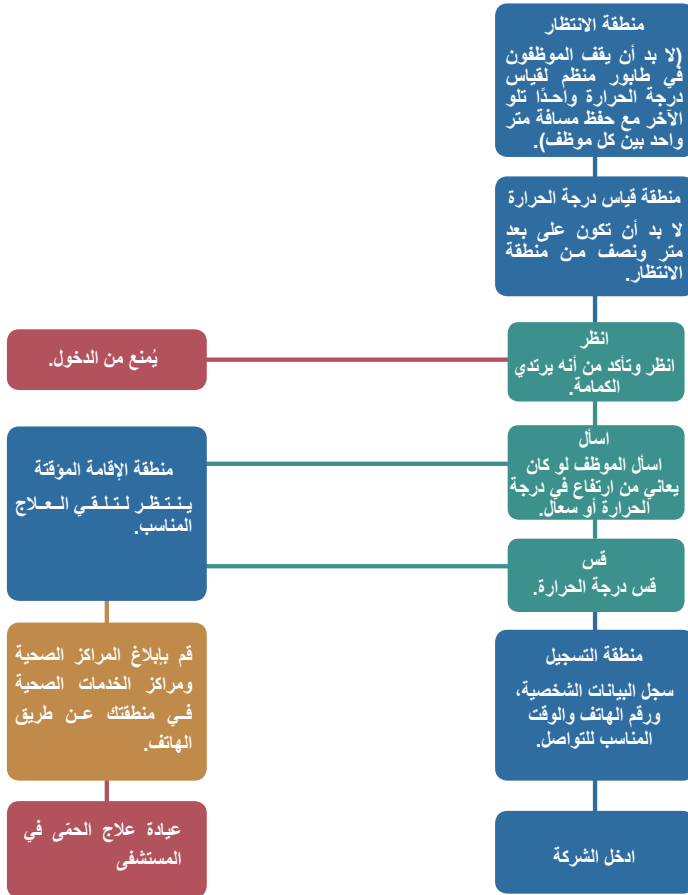
**منطقة قياس درجة الحرارة:** لا بد أن تكون على بعد متر ونصف من منطقة الانتظار.

**منطقة التسجيل:** سجّل بيانات العاملين والسيارات الداخلة والخارجة.

**منطقة الإقامة المؤقتة:** يقيم فيها الموظفون الذين ترتفع درجة حرارتهم عن  $37.2^{\circ}$  بصورة مؤقتة.

## كيف تدير استخدام أجهزة قياس درجة الحرارة؟

17



## كيف تجري عملية التطهير والتعقيم ؟

18

لا بد من تجهيز العناصر التالية من أجل تطهير وتعقيم الشركة من الداخل:

1. مطهر يحتوي على كلور.
2. كرات قطنية معقمة أو أقراص تحتوي على كحول إيثيلي تركيز %70.
3. مناديل مبللة تحتوي على كحول أو بروكسيد الهيدروجين.
4. الكمادات.
5. الففازات.
6. نظارات وقائية.
7. قبعات.
8. بخاخة.
9. حوض.
10. دلو.
11. أكواب بلاستيكية.
12. فماش.
13. ممسحة.

## هل تعقيم وتطهير

### الشركة من الخارج ضروري ؟

19

الهواء الخارجي لا يحتاج إلى تعقيم، لكن في حالة وجود تلوث واضح ومثبت، فإن إزالة التلوث يصبح ضرورياً، ثم تطهر المكان الذي وقع فيه التلوث. أما عن الأشياء الملموسة بصورة دائمة، مثل الأرض والنباتات، فإنها تحتاج إلى تنظيف فقط دون تعقيم إن لم تكن تلوثت بفعل القيء أو الإفرازات أو الفضلات.



## هل استخدام ألييب التطهير ضروري؟

20

لا تترش المطهر مباشرةً على جسم الإنسان بأنبوب التعقيم، حيث إن الكميات الكبيرة من المطهر يمكن استنشاقها مع التنفس، ويمكن أن يمتصها الجلد وتتسبب في أضرار خطيرة على جسم الإنسان عن طريق تهيج الجهاز التنفسي، والغشاء المخاطي، والجلد.

## كيف تتم تهوية محل العمل؟

21

1. لا بد من تهوية المكان للحفاظ على حركة الهواء في الغرفة؛ افتح النوافذ والأبواب قدر المستطاع لتهوية المكتب إذا كانت درجة حرارة المكتب مناسبة.
2. يُنصح بتهوية المكتب 3 مرات على الأقل، وألا تقل مدة التهوية عن 20 دقيقة، ويُنصح بالتهوية المستمرة إذا كان من الممكن الحفاظ على درجة حرارة المكتب.
3. تبدأ تهوية المبنى على الأقل ساعة قبل موعد العمل، وتستمر حتى ساعتين بعد انتهاء العمل.

4. يجب تهوية المراحيض وغرفة الصرف الصحي والجراج والمناور بشكل دقيق وصارم، واستخدام جميع أنظمة التهوية الميكانيكية.



هل يمكن استخدام مكيف  
الهواء المركزي ؟

22

1. إذا أكتشفت أية حالات اشتباه أو إصابة مؤكدة، لا بد من إيقاف تشغيل تكييف الهواء، ويمكن تشغيله مرة أخرى بعد العمل، وينطبق ذلك أيضاً على مكيف الهواء ونظام التهوية والمعدات الكهربائية الأخرى، ولا بد من تطهيرها تطهيراً كاملاً.

2. لو كان مكيف الهواء المركزي ونظام التهوية تستخدم خاصية الهواء الكلي؛ فلا بد من غلق صمام الهواء، وتشغيله على وضع الهواء النقي.

3. لو كان مكيف الهواء ونظام التهوية يستخدم خاصية الهواء النقي مع مروحة لفائف أو وحدات متعددة، فإن التشغيل العادي لأنظمة الهواء النقي لا بد أن تكون مضمونة ومؤمنة جيداً، كما يجب التأكد من أن الهواء يدخل من الخارج، ويمنع تمامًا استخدام هواء الممرات وغرفة الماكينات والأسقف.

4. قم بتنظيف وتطهير أو تغيير قطع معدات التكييف وأنظمة التهوية أسبوعيًا.

5. لو كان مكيف الهواء ونظام التهوية من نظام مروحة اللفائف أو الوحدات المتعددة أو التكييف العادي الخالي من نظام الهواء النقي؛ فإنه يجب فتح الأبواب والنوافذ لدعم حركة الهواء.

## كيف تنظف وتطهر مكيف الهواء ونظام التهوية في محل العمل

23

1. لا بد أن يكون مكيف الهواء ونظام التهوية نظيفًا ومعقمًا طبقًا لمعايير تنظيف وتطهير مكيفات الهواء وأنظمة التهوية في الأماكن العامة. ويمكن استخدام المطهرات التي تحتوي على الكلور والبرومين (250 مليجرام/لتر: 500 مليجرام/لتر) أو المطهرات التي تحتوي على ثاني أكسيد الكلور (100 مليجرام/لتر: 200 مليجرام/لتر) بالرش أو النقع أو المسح لمدة تتراوح من 10 إلى 30 دقيقة في المرة. وعند تطهير الأجزاء المعدنية؛ فإن الأولوية في الاستخدام لمطهر ملح الألومنيوم الرباعي.

2. عند اكتشاف حالات اشتباه أو إصابات مؤكدة؛ لا بد من تنظيف وتعقيم مكيف الهواء المركزي تحت إشراف مراكز السيطرة على الأمراض ومقاومتها، ويمكن تشغيلها مرة أخرى بعد النقييم الصحي.

---

## الفصل الرابع

### مهارات الحماية الصحية





Sample video

## كيف ترتدي الكمامة ؟



1. استخدم كمامة ذات حجم مناسب لوجهك، والأطفال يستخدمون كمامات مخصصة لهم، واتبع الإرشادات التالية لارتداء الكمامة بصورة صحيحة:

- اجعل الجزء داكن اللون من الكمامة بالخارج، والشريط المعدني بالأعلى، وابسط جميع الأجزاء المطوية من الكمامة بحيث تغطي الفم والأنف والذقن، واضغط جيداً على الشريط المعدني حتى يتعلق تعلقاً محكمًا بجميع جوانب الأنف؛ وذلك لضمان تغطية الكمامة بشكل كامل للوجه، وتجنب لمس الكمامة بعد ارتدائها. ولو كنت مضطراً إلى لمسها؛ فلا بد من غسل اليدين جيداً قبل وبعد لمسها.

### خطوات ارتداء الكمامة



## كيف تغسل يديك ؟

2

اتبع الخطوات التالية حتى تغسل يديك بصورة جيدة وآمنة:

- اغسل يديك بالماء، ثم ضع كمية مناسبة من الصابون،  
وذلك يديك جيداً، جفف يديك بالمناديل الورقية، استخدم منديلاً  
لإغلاق الصنبور. انتبه إلى أن النقطة الأساسية لغسيل اليدين  
هي التدليك الجيد.





Sample video

### كيف تطهر الأسطح والأشياء ؟



لا بد من تطهير أسطح الأبواب والنوافذ والطاولات والحنفيات والأحواض والمصاعد والأرضيات باستخدام مطهر (يحتوي على كمية 500 مليجرام/لتر من الكلور) لمدة أكثر من 30 دقيقة يومياً.

### كيف تطهر المعدات الكهربائية ؟



استخدم كرات القطن أو الأقراص المعقمة (بحول إيثيلي تركيز 75%) أو المناديل المبللة وتحتوي على كحول إيثيلي في تنظيف وتطهير الأسطح. واستخدم ملح الألومنيوم الرباعي في تنظيف الأسطح عالية الحرارة.



## كيف تطهّر حافلات المطار والمركبات التجارية؟



لا بد من تنظيف وتطهير المركبات من الداخل يوميًا، واستخدام المطهرات الوقائية للأسطح الشائع لمسها من الناس، مثل: مقابض الأبواب، وعجلة القيادة، والنوافذ، والمقاعد، والدرابزين، وحلقة سحب حزام الأمان. ويمكن الاستناد إلى إرشادات تطهير الأسطح والأشياء. ولو اكتشفت أية حالة إصابة بفيروس كوفيد 19؛ فإنه لا بد من إيقاف الحافلة وتطهير المكان في الحال.



Sample video

## كيف تطهّر المصعد الكهربائي؟



1. ضع لافتة مكتوب عليها (جارٍ التنظيف) خارج المصعد؛ من أجل منع الآخرين من استخدامه.
2. رُش حوائط المصعد بمطهر الكلور من الأسفل إلى الأعلى، واحرص على ارتداء النظارات الوقائية أثناء عملية

التطهير (وفي حالة عدم توافرها، استبدالها بنظارات السباحة).

3. قم بتغطية أزرار المصعد بغلاف بلاستيكي، ورشه بمطهر الكلور، وتخلص من الغلاف البلاستيكي إذا تمزقت، ثم رشها مرة أخرى بمطهر الكلور.

4. لو لم تستطع تغطية أزرار المصعد الكهربائي بغلاف بلاستيكي؛ امسحها بالمناديل المبللة بتركيز 75% من الكحول الإيثيلي أو بروكسيد الهيدروجين أو ملح الألومنيوم الرباعي.

5. رُش المصعد كله بمطهر الكلور بعد تطهير الحوائط والأزرار، وامسح الأجزاء المتبقية من المطهر من على الأرض بعد مرور 30 دقيقة.

## كيف تطهر الحمام ؟

7

لا بد من تهوية الحمام جيداً، وتطهير الحوض، والحنفية، والمرحاض العادي ومرحاض القرفصاء باستخدام مطهر الكلور الذي يحتوي على 500 مليجرام/لتر: 1000 مليجرام/ لتر بالرش أو المسح. نظفها بالماء جيداً بعد 30 دقيقة، وانثر مطهرات الكلور (500 مليجرام/لتر: 1000 مليجرام/لتر) على الأرضيات ثم اغسلها بالماء بعد 30 دقيقة.



Sample video

## كيف تطهر غرفة الطعام ؟

8

قم بإزالة بقايا الطعام من الصحون، واستخدم المطهر المناسب بعد تنظيفها. أما أواني الطعام، فيمكن تطهيرها باستخدام الماء المغلي أو البخار المتحرك لمدة تتراوح بين

**15 إلى 30 دقيقة تقريبًا، ويمكن أيضًا تطهيرها بالمطهرات المطابقة للمعايير الوطنية. ويمكن أيضًا تعقيم أواني الطعام عن طريق نقعها في كمية مناسبة من مطهرات الكلور تتراوح من 250 مليجرام/لتر إلى 500 مليجرام/لتر لمدة 30 دقيقة، ثم اشطفها جيدًا واتركها للتجفيف. واستخدم الوسائل الكيماوية لتطهير أواني الطعام الحساسة لدرجات الحرارة المرتفعة.**

权威 科学 实用



بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية  
174 شارع التحرير - عابدين - القاهرة  
ت: +201007739014 +20223936038  
baytalhekmaeg@gmail.com

