

صورة توضيحية: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها / أليسا إكيرت ودان هيجنز

حماية سلامة وصحة العاملين مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

استخدام إرشادات إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها لحماية العمال بينما نوفر أماكن العمل عبر الإنترنت

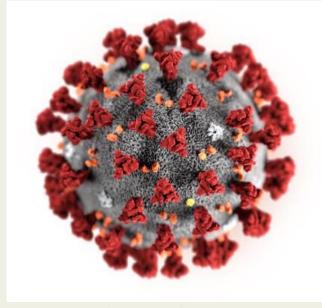


على جميع الموظفين، بمن فيهم أولئك الذين يعملون بالفعل (باستثناء العاملين في مجال الرعاية الصحية، والمستجيبين الأوائل، وغير هم ممن تم تدريبهم بالفعل على مكافحة العدوى، والحماية الشخصية/ الاحتياطات العامة) يجب عليهم إكمال، ويجب على أصحاب العمل توثيق هذا التدريب على متطلبات الصحة والسلامة الإلزامية، أو برنامج تدريبي آخر يلبّي أو يتجاوز هذا التدريب المقدم من فيرمونت لإدارة السلامة والصحة المهنية (VOSHA) بحلول 4 مايو 2020.

ما هو فيروس كورونا المستجد؟

- الفيروسات التاجية هي عائلة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب المرض لدى الناس. تنتشر الفيروسات التاجية بين الحيوانات، بما في ذلك الإبل والماشية والقطط.
- السارس-كوف-2 (SARS-CoV-2)، هو الفيروس التاجي البشري المعروف السابع والفيروس الذي يسبب كوفيد-19 (COVID-19)،

ويعتقد أنها انتقلت عبر الأنواع من الحيوانات للبدء في إصابة البشر.



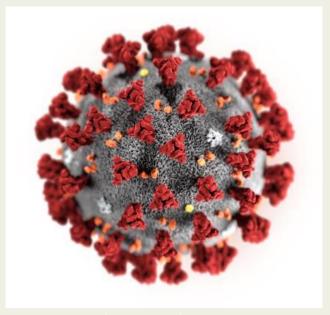
صورة توضيحية: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها / أليسا إكيرت ودان هيجنز



ما هو مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد -19):

• كوفيد -19 هو مرض تنفسي ينتقل من شخص لآخر. الفيروس المسبب لفيروس كورونا هو فيروس كورونا المستجد الذي تم تحديده لأول مرة خلال التحقيق في تفشى المرض في ووهان، الصين.

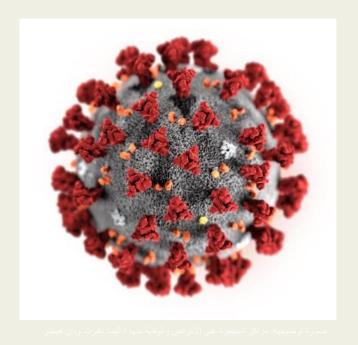
المصدر: CDC



صورة توضيحية: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها / أليسا إكيرت ودان هيجنز

كيف يختلف كوفيد -19عن الفيروسات التاجية المعروفة الأخرى؟

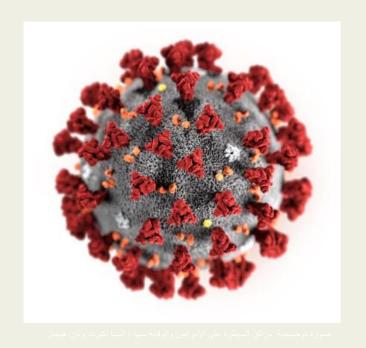
- تسبب العديد من الفيروسات التاجية نزلات البرد الشائعة، ولكنها لا تشكل تهديداً كبيراً لمعظم الأشخاص الأصحاء.
- وقد تسببت فيروسات تاجية أخرى في تفشي المرض في الماضي، بما في ذلك متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) كل منها ناجم عن فيروس تاجي مختلف.
 - سارس-كوف-2 هو فيروس تاجي مختلف.



كيف ينتشر فيروس كورونا؟

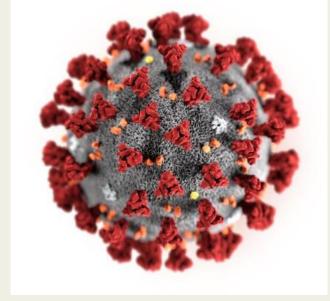
- يعتقد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر.
- ينتشر الفيروس عن طريق قطرات الرذاذ المتطاير الذي يصنعه الأشخاص الذين يعانون من فيروس كورونا عند السعال أو العطس أو التحدث فيمكن لهذه القطرات أن تهبط في أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين أو يتم استنشاقها إلى رئتيهم.
 - يعاني الأشخاص المصابون في كثير من الأحيان ولكن ليس دائماً من أعراض المرض.
- الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض قادرون على نشر الفيروس. قد يكون من الممكن أن يصاب الشخص بفيروس كورونا عن طريق لمس سطح أو شيء عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه، ولكن لا يعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

المصدر: CDC



علامات وأعراض العدوى

- ليس كل من أصيب بفيروس كوفيد -19 لديه أعراض. تشمل الأعراض أمراض الجهاز التنفسي الخفيفة إلى الشديدة. قد تبدأ الأعراض بعد 2 إلى 14 يوماً من التعرض للفيروس.
- وتشمل الأعراض: الحمى والسعال وضيق التنفس أو صعوبة في التنفس والقشعريرة واهتزاز متكرر مع قشعريرة وآلام العضلات والصداع والتهاب الحلق وفقدان جديد للطعم أو الرائحة.
- إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد -19، اتصل بموفر الخدمة الصحية. إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة، اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى المستشفى.



صورة توضيحية: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها / أليسا إكيرت ودان هيجنز

أداة الفحص الذاتي لمركز السيطرة على الأمراض:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptomstesting/index.html



الوباء الحالي

- أكثر من 2.7 مليون حالة حول العالم.
- تشهد أجزاء مختلفة من الولايات المتحدة مستويات مختلفة من نشاط كوفيد -19.
- أبلغت جميع الولايات الخمسين عن حالات من كوفيد -19 إلى مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



حدث ملخص للحالة:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/



الوباء الحالي

تشمل حالات كوفيد -19 في أمريكا ما يلي:

- الحالات الواردة من الخارج من المسافرين.
- الحالات بين الأشخاص الذين على اتصال وثيق لحالة معروفة.
- الحالات المكتسبة من المجتمع المحلي حيث يكون مصدر العدوى غير معروف.
- معظم الولايات الأميركية تبلغ عن انتشار مجتمعي لـ كوفيد -19.



أحدث ملخص للحالة

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/



إذا كنت قد تعرضت / أصبت بالعدوى

- قبل البحث عن العلاج، قم بتنبيه مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو عيادة الصحة المهنية إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاب بـ كوفيد -19.
- أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب بالفيروس ولديك علامات /أعراض العدوى، وكذلك عن أي سفر حديث إلى المناطق التي انتشر فيها كوفيد -19.
 - إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، أو لديك أي أعراض أخرى تتعلق بالأعراض، اتصل بالرقم 911 للحصول على مساعدة فورية.



صورة: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) / سكوت هوسلي

التشخيص والعلاج

- يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك تحديد ما إذا كان ينبغي اجراء اختبار كوفيد -19 لك بناءً على أي أعراض قد تكون لديك، وشدة هذه الأعراض.
 - لا يوجد حالياً لقاح أو علاج محدد لـ كوفيد -19.
- قد يحتاج بعض المرضى، وخاصة أولئك الذين يصابون بمرض شديد، إلى رعاية داعمة في المستشفى.



صور ة: مر اكز السيطر ة على الأمر اض والوقاية منها (CDC) / سكوت هو سلى ___

مخاطر التعرض المهني

- تنسق إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) بشكل وثيق مع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، بما في ذلك المعهد الوطني للصحة والسلامة المهنية (NIOSH)، ووكالات أخرى لرصد الوباء المستمر.
 - ومن المرجح أن يعكس خطر التعرض في العديد من أماكن العمل الخطر الذي يتعرض له عامة الناس في المجتمع المحلي الذي يوجد فيه مكان العمل.
 - يمكن أن تزداد المخاطر عندما يكون للعمال اتصالات وثيقة ومتكررة مع عامة الناس أو غير هم من زملاء العمل.



مخاطر التعرض المهني

- قد يكون للعمال في بعض القطاعات نسبة خطر أعلى للتعرض المهني لـ كوفيد -19، بما في ذلك قطاعات:
 - الرعاية الصحية والمختبرات
 - الاستجابة لحالات الطوارئ
 - خدمات المشرحة وغيرها من خدمات العناية بالموتى
 - شركات الطيران
 - حماية الحدود وفحص الركاب
 - عمليات البيع بالتجزئة المهمة (مثل متاجر البقالة والصيدليات)



صورة: الجمارك الامريكية وحماية الحدود / جيمس نورتيلوت

معايير إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) الحالية تحمي العمال من العدوى

متطلبات إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) ذات الصلة

- معدات الحماية الشخصية (29 (CFR 1910 subpart I)، بما في ذلك:
 - المتطلبات العامة لمعدات الحماية الشخصية (1910.132)
 - حماية العينين والوجه (1910.133)
 - حماية الجهاز التنفسي (1910.134)
 - حماية اليدين (CFR 1910.138 29)
 - مسببات الأمراض المنقولة بالدم (CFR 1910.1030 29)
 - الإخطار بالمواد الخطرة (CFR 1910.1200 29)
 - حفظ السجلات (CFR part 1904 29)

- اتبع معايير إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) الحالية للمساعدة في حماية العمال من التعرض لسارس-كوف-2 والعدوى بـ كوفيد -19.
- يجب على أصحاب العمل أيضاً أن يتذكروا أن إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) يمكنها استخدام بند الواجب العام، القسم 5 (أ) (1) من قانون السلامة والصحة المهنية لضمان حماية العمال من مخاطر السلامة والصحة المعترف بها التي قد تسبب ضرراً جسيماً.



القطاعات ذات مخاطر التعرض للعدوى - عالية جداً

- العاملين في مجال الرعاية الصحية (مثل الأطباء والممرضات وأطباء الأسنان والمساعدين الطبيين والمسعفين) الذين يؤدون أو يقدمون إجراءات مولدة للرذاذ (على سبيل المثال، التنبيب، وإجراءات تحريض السعال، وتنظير القصبات، وانعاش القلب والرئتين، وبعض إجراءات طب الأسنان والفحوص، وجمع العينات الغازية) لمرضى كوفيد -19 المعروفين أو المشتبه بهم.
 - موظفي الرعاية الصحية أو المختبرات الذين يقومون بجمع أو التعامل مع عينات من مرضى كوفيد -19 المعروفين أو المشتبه بهم.
 - عمال المشرحة الذين يقومون بتشريح جثث أشخاص معروفين بأنهم مصابون بكوفيد -19 وقت وفاتهم أو يشتبه في ذلك.



القطاعات ذات مخاطر التعرض للعدوى - عالية

- طاقم تقديم الرعاية الصحية والدعم (مثل الأطباء والممرضات وغيرهم من العاملين في المستشفى الذين يجب أن يدخلوا غرف المرضى) يتعرضون لمرضى كوفيد -19 المعروفين أو المشتبه بهم. (بينما لا يتم تنفيذ أي إجراءات مولّدة للرذاذ.)
 - عمال النقل الطبي (على سبيل المثال، مشغلي سيارات الإسعاف) الذين ينتقلون مرضى كوفيد -19 المعروفين أو المشتبه بهم في مركبات مغلقة.
- عمال المشرحة الذين شاركوا في إعداد جثث أشخاص معروفين بأنهم مصابون بكوفيد -19 وقت وفاتهم أو يشتبه في ذلك.



القطاعات ذات مخاطر التعرض للعدوى - متوسطة

- الوظائف التي تتطلب اتصالاً متكرراً (أي أكثر من بضع دقائق) و/أو اتصال قريب (على سبيل المثال، ضمن 6 أقدام) مع الأشخاص الذين قد يكونوا مصابين بـ سارس-كوف-2، ولكنهم ليسوا معروفين أو يشتبه في أنهم مصابون بـ كوفيد -19.
 - ومن الأمثلة على ذلك:
 - عمال التجزئة الحرجون، مثل العاملين في الصيدليات ومحلات البقالة.
 - _ عمال النقل، مثل سائقي الحافلات ومشغلي مترو الأنفاق وسائقي سيارات الأجرة.
 - العمال في عمليات النقل الأخرى.

القطاعات ذات مخاطر التعرض للعدوى - منخفض (تحذير)

- الوظائف التي <u>لا تتطلب</u> الاتصال بالأشخاص المعروفين أو المشتبه في إصابتهم بمرض سارس-كوف-2، أو الاتصال الوثيق المتكرر (ضمن 6 أقدام) مع عامة الناس.
 - العمال في هذه الفئة لديهم اتصال مهني ضئيل مع الجمهور وزملاء العمل الآخرين.

متطلبات الصحة والسلامة الإلزامية لجميع العمليات التجارية وغير الربحية والحكومية

يجب على جميع الشركات اتباع إرشادات وزارة الصحة ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) ومعايير فيرمونت لإدارة السلامة والصحة المهنية (VOSHA)

- لا يجوز للموظفين الحضور إلى العمل أو موقع العمل أو البقاء في العمل أو السماح لهم بالبقاء إذا كان مريضين أو يعانون من أعراض (الحمى و/أو السعال و/أو ضيق التنفس).
- لا يُسمح بالعمال الإيجابيين غير المصابين بـ كوفيد -19 بالتواجد في موقع العمل وأي عامل (عمال) على اتصال بعامل أو أي شخص آخر تم تشخيصه بـ كوفيد -19 مطلوب منه الحجر الصحي لمدة 14 يوماً.

- يجب وضع اللافتات على جميع المداخل تشير بوضوح إلى أنه لا يجوز دخول أي شخص إذا ظهرت عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي.
- وينبغي، قدر الإمكان، قبل بدء كل نوبة عمل، إجراء فحص مسبق أو مسح للتحقق من أن كل موظف ليس لديه أعراض لأمراض الجهاز التنفسي (الحمى و/أو السعال و/أو ضيق التنفس)، بما في ذلك فحص درجة الحرارة.

- فحص درجة الحرارة
- - درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى، تعتبر حمى، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)
- في الوقت الحالي، هناك نقص في موازين الحرارة غير الملامسة، ولكن على أرباب العمل أن يطلبوا على الفور، ويبذلوا قصارى جهدهم للحصول على، موازين الحرارة من أجل إجراء فحوصات درجة الحرارة الروتينية.

- يجب على جميع الموظفين مراعاة التباعد الاجتماعي الصارم لمسافة 6 أقدام أثناء العمل، ما لم يذكر خلاف ذلك، ويجب عليهم الامتناع عن لمس وجوههم.
 - لا يسمح بتجمع الموظفين.

- إذا كان ذلك ممكناً، يجب إغلاق الوصول إلى المناطق المشتركة أو الاستراحة أو غرف الطعام أو التحكم فيها.
- إذا كانت طبيعة عمل صاحب العمل، أو أن منطقة العمل لا تسمح للموظفين بتناول وجبات الطعام بأمان في مساحة العمل، فيجب على صاحب العمل تحديد منطقة أو غرفة مشتركة حيث يمكن استهلاك وجبات الطعام بأمان بشرط استيفاء جميع الشروط:

• عند مداخل المنطقة أو الغرفة المشتركة المحددة، يجب على صاحب العمل نشر السياسة التي تحد من إشغال المساحة والحد الأدنى للمسافة الاجتماعية وغسيل اليدين/تطهير اليدين وتنظيف المكان

• يجب على صاحب العمل أن يحد من إشغال المنطقة أو الغرفة المشتركة المعينة بحيث يحافظ الشاغلون على مسافة اجتماعية صارمة لا تقل عن 6 أقدام لكل فرد. يجب على صاحب العمل تطبيق حد الإشغال.

- يجب أن يقوم الموظفون بمسح منطقتهم قبل المغادرة أو يجب تنظيف المنطقة على فترات منتظمة على مدار اليوم.
 - يجب أن تكون مرافق غسل اليدين و/أو مطهر اليدين متاحة على الفور عند مداخل المنطقة أو الغرفة المشتركة المحددة.

- عند العمل بالداخل، افتح الأبواب والنوافذ لتعزيز تدفق الهواء إلى أقصى حد ممكن والحد من عدد الأشخاص الذين يشغلون مساحة داخلية واحدة.
- لا يجوز لأكثر من شخصين أن يشغلوا مركبة واحدة عند القيام بالعمل، ويجب أن يرتدوا أغطية الوجه عند الركوب معاً

• يجب على الموظفين ارتداء أغطية الوجه على أنفهم وفمهم عند وجود الآخرين. وفي حالة أمناء صندوق البيع بالتجزئة، يكون استخدام واق شفاف أو "واقي العطس" مقبولاً بدلاً من القناع.

• يجب تنظيف وتعقيم جميع المساحات والمعدات المشتركة، بما في ذلك الحمامات والأسطح والأبواب والأدوات والمعدات التي يتم لمسها بشكل متكرر، والمركبات في بداية ومنتصف ونهاية كل مناوبة، وعند الإمكان، قبل النقل بين شخص إلى آخر.

• يجب أن يكون لدى الموظفين وصول سهل ومتكرر إلى الماء والصابون أو معقم اليدين خلال مدة العمل، وغسل اليدين أو تعقيم اليدين مطلوب بشكل متكرر بما في ذلك قبل الدخول إلى مواقع العمل والخروج منها.

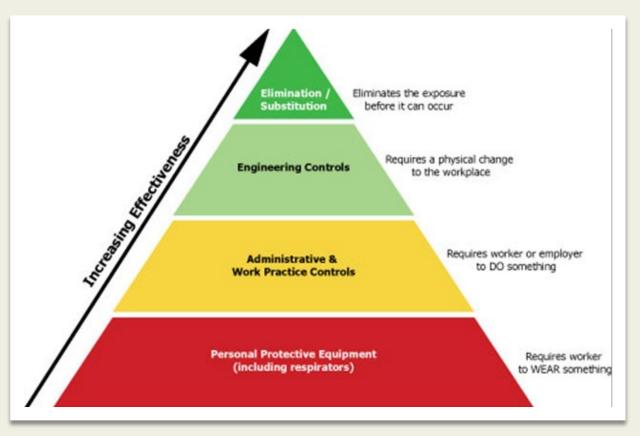
- يجب على الشركات أن تطلب من العملاء والجمهور بشكل عام ارتداء أغطية الوجه في أي وقت يتفاعلون فيه مع الآخرين من خارج أسرهم.
- تحديث حول الإضافات الجديدة الآمنة للعمل إلى أمر البقاء بالمنزل، البقاء سالماً: https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order



إرشادات للعاملين

ضع خطة

- ابدأ بتقييم المخاطر في مكان عملك
- تماماً كما هو الحال في جميع المخاطر الأخرى، يعتبر "التسلسل الهرمي للضوابط" مفهوماً مهماً



الاستبعاد/الاستبدال

- يجب تقييم المهام لإمكانية العمل عن بعد
- يجب أن تتم الاجتماعات/المؤتمرات والدورات التدريبية عبر الإنترنت/افتراضياً
 - يجب أن تتم خدمات العملاء/المرضى عبر الإنترنت/افتراضياً
 - يجب إزالة الاتصال بين الموظفين من خلال نشر محطات العمل
- يجب تشجيع الموظفين على البقاء في المنزل إذا شعروا بالمرض بأي شكل من الأشكال. ويجب إبلاغ ذلك بصورة موحدة
 - يجب إجراء اختبار درجة حرارة الموظفين إذا كان ذلك ممكناً.

الضوابط الهندسية

- النظر في الحواجز المادية لمنع الانتشار؛
 - أي؛ حواجز محطات العمل
 - أي؛ واق العطس الأمناء الصناديق
- وينبغي النظر في عزل المهام حيثما أمكن ذلك
- يمكن أن تساعد أنماط التهوية ومعدلات تغيير الهواء في تقليل التلوث

ضوابط الممارسات الإدارية والعمل

ضوابط ممارسة العمل يمكن أن تكون فعالة جداً في منع انتشار كوفيد -19

- فهم المبادئ الأساسية للوقاية:
- التباعد الاجتماعي: التباعد الاجتماعي هو عندما يكون الأشخاص قادرين على الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل عن بعضهم البعض.
 - النظافة الشخصية: يجب توفير مرافق غسل اليدين وتعقيم اليدين، وإتاحتها بسهولة، وتشجيع استخدامها.
- نظافة سطح العمل: يجب على أصحاب العمل تنفيذ بروتوكولات لتنظيف وتطهير الأسطح كثيرة اللمس بانتظام في بيئة العمل.
 - امسح الأسطح مثل قضبان دفع الأبواب وعربات التسوق وآلات نقاط البيع والكراسي في مناطق الانتظار وغيرها من المناطق التي يلمسها العملاء أو الزوار أو العمال بشكل متكرر.



تدريب الموظفين

- تدريب جميع العمال على مخاطر تعرضهم المهني لـ كوفيد -19 وكذلك على ما يجب فعله إذا سافروا إلى مناطق عالية المخاطر أو احتكوا بحالات محتمل اصابتها بالعدوى.
 - بالنسبة للعمال المعرضين بشكل خاص لخطر التعرض للعدوى (على سبيل المثال، في قطاعات الرعاية الصحية)، ناقش:
 - مصادر التعرض للفيروس والمخاطر المرتبطة بذلك التعرض.
- الطرق المناسبة لمنع أو تقليل احتمال التعرض للعدوى، بما في ذلك استخدام الضوابط الهندسية والإدارية، وممارسات العمل الآمنة، ومعدات الوقاية الشخصية.
- تتطلب بعض معايير إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) (مثل، معيار مسببات الأمراض المنقولة بالدم، معدات الوقاية الشخصية) تدريب العاملين.

معدات الحماية الشخصية (PPE)

- تأكد من وجود فهم جيد لما يعتبر معدات للوقاية الشخصية وما لا يعتبر كذلك.
 - الأشياء التي هي معدات للوقاية الشخصية؛
- القفازات: قفازات مختلفة تحمي من مخاطر متفاوتة، الأكثر شيوعاً، يتم استخدام قفازات نِتْريل أو المطاطية (اللاتكس) الطبية للحماية من المخاطر المسببة للأمراض
- حماية الجسم؛ في معظم الأحيان يتم ارتداء أشكال مختلفة من البدل الواقية للحماية من المخاطر المسببة للأمراض. في حالة المرافق التي لها اتصال مباشر بأشخاص مصابين بـ كوفيد -19 معروفين أو مشتبه بهم ، يمكن ارتداء بدلات تايفك (Tyvek) لكامل الجسم. ولكن.! لتكون منيعاً إلى أقصى حد من التصميم، يجب إغلاق كل الفتحات
- حماية العين/الوجه؛ كما ينبغي ارتداء حماية العين الأولئك المنخرطين في الاتصال المباشر بأشخاص مصابين بـ كوفيد -19 معروفين أو مشتبه بهم. يجب أن توفر حماية العين حماية جانبية على الأقل. كما يوفر قناع الوجه حماية ممتازة، خاصة عند استخدامه جنباً إلى جنب مع حماية العين
 - تعرف على الفرق بين الأقنعة وأجهزة التنفس وتطبيقها بشكل مناسب









إرشادات للموظفين

تعرّف على الخطة

- يجب أن يكون لدى صاحب العمل خطة لحمايتك من انتشار كوفيد -19 وكموظف عليك أن تسأل وتفهم هذه الخطة
 - ستشمل الخطة المفاهيم التالية لحماية العمال من كوفيد -19؛
 - تعديل مكان العمل (الواقيات/ الحواجز، محطات العمل المتحركة)
 - التباعد الاجتماعي
 - _ النظافة
 - معدات الحماية الشخصية
 - أغطية الوجه



التباعد الاجتماعي

التباعد الاجتماعي، والذي يسمى أيضاً "التباعد الجسدي" يعني الاحتفاظ بمساحة بينك وبين الآخرين خارج منزلك، وهو وسيلة أكثر فعالية للحماية من التعرض للعدوى والانتشار.

- ابق على بعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الآخرين.
 - لا تتجمع في مجموعات.
- أي اتصال وجهاً لوجه أقل من 6 أقدام ليس فعالاً ويجب أن يتم فقط بالتزامن مع ارتداء القناع.

•••••

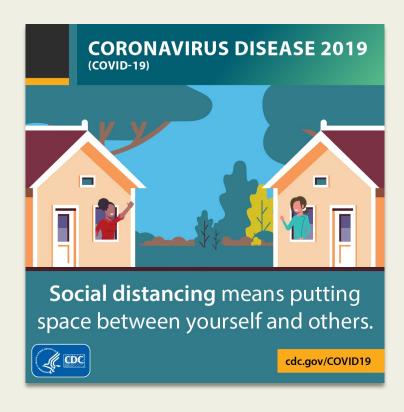
المزيد عن الابتعاد الاجتماعي من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)



البقاء في المنزل، البقاء سالماً

- لا يجوز للموظفين الحضور إلى العمل أو موقع العمل أو البقاء في العمل أو السماح لهم بالبقاء إذا كان مريضين أو يعانون من أعراض (الحمى و/أو السعال و/أو ضيق التنفس).
 - لا يُسمح بالعمال الإيجابيين غير المصابين بكوفيد -19 بالتواجد في موقع العمل.
- وأي عامل (عمال) على اتصال بعامل أو أي شخص آخر تم تشخيصه بـ كوفيد -19 مطلوب منه الحجر الصحي لمدة 14 يوماً.

المزيد عن الابتعاد الاجتماعي من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)





غسل البدين/تعقيم البدين

يعد غسل اليدين أحد أفضل الطرق لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بالمرض.

على جميع الموظفين، بغض النظر عن مخاطر التعرض للعدوى المحددة:

- ممارسة نظافة اليدين الجيدة والمتكررة.
 - اتباع الآداب الجيدة للسعال/العطس
- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم بأيدٍ غير مغسولة.
- تجنب الاتصال الوثيق مع الناس الذين يعانون من المرض.
- استخدم معقم اليدين عندما لا يمكنك استخدام الماء والصابون



صورة: CDC

المزيد عن غسل اليدين من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)



غسل البدين/تعقيم البدين

اتبع هذه الخطوات الخمس في كل مرة.

- بلل يديك بالمياه الجارية والنظيفة (دافئة أو باردة)، أغلق الصنبور، وضع الصابون على يديك.
 - أرغي يديك عن طريق فركهما بالصابون. أرغي ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أظافرك.
- افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت؟ همهم أغنية "عيد ميلاد سعيد" من البداية إلى النهاية مرتين.
 - اشطف يديك جيداً تحت مياه جارية ونظيفة.
 - جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففهم بالهواء.



المزيد عن غسل اليدين من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)



أقنعة وأغطية الوجه

الأقنعة أداة مهمة في الحماية من انتشار فيروس كوفيد -19. بالإضافة إلى الأمر التنفيذي للحاكم، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بارتداء أغطية الوجه القماشية في الأماكن العامة حيث يصعب الحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي

- يجب على الموظفين ارتداء أغطية الوجه على أنفهم وفمهم عند وجود الآخرين.
- وفي حالة أمناء صندوق البيع بالتجزئة، يكون استخدام واق شفاف أو "واقي العطس" مقبولاً بدلاً من القناع.
- يجب الاحتفاظ بالأقنعة الطبية والجراحية للعاملين في مجال الرعاية الصحية. لمعرفة كيفية صنع قناع لوجهك أو غطاء وجه من القماش، اضغط هنا.

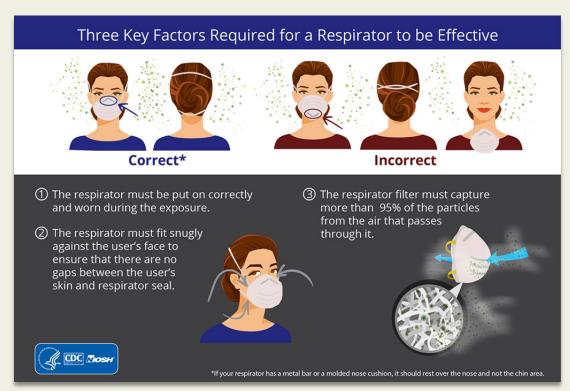




جهاز التنفس/المنفسة

- أجهزة التنفس مناسبة و تعتبر معدات للحماية الشخصية.
- إذا تم استخدام أقنعة N95 طواعية، فلا حاجة لإجراء اختبار الملاءمة (ولكن يلزم تقديم الملحق الزامي د) الرابط
- إذا كانت أجهزة التنفس مطلوبة في مكان العمل، فيجب إكمال اختبار الملاءمة، ويحتاج صاحب العمل إلى برنامج حماية كامل ومفصل (1910.134)
 - يجب استخدام أجهزة التنفس إذا شاركت في الإجراءات الطبية عند التعرض للفيروسات الهوائية (التنبيب، وعلاج السعال، وما إلى ذلك)

رابط لإرشادات فيرمونت لإدارة السلامة والصحة المهنية عن الأقنعة /أجهزة التنفس





روابط لمستندات مفيدة

- ارشادات إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) لسلامة عمال البقالة والتجزئة: https://labor.vermont.gov/document/osha- protecting-grocery-store-workers-covid-19
- ارشادات إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) لسلامة عمال البناء: -https://labor.vermont.gov/document/osha-protection construction-workforce-during-covid-19
- إرشادات إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) لسلامة عمال التوصيل: <u>-https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19</u> guidance-package-delivery-workforce
- <u>ارشادات إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) لسلامة عمال التصنيع: guidance-manufacturing-industry-workforce</u>
- إرشادات وكالة التجارة للمرحلة الأولى من العودة إلى العمل: -https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions stay-home-stay-safe-order



للحصول على التحديثات المستمرة

- قم بزيارة موقع إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) على /https://www.osha.gov/SLTC/covid-19
- قم بزيارة موقع مركز السيطرة على الأمراض كوفيد -19 على https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
 - قم بزيارة قسم الصحة في فيرمونت على https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19
 - قم بزيارة وكالة التجارة وتنمية المجتمع على https://accd.vermont.gov/covid-19
 - تابع إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) على وسائل التواصل الاجتماعي
 - تويتر: OSHA_DOL
 - فيسبوك: تابع صفحة وزارة العمل



شهادة إتمام

*من خلال اتمام الشهادة، فانك تشهد بأنك أكملت هذا التدريب وتفهم إرشادات السلامة المقدمة.

يرجى ملء الشهادة القابلة للتعبئة، وتقديم نسخة إلى صاحب العمل الخاص بك احتفظ بنسخة لك أيضاً في حال احتجت إلى الرجوع إليها.

انظر الشريحة التالية للحصول على إرشادات حول كيفية حفظ نسخة من شهادتك على جهاز الكمبيوتر الخاص بك

لتحميل شهادة الإتمام الخاصة بك لهذا التدريب، يرجى زيارة:

https://labor.vermont.gov/document/covid-19-training-certificate





