



منظمة العمل العربية

2020



العودة إلى العمل أثناء جائحة كوفيد-19

أهم التدابير الواجب اتخاذها لتجهيز مكان العمل؛ ليكون بيئة آمنة وصحية للعمال، خلال العودة التدريجية للعمل.

التاريخ : 2020/05/17

مدخل

لم تكن جائحة كوفيد-19/ فيروس كورونا المستجد مجرد أزمة صحية طارئة أصابت الدول العربية والعالم، بل هي قمة جبل الجليد، وتداعياتها الاقتصادية والاجتماعية المتوقعة ستوضح أكثر فأكثر خلال مرحلة مابعد الجائحة، ويخشى على بعض الدول العربية التي تواجه تحديات اقتصادية غير مسبوق، أفرزتها النزاعات والاضطرابات الداخلية التي تشهدها منذ العقد الماضي، من ارتفاع معدلات الفقر والبطالة، فضلاً عن الأوضاع الاقتصادية الصعبة التي يعيشها عمال وشعب فلسطين والأراضي العربية المحتلة.



إن عمليات الإغلاق الكامل، واضطراب الأعمال، والقيود على السفر، وإغلاق المدارس والجامعات، وتدبير الإحتواء الأخرى التي تبنتها دول العالم، كانت بمثابة صدمة لأسواق العمل، وسببت آثاراً مفاجئة وجسيمة على العمال والمؤسسات في أغلب الدول المتضررة بجائحة الكورونا، كما تأثرت قطاعات بعينها تأثراً عميقاً، (كقطاع السياحة والطيران والمطاعم والصناعات التحويلية وسلاسل التوريد العالمية... وغيرها من القطاعات الصناعية الأخرى)، وكذلك المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر ومشاريع الأسر المنتجة، كما أصيب القطاع غير المنظم إصابات بالغة نتيجة اضطراب الاقتصاد العالمي، مما أدى إلى فقدان العديد من الوظائف وتسريح الكثير من العمال.

ونتيجة لذلك قررت العديد من دول العالم البدء في رفع قيود الإغلاق تدريجياً؛ للتخفيف من الانكماش الاقتصادي، ومن أثر الجائحة على أسواق العمل. وقد يكون تحقيق المعادلة بين استمرار الأعمال وتحريك عجلة الإنتاج وتأمين الدخل للأفراد، وبين مكافحة انتشار الجائحة وإنقاذ الأرواح صعباً للغاية، إلا أن القادم لا محالة هو العودة إلى مكان العمل تدريجياً في ظل إجراءات وقائية صارمة، لحين التوصل إلى لقاح ناجع لفيروس كوفيد-19

توفر نظم الصحة والسلامة المهنية في مكان العمل دعماً حقيقياً وعملياً للعودة إلى العمل، وستساعد التدابير الوقائية المناسبة على تحقيق العودة الصحية والأمنة. وطالما حقق التباعد الاجتماعي/الجسدي انخفاضاً ملموساً في معدلات انتقال العدوى بمرض كوفيد-19، فإن استئناف أنشطة العمل ستبقى معتمدة بالدرجة الأولى على التباعد الاجتماعي لتجنب الارتفاع الحاد في معدلات الإصابات.

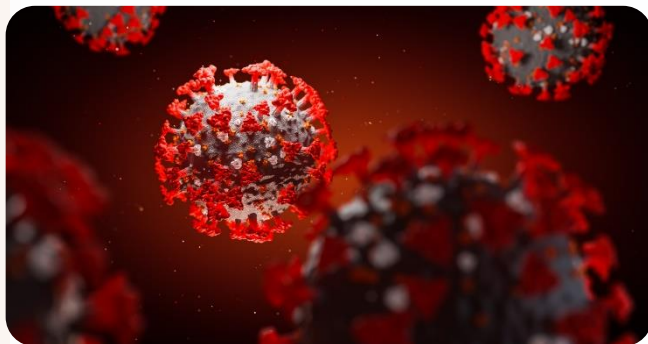
تحاول منظمة العمل العربية في هذه الوثيقة أن تستعرض أهم التدابير الواجب اتخاذها لتجهيز مكان العمل؛ ليكون بيئة آمنة وصحية للعمال، خلال العودة التدريجية للعمل¹، كما تؤكد المنظمة على أهمية الحوار الاجتماعي بين الحكومات وأصحاب العمل والعمال؛ لتعزيز قدرة أصحاب الأعمال على الصمود، ودعم جهود الحكومات، وتعزيز علاقات العمل؛ لضمان تطبيق التدابير المناسبة للوقاية من خطر انتقال العدوى في أماكن العمل.

لا تعتبر هذه المبادئ التوجيهية شاملة، فقد تتطلب بعض التكيف بحسب طبيعة القطاع وظروف أماكن العمل، كما ترتبط أيضاً بتطور الجائحة، وبروتوكولات السلطات الحكومية المحلية.

¹ لا تشمل هذه التدابير قطاع الرعاية الصحية

معلومات أساسية عن فيروس كوفيد-19

ما هو فيروس كورونا؟



فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والسعال الجاف والتعب. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج في المستشفى. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 5 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة في التنفس. وترتفع مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين كبار السن، والأشخاص الذين يعانون مشاكل طبية أصلاً، مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئتين، أو السكري، أو السرطان. ولكن أي شخص يمكن أن يُصاب بعدوى كوفيد-19 المصحوبة بأعراض شديدة. وحتى الأشخاص المصابين بأعراض كوفيد-19 الخفيفة جداً يمكن أن ينقلوا الفيروس إلى غيرهم. ويجب على جميع الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس الحصول على العناية الطبية، أيًا كانت أعمارهم.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يلتقط الأشخاص عدوى كوفيد-19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلتقط الأشخاص مرض كوفيد-19 إذا تنفسوا هذه القطرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (3 أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاوات ومقابض الأبواب ودرازين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

التخطيط لاستئناف العمل بعد فترة الإغلاق

إذا تم إغلاق مكان العمل لفترة زمنية بسبب جائحة كوفيد-19، فينبغي على صاحب العمل وضع خطة لاستئناف العمل، ويعتمد التنفيذ الناجح للخطة على التعاون والتنسيق بين أصحاب العمل والمشرفين والعمال وممثلهم لإجراء تغييرات إيجابية في مكان العمل بهدف تحسين الاستجابة لكوفيد-19 والتأهب له. ويجب على أصحاب العمل إشراك لجان السلامة والصحة في مكان العمل أو مسؤولي السلامة.



تأخذ هذه الخطة بالاعتبار نظم الصحة والسلامة المهنية والاستجابة لحالات الطوارئ. فقد تُحدث التدابير الوقائية البسيطة والتخطيط الجيد فرقاً كبيراً في تأمين بيئة عمل آمنة وصحية. على أن تراعي الخطة جميع مناطق العمل والمهام التي ينجزها العمال، والمصادر المحتملة للتعرض. هذا إضافة إلى تصميم آليات (قوائم تحقق من الإجراءات) ومؤشرات تقييم للمتابعة ورصد نتائج تنفيذ الخطة لإدخال التعديلات اللازمة.

• خطة استئناف العمل

خطة استئناف الأعمال هي توثيق مجموعة من الإجراءات التي تساعد الشركات على استعادة عملياتها الطبيعية بعد حدوث حالة طوارئ كبيرة أو انقطاع (مثل جائحة كوفيد-19). وهذه الخطة تساعد طاقم الإدارة على تحديد التدابير اللازمة للمساعدة في إعادة فتح جميع المهام الرئيسية وضمان العودة الآمنة للموظفين.

تعتبر هذه الخطة أداة أساسية لإدارة المخاطر المتعلقة بالتخطيط لاستئناف الأعمال، وتتيح الفرصة لمديري المنشآت للنظر في كيفية عودتهم إلى المسار الصحيح بأمان وبأسرع وقت ممكن في بيئة ما بعد الأزمة. للمساعدة في تحقيق ذلك، يجب أن تتضمن خطة استئناف الأعمال ما يلي:

- استراتيجيات لاستعادة الأنشطة الاقتصادية في أسرع وقت ممكن؛
- وصف الموارد والمعدات والمسؤوليات الفردية اللازمة لاستئناف العمل؛
- أهداف الخطة،
- المبادئ التوجيهية الإجرائية المطلوبة لتنفيذ التدابير المخطط لها؛
- جدول مراجعة دورية لتقييم فعالية خطة استئناف الأعمال يتماشى مع الجدول الزمني لاستعادة فتح الأقسام تدريجياً

• ينبغي أن تحدد الخطة التدابير الفورية اللازمة لتهيئة مكان العمل:

- تشكيل لجنة مخصصة، لتنفيذ خطة التعافي واستئناف العمل
- تحديث تقييم الخطر في مكان العمل ليشمل تحديد وتقييم مخاطر العدوى بالفيروس.
- تضمين الخطة إجراءات واضحة للتأهب لحالات الطوارئ، والتخطيط للاستجابة لسيناريوهات مختلفة؛ من ضمنها موجة جديدة من جائحة كوفيد-19.
- إجراء تعديلات على تخطيط مكان العمل، وتنظيم العمل بما يقلل من خطر انتقال العدوى بكوفيد-19 وذلك قبل استئناف العمل وعودة العمال التدريجية إلى مكان العمل. مع مراعاة استئناف العمل على مراحل؛ للسماح بإجراء عمليات التعديل والمواءمة المطلوبة مع الوضع الراهن. والتأكد من إبلاغ جميع العاملين بالتغييرات المخطط لها، وتزويدهم بالإجراءات الجديدة والتدريب عليها، إذا لزم الأمر، قبل استئناف العمل.
- ضرورة التواصل مع خدمة الصحة المهنية ومستشار الصحة والسلامة إذا كان ذلك متاحاً أو إلى أحدهما لمناقشة الخطة الموضوعية.
- قد تتمكن سلطة الصحة العامة المحلية أو الوطنية من تقديم الدعم والتوجيه لتطوير هذه الخطة.

- ينبغي أن تعالج الخطة كيفية الحفاظ على تسيير الأعمال، حتى لو لم يتمكن عدد كبير من الموظفين والمتعاقدين والموردين من القدوم إلى مكان العمل، إما بسبب القيود المحلية على الحركة أو لأنهم مرضى.
- التواصل مع الموظفين والمتعاقدين بشأن الخطة، والتأكد من أنهم على دراية بما عليهم القيام به، أو عدم القيام به، بموجب هذه الخطة. مع التشديد على النقاط الرئيسية، مثل: أهمية الابتعاد عن مكان العمل حتى لو كان لديهم مجرد أعراض خفيفة أو في حال اضطروا إلى تناول أدوية بسيطة (مثل: الباراسيتامول والإيبوبروفين) التي قد تخفي الأعراض.
- الاستعداد لحماية الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى، بما في ذلك العمال كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة (بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في الرئة أو القلب أو مرض السكري أو الذين يخضعون لعلاج السرطان أو بعض علاجات كبت المناعة الأخرى)، والعاملات الحوامل.
- التأكد من أن الخطة تغطي الصحة النفسية، والعواقب الاجتماعية لجائحة كوفيد-19 في مكان العمل أو في المجتمع، وتوفير المعلومات والدعم النفسي.
- بالنسبة للشركات الصغيرة ومتوسطة الحجم، والتي لا يتوفر فيها موظفين داخليين لدعم الصحة والرعاية الاجتماعية، فمن الممكن تطوير الشراكات والخطط مع مقدمي الخدمات الصحية والاجتماعية المحليين.

تقديم الدعم النفسي للعمال

- من الضروري تقديم الدعم للعمال الذين قد يعانون من القلق أو التوتر. فعلى المديرين مثلاً الاطمئنان على العمال، وتسهيل تبادل العمل بين الزملاء، وإدخال التغييرات على تنظيم العمل والمهام المطلوبة،
- توفير برنامج مساعدة الموظف أو خدمة التدريب، وكذلك توفير خدمة الاتصال بخدمات الصحة المهنية. فمن الممكن أن بعض العمال قد مروا بأحداث صادمة مثل: المرض الخطير أو وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو أنهم يواجهون صعوبات مالية أو مشاكل في علاقاتهم الشخصية
- من المرجح أن يشعر العمال الذين يعودون إلى مكان العمل بعد فترة من العزلة، سواء كإجراء فردي أو كجزء من العزل الجماعي، بالقلق والتوتر، خاصةً بشأن خطر انتقال العدوى. هذه المخاوف - خاصة إذا كانت هناك تغييرات في الوظيفة - قد تؤدي أيضًا إلى الإجهاد ومشاكل الصحة النفسية.
- تزويد العاملين بمعلومات عن مصادر الدعم والمشورة المتاحة للجمهور. وتوفير معلومات عن كيفية العناية بالصحة النفسية والتعامل مع تهديد كورونا.
- قد يكون العمال قلقين بشأن تزايد احتمال إصابتهم بالعدوى في مكان العمل وقد لا يرغبون في العودة لهذا السبب. ومن المهم فهم مخاوفهم، وتقديم معلومات حول التدابير الجديدة المتخذة وتقديم الدعم اللازم لهم.



تقييم المخاطر في بيئة العمل والسيطرة عليها

يتطلب التقليل من التعرض لكوفيد 19- في العمل، تنفيذ ممارسات العمل الآمنة للحد من التعرض في العمل: بداية بتحديد وتقييم مخاطر العدوى في جميع عمليات العمل وعناصرها، والاستمرار في تقييمها بعد العودة إلى العمل، ثم تنفيذ التسلسل الهرمي لآليات التحكم والسيطرة. وهذا يعني وضع تدابير للقضاء على المخاطر أولاً، أو الحد من تعرض العمال لها. من خلال تبني تدابير تحكم وسيطرة تناسب كل قطاع، والظروف الخاصة لكل مكان عمل؛ تدابير جماعية (تعزيز القواعد الصحية في مكان العمل) واستكمالها بتدابير فردية، كمعدات الوقاية الشخصية المجانية (القفازات والكمادات).

فما هي آليات التحكم والسيطرة التي ينبغي على أصحاب العمل تطبيقها كجزء من خطة استئناف الأعمال خلال الجائحة؟

فيما يلي بعض الأمثلة على إجراءات التحكم والسيطرة، والتي قد تنطبق على معظم أماكن العمل أو الوظائف بحسب طبيعتها:

- تنفيذ الأعمال الأساسية فقط في الوقت الراهن؛ وتأجيل بعض الأعمال لحين انخفاض درجة الخطورة.
- التأكد من أن أنظمة التهوية والمياه تعمل بشكل جيد قبل استئناف العمل.
- إلغاء نظام البصمة والتعامل الورقي بين الموظفين واستبداله بالنسخ الإلكترونية.
- توفير جهاز قياس درجة حرارة الجسم عند مدخل المنشأة بإشراف طبيب المنشأة.
- إجراء فحوصات طبية يومية، إن أمكن.
- توفير جهاز تطهير كلي، إن أمكن ذلك، عند البوابة الخارجية، مع الأخذ بالاعتبار مدة التطهير الفعالة 20 ثانية.
- تجنب الاجتماعات وجهًا لوجه، مع إعطاء الأفضلية للمكالمات الهاتفية أو البريد الإلكتروني أو الاجتماعات الافتراضية.
- إذا تطلب الأمر تنظيم الاجتماعات، ينبغي ترتيب مكان يسمح بالتباعد الجسدي وبأقل عدد ممكن من الأفراد.
- التأكد من أن العمال الضروريين للمهام الأساسية هم فقط الموجودين في مكان العمل وتقليل وجود أطراف ثالثة.
- التقليل، قدر الإمكان، من التماس الجسدي بين العمال (على سبيل المثال أثناء الاجتماعات أو أثناء فترات الراحة).
- عزل العمال القادرين على أداء مهامهم بمفردهم، والذين لا يحتاجون إلى معدات أو آلات متخصصة لا يمكن نقلها في مكان آمن. على سبيل المثال، ترتيب العمل المنفرد في مكتب احتياطي، أو غرفة موظفين، أو غرفة اجتماعات، عندما يكون ذلك ممكنًا.
- إذا أمكن، الطلب من العمال الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى، العمل من المنزل (كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة "بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في الرئة أو القلب أو مرض السكري أو الذين يخضعون لعلاج السرطان أو بعض أنواع كبت المناعة الأخرى" والعاملات الحوامل).
- الحد من المخالطة للصيقة مع العملاء وفيما بينهم، على سبيل المثال، من خلال توفير الخدمات عبر الإنترنت أو الهاتف، وتسليم "الخدمات" بدون تلامس.
- ينبغي تنظيم عمليات الدخول والخروج (مع تجنب الازدحام في الخارج)، والتباعد الجسدي داخل وخارج المبنى. إلى جانب ضرورة تنظيم مواعيد الوصول والمغادرة من أجل الحد من التجمعات والمخالطة بين العمال
- استخدام الإعلانات الشفهية واللافتات والإشارات المرئية لتعزيز التباعد الاجتماعي
- وضع علامات أرضية تحقق التباعد الجسدي في منطقة اصطاف العملاء حيث يؤدي العمال مهامهم.
- عند تسليم البضائع، يفضل أن يكون التوصيل خارج المبنى.
- تقديم النصح للسائقين حول النظافة الجيدة داخل الكابينة، وتزويدهم بسوائل مطهرة ومناديل تنظيف مناسبة.
- السماح لعمال التوصيل باستخدام مرافق مثل: المراحيض والكافيتريات وغرف تغيير الملابس، مع اتخاذ الاحتياطات المناسبة (مثل السماح لمستخدم واحد فقط في كل مرة، والتنظيف المنتظم بعد الاستخدام).
- وضع حواجز تباعد بين العمال، خاصةً إذا لم يتمكنوا من الحفاظ على مسافة مترين بين بعضهم البعض. ويمكن أن تكون الحواجز مصنوعة لهذا الغرض أو مبتكرة باستخدام عناصر موجودة في مكان العمل، مثل الحواجز البلاستيكية أو الأدرج المتحركة أو وحدات التخزين. يجب تجنب الأشياء غير الصلبة أو التي تحتوي على فجوات، مثل أوعية النباتات أو العريبات، أو التي تخلق خطرًا جديدًا، كالتعثر أو سقوط الأشياء.
- إذا لم يكن بالإمكان استخدام الحواجز بين العمال، يجب أن تكون هناك مسافة إضافية بينهم على سبيل المثال، التأكد من وجود مكتبين فارغين على جانبيهما على الأقل.

- إذا كانت المخالطة اللصيقة أمرًا لا مفر منه، فينبغي ألا تزيد عن 15 دقيقة.
- التخلص من قطع الأثاث غير الضرورية وإعادة ترتيب الأثاث بما يسمح بمساحات إضافية
- تحديد معدات الوقاية الشخصية المطلوبة بناء على المخاطر وآليات التحكم الأخرى المطبقة.
- اختيار وتوفير معدات الوقاية الشخصية المناسبة للعمال دون أي تكلفة/مجانية
- الحرص على تجنب تبادل الأدوات والمعدات بين العمال، قدر الإمكان، وتطهير المعدات قبل تبادلها.
- تنظيم أوقات استراحات الوجبات؛ لتقليل عدد الأشخاص الذين يتشاركون المطعم أو غرفة الموظفين أو المطبخ.
- التأكد من وجود عامل واحد فقط في الحمامات وغرف تغيير الملابس. بوضع لافتة على الباب الرئيسي تشير إلى وقت استخدام أحد المراحيض لضمان دخول شخص واحد فقط. وتنظيم فترات المناوبة لتأخذ في الاعتبار مهام التنظيف والتطهير.
- مساعدة العمال على إدارة أية مخاطر نفسية واجتماعية ناشئة، ومساعدتهم من خلال أشكال جديدة من ترتيبات العمل، وتعزيز أنماط الحياة الصحية؛
- اتخاذ التدابير لعزل أي شخص تظهر لديه أعراض كوفيد - 19 في موقع العمل، بانتظار نقله إلى منشأة صحية مناسبة. والترتيب لتطهير موقع العمل، وتطبيق المراقبة الصحية للأشخاص ممن هم على اتصال وثيق معه.

تعزيز القواعد الصحية في مكان العمل

ينبغي على أصحاب العمل اتخاذ هذه الإجراءات. فيمكن لهذه الإجراءات تقليل أيام العمل الضائعة بسبب المرض، ووقف أو إبطاء انتشار كوفيد-19 إذا وصل إلى مكان العمل.

التأكد من نظافة أماكن العمل واتباع القواعد الصحية

- مسح الأسطح (مثل: المكاتب والطاولات)، والأشياء (مثل: الهواتف ولوحات المفاتيح) بالمطهرات بانتظام؛ لأن التلوث على الأسطح التي يلمسها الموظفون والعملاء، هي إحدى الطرق الرئيسية لانتشار كوفيد-19.

تشجيع الموظفين والمقاولين والعملاء على غسل اليدين بشكل منتظم وشامل

- وضع مستوزعات تطهير اليدين في أماكن ظاهرة في مكان العمل. والتأكد من إعادة تعبئتها بانتظام

- عرض ملصقات تروج لغسل اليدين

- تبادل المعلومات، مثل: تقديم الإرشاد من قبل مسؤولي الصحة والسلامة المهنية، وموجز في الاجتماعات، ومعلومات عن مواقع الإنترنت لتعزيز غسل اليدين

- التأكد من إمكانية وصول الموظفين والمقاولين والعملاء إلى الأماكن التي يمكنهم فيها غسل أيديهم بالصابون والماء؛ لأن أسلوب الغسيل الصحيح والمتكرر يقتل الفيروس ويمنع انتشاره.

تعزيز القواعد الصحية التنفسية الجيدة في مكان العمل

- تجنب وباء المعلومات من خلال عرض ملصقات تعزز القواعد الصحية للجهاز التنفسي. ودمجها مع تدابير تبادل المعلومات الأخرى، مثل: تقديم الإرشاد من قبل مسؤولي الصحة والسلامة المهنية، ومعلومات عن مواقع الإنترنت الموثوقة، الخ

- التأكد من توفر كمادات الوجه أو المناديل الورقية في أماكن العمل، إلى جانب سلال المهملات ذات الغطاء للتخلص منها بطريقة صحية، لأن اتباع القواعد الصحية التنفسية الجيدة يمنع انتشار العدوى.

- تحسين التهوية الساحبة، وتزويد الغرف ومناطق العمليات ذات مخاطر التعرض العالية للفيروس بالمزيد من الهواء النظيف والطبيعي - المصدر: منظمة الصحة العالمية

ارتداء الكمامة

- لا تكون الكمامات فعالة إلا إذا اقتُرنت بالمداومة على تنظيف اليدين إما بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.

- إذا كنت تضع كمامة، فيجب أن تتعلم الطريقة الصحيحة لارتدائها والتخلص منها.

كيفية ارتداء الكمامة واستعمالها ونزعها والتخلص منها

- اغسل يديك بمادة لفركهما أساسها الكحول، أو اغسلهما بالصابون والماء قبل ارتداء الكمامة

- غط فمك وأنفك بالكمامة وتأكد من عدم وجود فجوات تتخلل وجهك والكمامة

- تجنب لمس الكمامة أثناء استعمالها؛ وإن لمستها، فاغسل يديك بمادة لفركهما أساسها الكحول، أو اغسلهما بالصابون والماء

- استبدل الكمامة بأخرى جديدة بمجرد تعرضها للبلل، ولا تعيد استعمال الكمامات المعدة لاستعمالها لمرة واحدة

- نزع الكمامة: احرص على نزع الكمامة من الخلف (ولا تلمس مقدمتها)؛ وتخلص منها فوراً برميها في حاوية مغلقة؛ واغسل يديك بمادة لفركهما أساسها الكحول، أو اغسلهما بالصابون والماء. المصدر: منظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي لشرق المتوسط)

التعامل مع معدلات الغياب المرتفعة بين العاملين

قد يسبب غياب عدد كبير من العمال، حتى لو كان مؤقتاً، ضغطاً على استئناف الأنشطة الاقتصادية. وذلك اعتماداً على معدلات الإصابة في المنطقة والبروتوكولات السارية، فقد تواجه المنشآت عند العودة إلى العمل تحدي أعداد العمال الغائبين بسبب كوفيد-19:

1. في حال كان العامل في العزل المنزلي كإجراء احترازي، فقد يتمكن من مواصلة عمله عن بُعد، وإذا لم يكن الأمر ممكناً، فلن يتمكن العامل من الحضور إلى مكان العمل خلال هذه الفترة.
2. العمال الذين تم التأكد من إصابتهم بكوفيد-19
3. العمال الذين يصابون بالمرض الشديد قد يحتاجون إلى فترة أطول من إعادة التأهيل عند شفائهم من المرض.

وبالتالي ينبغي على صاحب العمل مايلي:

- في الوقت الذي يجب على العمال المتاحين أن يكونوا مرنين، من المهم ألا يجدوا أنفسهم في وضع يعرض صحتهم أو سلامتهم للخطر. فلا يقوم صاحب العمل بزيادة العبء بعمل إضافي وإن اضطر لذلك فمن الضروري ألا يكون لفترة طويلة.
- للمديرين التنفيذيين دور مهم في مراقبة الوضع القائم وضمان عدم إرهاق العمال، واحترام قانون العمل، والاتفاقيات المتعلقة بساعات العمل، وفترات الراحة والسماح للعاملين بالتوقف عند انتهاء وقت العمل.
- عند تكييف سير العمل للتعامل مع قوة عمل منخفضة، يمكن على سبيل المثال تطبيق طرق وإجراءات جديدة وتغيير الأدوار والمسؤوليات، مع الأخذ في الاعتبار حاجة الموظفين إلى التدريب والدعم الإضافيين، والتأكد من أن جميع العمال مؤهلين للقيام بالمهمة الموكلة إليهم.
- تدريب العمال لأداء الوظائف الأساسية إلى جانب مهامهم لضمان استمرارية العمليات في مكان العمل في حال كان العمال الرئيسيون غائبين.
- إذا كان الاعتماد على الموظفين المؤقتين، فمن المهم إعلامهم بمخاطر مكان العمل وتزويدهم بالتدريب إذا لزم الأمر.

العمل من المنزل

كجزء من تدابير التباعد الجسدي المتخذة في معظم الدول العربية، ينبغي على صاحب العمل تعزيز العمل المنتظم عن بعد في مؤسسته إذا سمحت طبيعة العمل بذلك. حيث تتصح السلطات الصحية الناس أثناء تفشي جائحة كوفيد-19، بتجنب وسائل النقل العام والأماكن المزدحمة. وسيساعد العمل عن بعد في استمرار إنجاز الأعمال، بينما يبقى الموظفون بأمان.

ينبغي تشجيع العمال أو إلزامهم بالعمل من المنزل. إلا أنه قد تكون المرة الأولى التي يعمل فيها معظم هؤلاء العمال، كـ "عمال عن بعد" ومن المرجح أن تكون بيئة عملهم غير ملائمة في العديد من الجوانب مقارنة بمكان عملهم. يختلف مدى إمكانية تكييف البيئة المنزلية وفقاً لحالة العامل والوقت والموارد المتاحة؛ لإدخال التعديلات اللازمة لتكون بيئة العمل في المنزل آمنة وصحية.

فيما يلي بعض الاقتراحات لتقليل المخاطر على العمال الذين لم يتمكنوا من إعداد مكان عمل المنزل بشكل صحيح:

اقتراحات لتقليل مخاطر العمل عن بعد

- إجراء تقييم للمخاطر يشمل العمال الذين يعملون عن بعد وممثلهم.
- يمكن السماح للعمال بأخذ الأدوات التي يستخدمونها في العمل إلى المنزل مؤقتاً (إذا لم يتمكنوا من جلبها بأنفسهم، يمكن التفكير في ترتيب تسليمها لهم). قد يشمل ذلك على سبيل المثال: الكمبيوتر أو الشاشة أو لوحة المفاتيح أو الماوس أو الطابعة أو الكرسي أو مسند القدمين. مع الاحتفاظ بسجل لمن يأخذ الأدوات لتجنب الارتباك عند استئناف العمل العادي،
- تزويد العاملين عن بعد بإرشادات حول إنشاء محطة عمل في المنزل تطبق بيئة عمل جيدة، مثل الوضعية الجيدة والحركة المتكررة، قدر الإمكان.
- تشجيع العمال على أخذ فترات راحة منتظمة (كل 30 دقيقة) للوقوف والتحرك والتمدد،

- تقديم الدعم للعاملين عن بعد في استخدام معدات وبرامج تكنولوجيا المعلومات. فقد تصبح أدوات التواصل المباشر وعقد المؤتمرات عن بُعد أمراً ضرورياً للعمل، ولكنها قد تكون مشكلة للعاملين الذين لم يعتادوا عليها.
- التأكد من وجود تواصل جيد على جميع المستويات يشمل العاملين من المنزل. وذلك من خلال تزويدهم بالمعلومات الاستراتيجية التي تقدمها الإدارة العليا والمديرون التنفيذيون من خلال الاجتماعات المجدولة عبر الإنترنت ،
- التركيز على أهمية التفاعل الاجتماعي الروتيني بين الزملاء، من خلال المحادثات عبر الإنترنت أو اجتماعات "القهوة الافتراضية"
- عدم الاستهانة بخطر شعور العمال بالعزلة والإجهاد، والذي قد يؤدي إلى مشاكل في الصحة النفسية. فمن المهم التواصل الفعال والدعم من المدير والزملاء والقدرة على الحفاظ على الاتصال غير الرسمي مع الزملاء. وضرورة عقد اجتماعات منتظمة للموظفين أو الفريق عبر الإنترنت أو التناوب بين الموظفين الذين يمكن أن يحضروا إلى مكان العمل، في بدء العودة التدريجية إلى العمل.
- قد يكون للموظف زوج / زوجة تعمل أيضاً عن بُعد أو أطفال يحتاجون إلى الرعاية في ظل تعطل المدارس ودور الحضانة، أو مساعدة الأبناء الذين يحتاجون إلى الاتصال عن بُعد لمواصلة واجباتهم المدرسية. وآخرون يقدمون الرعاية لأقاربهم المسنين أو المصابين بأمراض مزمنة والذين هم في العزل المنزلي. في هذه الظروف، سيحتاج المديرون إلى أن يكونوا مرنين من حيث ساعات العمل وإنتاجية موظفيهم، وإبلاغ العمال بتفهمهم ومرونتهم.
- مساعدة العمال على وضع حدود صحية بين العمل ووقت الراحة، من خلال التواصل معهم خلال ساعات العمل وعندما يكونون متاحين.

مشاركة العمال

ينبغي أن يلعب العمال وممثلهم دوراً هاماً في الاستجابة لجائحة كوفيد-19 على مستوى مكان العمل والمشاركة في صنع القرار وتنفيذ تدابير الوقاية بشكل فعال، فإشراك العمال وممثلهم في إدارة الصحة والسلامة المهنية هي مفتاح النجاح وتعد التزاماً قانونياً. وينطبق هذا أيضاً على التدابير المتخذة في أماكن العمل فيما يتعلق بكوفيد-19؛ من حيث التزامهم بدقة بالقواعد الصحية وتبني سلوكيات مسؤولة في أوقات تتطور فيه الأحداث بسرعة، وخاصة مع وجود درجة عالية من عدم اليقين والقلق بين العمال وعامة الناس.

ينبغي أن يقوم صاحب العمل باستشارة العمال و/ أو ممثلهم وممثلي الصحة والسلامة في وقت مبكر حول التغييرات المخطط لها، وكيف ستكون العمليات المؤقتة أثناء التطبيق. يُعد التشاور مع العاملين في تقييم المخاطر وتطوير الاستجابات جزءاً مهماً من الممارسات الجيدة للصحة والسلامة المهنية. يتمتع ممثلو الصحة والسلامة ولجان الصحة والسلامة بمكانة مميزة في القدرة على المساعدة في تصميم التدابير الوقائية ومراقبتها وضمان تنفيذها بنجاح.

دور مفتشي العمل والصحة والسلامة المهنية

يطالب مفتشو العمل والصحة والسلامة المهنية خلال جائحة كوفيد-19 بتقديم جهود مضاعفة لتعزيز الامتثال للوائح الصحة والسلامة المهنية، وبروتوكولات الاستجابة التي اعتمدها الحكومات لحماية صحة العمال والصحة العامة، وذلك بالتعاون مع لجان الصحة والسلامة المهنية ومسؤولي السلامة وممثلي العمال في المنشآت خلال فترة العودة التدريجية للعمل.

وينبغي أن يكون الهدف الرئيسي من التفقيش في هذه الأوقات العصيبة، "توعوي ووقائي" بالدرجة الأولى، من خلال التحقق من تزويد العمال بالمعلومات الموثوقة من خلال اللافتات والإعلانات المتاحة في أماكن بارزة داخل مكان العمل، ومدى تجهيز مكان العمل بالأدوات اللازمة لتطبيق التدابير الوقائية والنظافة الشخصية والقواعد الصحية، واتخاذ التعديلات اللازمة لضمان التباعد الاجتماعي بين العاملين، إضافة إلى التحقق من حماية حقوق العمال الفردية والجماعية وأساليب تنظيم إجراءات العمل المؤقت، وتطبيق نظام المناوبات.

ينبغي خلال الزيارات التفقيشية اتخاذ كافة التدابير الوقائية الخاصة بالمفتش كارتداء الكمامات والقفايزات المناسبة، وتزويده بالسوائل والمناديل المطهرة، وتأمين وسائل النقل المناسبة لتجنب خطر العدوى في وسائل النقل العامة.