



## الجامعة أبقى من الفيروس



## عودة العاملين والطلاب بالجامعة إلى العمل خطة ودليل مختصر

. تعبر كلمة صينية هي: فينجكسيان (风险 أو Fēngxiǎn) عن تعبير **مخاطرة** باللغة العربية أو **Risk** بالإنجليزية، ونفس الكلمة الصينية تعني "فرصة" أو **Chance/Opportunity** بالإنجليزية ... فهيا نبتعد عن المخاطرة ونتمسك بالفرصة.

## هذا العرض



إبق بعيداً .. تكسب حياتك وتتقن الناس

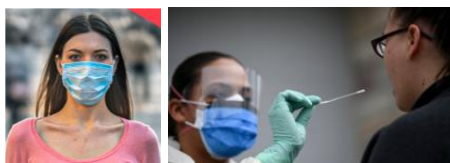
ساعد في وقف الفيروس

يحتوي العرض على توصيات بشأن ممارسات الصحة والسلامة ونهج الوقاية من COVID-19 مع منع انتشار المرض في مواقع العمل، استناداً إلى المواد التي طورتها منظمتي الصحة العالمية والعمل الدولية وكذلك العديد من المنظمات على مستوى العالم، بما في ذلك: الأدلة المعلنة من الحكومات والشركاء الاجتماعيين في عدد من الدول الأوروبية ودول أمريكا اللاتينية بالإضافة إلى مواد أخرى مختلفة.

1. إبق في منزلك قدر الإمكان
2. إحتفظ بمسافة آمنة مع الآخرين
3. كرر غسل يديك وتطهيرهما
4. غط أنفك وفمك عند الكحة والعطس
5. إذا شعرت بالمرض .. إتصل فوراً

يهدف العرض إلى تقديم توجيهات ومعلومات عامة لأفراد الإدارة وأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والعاملين والطلاب بكافة مرافق جامعة القاهرة حول كيفية منع انتشار COVID-19 في مواقع العمل، بغرض تمكين أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم وكافة العاملين والطلاب من العودة إلى العمل بأمان مع إبقاء خطر التلوث منخفضاً قدر الإمكان. كما يقدم أفكاراً حول كيفية حماية الصحة النفسية والذهنية للأفراد أثناء الوباء.

## محددات



- ضمن خطة الدولة للتعايش مع كوفيد-19، ومتوافقة مع توصيات الهيئات الدولية،
- العودة بالتدريج ... كيف؟
- لأصحاب المهام الأكثر حساسية ثم لغيرهم
- ليومين ثم لثلاثة أيام، فأربعة، ثم خمسة ... على مدى 3 شهور
- إعتبار خاص لإمكانية العمل المنزلي أو في المساحات المفتوحة
- تفعيل برامج التدريس والتدريب عن بُعد بمختلف الأساليب
- وضع وتوزيع دليل مبسط يتناول الإجراءات والتعليمات تفصيلاً
- إمكانية عقد تدريب سريع (ساعة واحدة) لمختلف فئات هيئة التدريس والعاملين والطلاب – فعلي أو عن بُعد
- ترتيبات خاصة للذين سبق إصابتهم بـ كوفيد-19 أو مشتببه بإصابتهم بالمرض أو ضمن المخالطين
- .. يتبع ....



## محددات 2



### • العمل بكافة الإجراءات الاحترازية:

- التباعد الجسدي: 1.5 إلى 2 متر
- تكرار النظافة والتطهير الشخصي
- مداومة التنظيف والتطهير البيئي: كافة الأسطح، مع منع الرش بالإسبراي أو تقليله لأدنى حد ممكن
- المراقبة الذاتية لحرارة الجسم وظهور الأعراض
- إعتبار خاص للمسنين (65 سنة فأكثر) والحوامل والمرضعات
- ... ولذوي الأمراض المزمنة (تنفس، قلب، ضغط دم، سكري، كبد، كلوي، دم، أورام، مناعية، ...)
- الاعتماد على التهوية الطبيعية، ومنع تشغيل مراوح السقف، وتجنب التكييفات ما أمكن
- استمرار ارتداء الكمامة لكافة العائدين داخل مواقع العمل مع مراعاة تغييرها عند التلف أو الليل
- الأخذ بأداب الكحة/السعال والعطس في المنديل أو في كُم الرداء ثم التخلص من المنديل في كيس النفايات،
- تجنب استخدام أدوات الغير مع التنبيه بالتخلص من المخلفات في حاويات مخصصة
- مراقبة مستمرة لمدى تنفيذ الإجراءات الاحترازية، مع إمكانية توقيع عقوبة على المخالفين
- متابعة الحالات المصابة طبقاً لمنهج (بروتوكول) محدد.



## مراحل زمنية

4

3

2

1

أكتوبر وما بعده

سبتمبر

أغسطس

يونيو، يوليو

- العودة إلى العمل لكافة العاملين في قوة العمل والطلاب،
- استمرار التوعية والتدريب
- المراقبة والتحكم.
- العودة إلى العمل لنحو 50% من قوة العمل،
- استمرار التوعية والتدريب
- المراقبة والتحكم.
- العودة إلى العمل لنحو 25% من قوة العمل،
- استمرار التوعية والتدريب
- المراقبة والتحكم.
- إقرار خطة العودة إلى العمل،
- تحديد الاحتياجات والتعاقد ثم التوريد،
- بدء التوعية والتدريب.
- وضع تفاصيل خطة المراقبة والتحكم.

من الضروري الاتفاق على عدد من عناصر الوقاية والضبط والتحكم لاستخدامها في الحكم على مدى نجاح أو إنجاز كل مرحلة، وبالتالي الاتفاق على الانتقال قُدماً إلى مرحلة تالية أو الثبات لمدة إضافية في نفس المرحلة أو العودة إلى مرحلة سابقة.



## اللحظات الخمس لنظافة اليدين



## تجهيزات

- مواد آمنة للتنظافة والتطهير الشخصي مع موزعات منتشرة في كل مكان،
- مواد آمنة للتنظيف والتطهير البيئي واحتياجات تداول المخلفات - من الجمع إلى التخلص النهائي - مع عمال مدربين تدريباً جيداً ومراقبة مناسبة،
- ملصقات وبوسترات ومطويات للتوعية والتوضيح في كل مكان،
- قائمة تعليمات وإجراءات تصل لكل فرد من العائدين للعمل،
- مراقبة مستمرة على جاهزية مواقع العمل ومدى تنفيذ الإجراءات الاحترازية،
- عيادة مُجهزة في كل موقع عمل
- تتكون من أحد أفراد التمريض ومساعد تمريض على أن يكونا مدربين تدريباً جيداً + عامل،
- وسيلة قياس حرارة عن بُعد، خزانة (دولاب) أدوية بسيطة ومستلزمات أساسية،
- حقيبة / شنطة أو صندوق لمعدات ومهمات الإسعافات الأولية (تُحدّد)،
- دليل واضح بالمهام وأسلوب التعامل مع المترددين،
- وسيلة اتصال بالعيادة الرئيسية (بها طبيب + فرد تمرّض خبرة + مساعدين)،
- حمامات وتواليتات نظيفة ومتوفرة بها أدوات صحية جيدة الصيانة ومياه جارية وموزعات الصابون ومهمات التجفيف وأدوات تطهير كافية.



## تعليمات أساسية

- القيام بتقييم مخاطر لكافة الأنشطة والمهن والمهام الموجودة بمرافق الجامعة، مع التواصل مع كافة العاملين
- الحد من الاجتماعات واللقاءات التي تتطلب التقارب والاستعاضة عنها بوسائل التواصل المرئية الإلكترونية وفي حال ضرورة عقد الاجتماعات، فيتم تقليص أعداد المشاركين للحد الأدنى الضروري، والحرص على تباعد المقاعد بينهم
- الاحتفاظ بسجل الحاضرين إلى موقع العمل بشكل يومي، وتفعيل أنظمة المراقبة (مثل الكاميرات) والتأكد من عملها بالشكل الصحيح والاحتفاظ بالتسجيلات للرجوع إليها عند الحاجة
- الحد من تداول الأوراق بشكل يدوي والاستعاضة عنها بوسائل التواصل الإلكترونية الرسمية
- عدم تفعيل "الكافيتريات" والوفيفيات الموجودة، إضافة إلى عدم التشارك بالأطعمة والمشروبات والأدوات بين العاملين، والتخلص من المخلفات والنفايات أولاً بأول وبطرق آمنة
- الاستعاضة عن استخدام أجهزة التكييف بالتهوية الطبيعية المناسبة، وتقليل عدد الأشخاص المتنقلين في مركبة واحدة قدر الإمكان، وتخصيص سائق لكل مركبة، وفي حال ضرورة استخدامها لسائق آخر يحرص على تعقيمها
- عدم الجلوس أو استخدام مكاتب الآخرين، وعدم الاحتكاك بالمراجعين إلا إذا دعت الحاجة ووفق الضوابط والإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة
- أهمية إلزام المقاولين والموردين والزائرين للجامعة بصفة مؤقتة بالتعليمات والإجراءات المعلنة



## تعليمات أساسية 2

- إعادة توزيع مواقع المكاتب بما يضمن التباعد الجسدي وتواجد أقل عدد ممكن من العاملين في غرفة واحدة، مع التأكد من توفر التهوية الكافية في المكاتب ومواقع تقديم الخدمة
- تحديد مواقع استقبال المراجعين، مع الحرص على منع دخولهم إلى المرافق أو المكاتب الداخلية للمبنى، بالإضافة إلى تحديد ساعات محددة لاستقبال المراجعين، والحد من تداول العملات والأوراق النقدية والاستعاضة عنها بوسائل وقنوات الدفع الإلكتروني وتفعيل المحافظ الإلكترونية
- تفعيل إجراءات التعقيم وفحص الحرارة على مداخل المباني
- الالتزام بمجموعة من المعايير عند اختيار الموظفين المرشحين للدوام في موقع العمل، بحيث يتم استثناء الموظفين، الذين تنطبق عليهم واحدة أو أكثر من النقاط التالية، من العمل في الموقع وينظم عملهم عن بعد:
  - من لديه سجل مرضي من مجموعة الأمراض المزمنة الأكثر حساسية للإصابة والتي تحددها وزارة الصحة
  - الحوامل أو من تمر بفترة إرضاع
  - من أجروا عمليات جراحية مؤخراً أو يعانون من أحد أشكال ضعف المناعة
  - القاطنون في الأماكن التي تنتشر فيها الفيروس
  - مخالطو الأشخاص الذين سبق إصابتهم بالفيروس
  - من يعانون من ظروف خاصة تصعب عملية التحاقهم بموقع العمل (مثل وجود أطفال لا يمكن تأمين رعاية لهم، أو عدم توفر وسيلة نقل)



# تقييم المخاطر ... وإجراء التواصل

## إجراء التواصل

- مع كافة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والعاملين في كل مرافق ومواقع العمل بالجامعة

- بكافة أساليب التواصل: البريد الإلكتروني، مواقع التواصل الاجتماعي، كتيبات ومطويات يتم توزيعها بالإضافة إلى بوسترات وملصقات توضع في كل مكان

- ندوات واجتماعات ONLINE وبالفديو والتليفون

- تحديد موقع أو أكثر لتلقي الأسئلة والاستفسارات والإجابة عنها مباشرة

## تقييم المخاطر

- العمل على تحديد المواقع والمهن الأقل خطورة ثم المتوسطة والعالية الخطورة، كالأمتلة التالية:
- الأقل خطورة: المكتبة، الشوارع والطرق خارج المباني، الحدائق والمساحات المفتوحة، الشرفات، الصالات المتسعة، ...
- متوسطة الخطورة: مكاتب الاستقبال، ومكاتب العاملين، الأمن والحراسة، الحمامات والمراحيض، صالات الاجتماعات المتسعة، ...
- عالية الخطورة: أماكن الشراء وأداء المصروفات والبنوك ومكاتب البريد، تداول المخلفات من الجمع حتى المعالجة والتخلص النهائي، .....

- يراعى عند التقييم عدة عناصر، منها: الازدحام، تواتر تكرار الإجراء، التزام الأفراد بتنفيذ الإجراءات المتفق عليها كالتباعد الجسدي والنظافة والتطهير الشخصي والتنظيف والتطهير البيئي، ... الخ

## كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحتين.

أضرب راحة إحدى يدك بالمستطير ووزعه على كتف اليدين.



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.

خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحين.

افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.



عندما تحب يدك، تصبح أمتة لتقديم الرعاية.

افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.

افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

## كيف تغسل يديك؟

اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين

مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحين.

ضع مقداراً من الصابون يغطي يديك معاً.

بلل اليدين بالماء.



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.

خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحين.

افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



اشطف يديك بالماء.

افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.

افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يدك أمتين لتقديم الرعاية.

استخدم لمنشفة على المنور.

جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم مرة واحدة فقط.





**الإحتواء**  
ضع منديلك المستعمل  
في سلة المهملات.

**التنظيف**  
نظف يديك بعد السعال أو العطس، إغسل يديك  
بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية، أو قم بتنظيف  
يديك بإستعمال معقمات الأيدي.




لا تتردد حين يطلب منك  
**وضع الكمامة** لتغطية  
الأنف والفم من أجل  
حماية الآخرين.





المداومة على غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون  
أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليدين  
خصوصاً بعد السعال والعطس



استخدام المناديل عند السعال أو العطس  
والتخلص منه في سلة النفايات ثم أغسل يديك جيداً  
وإذا لميتوفر فاستخدم الكوع وليس اليدين



حاول تجنب ملامسة  
العينين والأنف والفم باليدين



المحافظة على النظافة الشخصية  
مع الحرص على نظافة الأسطح والأرضيات



تجنب الإحتكاك المباشر بالمصابين ومشاركتهم أدواتهم الشخصية  
كما يرجى إرتداء الكمامات عند التعامل مع حالات مشتبّه إصابتها



المحافظة على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي  
والنشاط البدني وأخذ قسط كافٍ من النوم  
وتجنب التدخين خصوصاً الشيشة

**التباعد الجسدي**



المسافة المناسبة أثناء العمل أو تلقي العلاج لا تقل عن متر ونصف، ومترين كفاية.  
احترام التباعد يعني حياة لكل فرد منا ... التباعد الجسدي ليس تباعداً اجتماعياً أو  
عملياً.. التباعد فرصة للعمل معاً وليس العكس.

التباعد الاجتماعي يتضمن العزل والحجر الصحي والبقاء بالمنزل وغير ذلك من أساليب تضع  
عوائق مادية بين الأفراد.

التباعد لا يعني توقفنا عن العمل ولكن العمل تحت ظروف/ شروط مختلفة.

إذا تعذر التباعد لأي سبب من الأسباب، يلزم التشديد في ارتداء الكمامات أثناء العمل بصورة دائمة  
وبطريقة صحيحة طوال الوقت.

يمكن أيضاً تقليل مسافات التباعد - التي تُقَدَّر في العادة بنحو متر ونصف إلى مترين - بشرط العمل  
ظهوراً لظهور وتجنب العمل وجهاً لوجه.

التباعد لا ينفي القيام بالإجراءات الأخرى، وهي ارتداء الكمامة، تكرار غسل اليدين وتطهيرهما، نظافة  
البيئة وتطهيرها، وتشجيع التهوية الطبيعية الكافية (مع تقليل التهوية الميكانيكية أو منع المراوح السقفية  
تماماً وتوجيه المراوح الرأسية في اتجاه النوافذ للحد من طرد الهواء الساخن والعدم)، بالإضافة إلى  
تقليل الازدحام بالاتفاق على مناولات للعاملين والموظفين، وتقليل المرضى بالعناير إلى النصف، وتقسيم  
مرضى العيادات الخارجية إلى ثلاثة أو أربعة مجموعات تتم خدمتهم بمعدل ساعتين لكل مجموعة ويفصل  
بين كل مجموعتين نصف ساعة للتطهير البيئي، ... وهكذا، وفي كل الأحوال غير مسموح لمرضى العيادة  
الخارجية بأكثر من مرافق واحد. يمكن أيضاً إعادة تصميم أماكن العمل - خصوصاً في المكاتب - بحيث  
تكون هناك حواجز مادية (من الخشب أو البلاستيك أو الزجاج) بين شاغلي المكاتب.

باستمرار، ينبغي أن يتم بث أفلام ومواد تثقيفية في كل مكان تتضمن تفاصيل إجراءات مكافحة العدوى.





التباعد يمكن أن يكون أقصى ما يمكن في عتابر المرضى (متر ونصف بين كل سريرين  
متجاورين)، مع التنبيه على أفراد التمريض بخدمة المريض في وجود تروولي التمريض  
بينهما، وأن يكون المرضى جميعهم مرتدين الكمامات الخاصة بكل واحد فيهم والتي توفرها  
المستشفى مع احترام قواعد وأحوال تغيير الكمامة.

ويكون أقل ما يمكن في أحوال أخذ عينة دم أو بصاق وكذلك في غرف الأشعة التشخيصية ..... مع  
اتخاذ احتياطات إضافية بدلاً من التباعد (أنظر أعلاه).

## التباعد الجسدي



## مهمات الوقاية .. الكمامة/ القناع



ولا تُسْتَبَدَّل بدرع  
الوجه وَحْدَهُ

### أنواع الكمامات

الكمامة القماش	الكمامة الورقية	الكمامة الطبية الجراحية	الكمامة الطبية N95
تستخدم هذا النوع من الكمامات بشكل كبير من قبل الأطباء والممارسين في القطاع الصحي، فالمستعملين والمستخدمات، الذين لديهم اتصال مباشر مع المرضى.	ويستخدم هذا النوع من الكمامات لحماية كبيرة لمن يرتديها ولكن قد يكون ارتداؤها غير مريح لأنها تعزل عن البيئة التنفسية، ثم فعاليتها في كبح دخول جزيئات الهواء الصغيرة بنسبة 95 %.	تستخدم هذا النوع من الكمامات بشكل كبير من قبل الأطباء والممارسين في القطاع الصحي، فالمستعملين والمستخدمات، الذين لديهم اتصال مباشر مع المرضى.	ويستخدم هذا النوع من الكمامات لحماية كبيرة لمن يرتديها ولكن قد يكون ارتداؤها غير مريح لأنها تعزل عن البيئة التنفسية، ثم فعاليتها في كبح دخول جزيئات الهواء الصغيرة بنسبة 95 %.







## التهوية .. طبيعية أساساً

معدل تغيير الهواء - ن/ ساعة	بناء / غرفة
10 - 15	مغاسل الملابس
4	المكتبات العامة
12 - 15	غرف الغذاء
8 - 12	المراكز الطبية
8 - 12	عيادات طبية
8 - 12	المكاتب الطبية
12 - 15	المتاحف
3	المكاتب العامة
4	المكاتب الخاصة
6 - 10	اماكن تربية الحيوانات
4 - 10	مكاتب البريد
1 - 2	مساكن
8 - 12	مطاعم
4 - 12	الفصول المدرسية
6 - 10	مراكز التسوق
5	المحلات التجارية
20 - 30	حوض سباحة
8 - 15	المسارح
10 - 30	غرف المحولات
5 - 10	غرف التوربينات الكهربائية
2	المستودعات
4	غرف الانتظار ، العامة
6 -	المستودعات الكبيرة

معدل تغيير الهواء - ن/ ساعة	بناء / غرفة
جميع المساحات بشكل عام الحد الأدنى 4	
4 - 6	قاعات التجمع
12 - 15	مساحات للتبريد
8 - 15	القاعات
20 - 30	المخابز
4 - 10	البنوك
15 - 20	غرف المرحل
12 - 15	الكافيتريات
8 - 15	دور العبادة
6 - 20	الفصول الدراسية
15 - 20	غرف الكمبيوتر
4 - 10	قاعات المحكمة
8 - 12	مراكز الأسنان
6 - 10	المتاجر
12 - 15	قاعات الطعام
12	غرف الطعام (المطاعم)
6 - 10	الصيدليات
4 - 6	غرف المحرك
4 - 6	تخزين الكراجات
10 - 18	المنازل
4 - 6	غرف المستشفى
15 - 60	مطابخ



## مهام العيادة الرئيسية

- الاستجابة لاستفسارات العيادات الفرعية والمتكردين - يحسن توفير ربط إلكتروني
- توقيع كشف طبي مفصل على المترددين مع النصح بالعلاج .. وإمكانية متابعتهم
- تحويل الحالات المشتبهة لمستشفيات العزل لتقرير ومتابعة العلاج
- مراقبة الخدمات الصحية بالكلية والإدارات الجامعية
- يجب تزويد العيادة الرئيسية بسيارة إسعاف جيدة التجهيز
- التسجيل والتوثيق - يحسن الربط الإلكتروني



## مهام العيادة الفرعية

- قياس درجة حرارة الجسم
- استقبال وتطمين وسماع شكوى
- إجراء القياسات الحيوية: النبض وضغط الدم وسرعة التنفس
- إعطاء أدوية بسيطة: للصداع والمغص والهبوط والغثيان و..... الخ
- إجراء إسعافات أولية ثم التحويل للعيادة الرئيسية
- تحويل الحالات التي تحتاج لطبيب للعيادة الرئيسية
- التسجيل والتوثيق (ماذا عن الإلكتروني؟)



## الأفراد الأكثر حساسية؟



أمراض الرئة المزمنة مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن.

أمراض القلب.

نقص المناعة بما في ذلك العلاجات المثبطة للمناعة مثل

علاج السرطان، و الكورتيكوستيرويدات و زراعة

ال نخاع أو زرع الأعضاء، وأمراض نقص المناعة.

السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم  $BMI \geq 40$ )

الحالات الصحية المزمنة مثل مرض السكري أو الفشل

الكليوي أو أمراض الكبد.

تجب مراقبة النساء الحوامل وبعد الولادة حيث من

المعروف أنهم معرضون لخطر الإصابة بمرض فيروس حاد

للمرضى الذين يعانون من أمراض نفسية.

المرضى المصابين بقصور القلب



- ... هم المسنين والعاملات الحوامل والمرضعات، بالإضافة لذوي الأمراض المزمنة كمرضى السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكلى والكبد والأعصاب وأمراض الدم والجهاز الليمفاوي وكافة أمراض نقص المناعة وزرع النخاع والسمنة المفرطة والأمراض النفسية والأورام ...
- التشديد على تناول العلاج المقرر بانتظام وباستمرار، مع العرض على الطبيب الإخصائي في مواعيد ثابتة للتأكد من مدى ثبات أو تقدّم الحالة، وبالتالي مدى الحاجة إلى استمرار أو تغيير الأدوية الموصوفة أو بعضها
- من المفترض أن تقع هذه الفئة من العاملين في نهاية سلم أولويات العودة إلى العمل، مع تفضيل قيامهم بمهام أو تكاليفات يمكن تأديتها بالمنزل أو إنجازها إلكترونياً
- هناك اعتبار خاص لدور المرأة أثناء جائحة كورونا .. لا يقل عن دور أفراد الفريق الصحي

## الصحة النفسية والذهنية ...



- توفير استشاري نفسي (أو مجموعة استشاريين) بغرض:

• تقديم المشورة

• إجابة أسئلة الأفراد

• تقديم الدعم النفسي



- توفير دليل موجه للمرافق الجامعية وآخر للأفراد

- عقد ندوات وإجراء زيارات وإعداد مطبوعات

- توفير عيادة مركزية وصيدلية متخصصة

• تشخيص وعلاج الاختلال النفسي والعقلي

• تسهيل عملية تقييم الاختلال أو العجز بعد استقراره، بغرض توفير التأهيل والتعويض المناسبين

- تقديم توصيات بتطوير بيئة العمل بصورة تجعلها أكثر ملاءمة نفسياً وعقلياً



- تكليف شخص أو مجموعة أشخاص - حسب اتساع الموقع وعدد العاملين فيه - بعد تدريبهم بمهام المراقبة والتحكم
- ... أو استخدام الكاميرات أو أجهزة التتبع الالكترونية (كبديل)
- يشار إلى ضرورة إعداد تقرير يومي بنتائج المراقبة، يُقدّم لمدير الموقع
- عناصر المراقبة:
- أفراد العاملين من حيث التزامهم بكافة التعليمات والاجراءات الاجتزائية
- جاهزية مواد وأدوات النظافة والتطهير الشخصي
- ، ، ، التطظيف والتطهير البيئي
- ترك العاملين لأماكن عملهم وتجوالم بين مختلف مواقع العمل
- دخول ومغادرة المقاولين والموردين وغيرهم من المترددين بشكل مؤقت على مرافق الجامعة
- دخول مواد ومهمات، وخروج مخلفات وكُهنة
- دخول ومغادرة سيارات ودراجات
- .

## المديرون

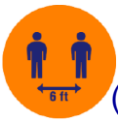


- إعداد وإعلان خطة مفصلة لصحة وسلامة العاملين
- توفير مواد ومهمات النظافة والتطهير الشخصي والبيئي
- إعداد وتدريب عمال التنظيف والتطهير البيئي وتزويدهم باحتياجات العمل ومهمات الوقاية الشخصية
- التواصل/الإرشاد النشط مع العاملين، بالتوعية والتدريب والتعليم
- إعداد التعليمات للمقاولين والموردين والزوار ومتابعة إلزامهم بها
- تلقي الأسئلة والاستفسارات من الكافة والإجابة عليها
- توفير عيادة (رئيسية أو فرعية) لرعاية العاملين
- الاحتفاظ بسجلات توثق صحة وسلامة العاملين

## العاملون



- مداومة قياس الحرارة - مرتين كل يوم
- ارتداء مهمات الوقاية الشخصية
- الحرص على النظافة والتطهير الشخصي
- الحفاظ على التباعد الجسدي
- إتباع آداب الكحة / السعال والعطس (ما هي؟)
- إتباع تعليمات الصحة والسلامة ومكافحة العدوى
- تنفيذ تعليمات الفريق الصحي بالعيادة المتوفرة
- ترصد أية أعراض مشتبهة
- زيارة العيادة أو الأخصائي النفسي عند الحاجة





## مراجع ومصادر المعلومات

- ILO (2020). Safe return to work Guide for employers on COVID-19 prevention;
- British Columbia Ministry of Health (2020). Recommendations for Risk Assessment and Management of Health Care Worker Exposures to COVID 19 Patients: Interim Guidance for the Provincial Workplace;
- CDC (2020). Criteria for Return to Work for Healthcare Personnel with Suspected or Confirmed COVID-19 (Interim Guidance) ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html))
- Alberta Health Services (2020). COVID-19 Return to Work Guide for Healthcare Workers
- Public Health England- Return to Work UK (2020). Guidance COVID-19: Management of Exposed healthcare workers and patients in healthcare settings. Updated 6 May 2020.
- Society of Occupational Medicine-SOM (2020). RETURNING TO THE WORKPLACE AFTER THE COVID-19 LOCKDOWN : A TOOLKIT
- The UK Government's COVID-19 recovery strategy (2020). [http://www.assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/884171/FINAL\\_6.6637\\_CO\\_HMG\\_C19\\_Recovery\\_FINAL\\_110520\\_v2\\_WEB\\_\\_1\\_.pdf](http://www.assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/884171/FINAL_6.6637_CO_HMG_C19_Recovery_FINAL_110520_v2_WEB__1_.pdf)
- CDC: Interim U.S. Guidance for Risk Assessment and Public Health Management of Healthcare Personnel with Potential Exposure in a Healthcare Setting to Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html))
- CDC: Criteria for Return to Work for Healthcare Personnel with Suspected or Confirmed COVID-19 (Interim Guidance) ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/return-to-work.html))
- CDC: Strategies to Mitigate Healthcare Personnel Staffing Shortages ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mitigating-staff-shortages.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mitigating-staff-shortages.html))
- CDC: If You Are Sick or Caring for Someone ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html))
- MDH: Rapid IgM/IgG SARS-CoV-2 Tests (PDF) ([www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/sarscov2test.pdf](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/sarscov2test.pdf))
- Infectious Disease Society of America: IDSA COVID-19 Antibody Testing Primer (PDF) ([www.idsociety.org/globalassets/idsa/public-health/covid-19/idsa-covid-19-antibody-testing-primer.pdf](http://www.idsociety.org/globalassets/idsa/public-health/covid-19/idsa-covid-19-antibody-testing-primer.pdf))



صحة وسلامة الإنسان .. أساس الحياة