

تدابير الوقاية والمبادئ التوجيهية بشأن covid 19- للعمال والعاملين

إذا كنت تعاني من علامات وأعراض أو كنت
على اتصال بأشخاص مصابين ب
COVID-19 ، فابحث عن
الرعاية في الوحدة الصحية الأقرب إلى مكان
إقامتك

- < ابق معزولاً لمدة 14 يوماً ، على الأكثر
بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك أو عن
السكن الجماعي القامه
- < تواصل مع الشركة التي تعمل بها
عبر الهاتف أو قنوات الخدمة الإلكترونية.

- < الحفاظ على أجرك خلال فترة الإجازة
- < بعد فترة العزل ، إذا لم تكن لديك أعراض ، اطلب
الخدمة
الطبية في بلدتك أو شركتك من أجل العودة الآمنة
إلى العمل

احذر (أ) من هذه العلامات والأعراض



حمى



سعال



قشعريرة



ألم في
الطلق



صداع الرأس



زكام



ضيق في التنفس
صعوبة في التنفس



عدم الاحساس
بالمذاق
أو الرائحة

قد تشعر أيضًا:

- < آلام العضلات إرهاق أو
- < إرهاق احتقان بالأنف
- < إسهال



ارتد منديلاً أو قناعاً جراحياً على فمك وأنفك
أثناء العمل أو في الأماكن العامة ، بما في
ذلك وسائل النقل

- < ارتد القناع بإحكام على وجهك ، ولكن بطريقة مريحة اضبطه
على الجانبين
- < عند إزالة القناع ، تجنب لمس عينيك أو أنفك أو
فمك و اغسل يديك على الفور
- < اغسل القناع أو استبدله بعد الاستخدام
- < استبدل القناع عندما يكون رطباً أو متسخاً
- < حاول الابتعاد مسافة متر واحد عن الأشخاص
الآخرين ،حتى لو كنت ترتدي قناعاً من القماش
- < استمر في استخدام معدات الحماية الشخصية
المطلوبة لعملك العادي EPP
- < لا تتشارك مطلقاً استخدام معدات الوقاية الشخصية أو
الأنسجة أو الأتعة مع زملاء العمل أثناء الأنشطة

الإجراءات الصحيحة لارتداء الأقنعة الواقية:



المصدر- ANVISA :وزارة الصحة

لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك أو وجهك:

- < بأيدي غير مغسولة ؛
- < أثناء ارتداء القفازات
- < عند ضبط أو إزالة قناع الوجه. (أو أو انقطيا ارلاوتج اهل سلامة أو)

حاول أن تحافظ على مسافة متر واحد على الأقل من الأشخاص الآخرين في العمل وفي الأماكن العامة ، بما في ذلك وسائل النقل:

- < تجنب التواجد حول أشخاص آخرين في
- < النقل في غرف تغيير الملابس والكافيتريات وأماكن الراحة والمداخل والمخارج
- < تجنب العناق والقبيلات والمصافحة والمحادثات غير الضرورية والممرات ، والسلالم ، والمصاعد ،
- < ابتعد عن الآخرين أثناء التحدث
- < لا تشارك المناشف أو المنتجات الشخصية أو المشروبات أو الطعام مع زملاء العمل
- < تجنب لمس الأسطح ذات الاتصال المتكرر أزرار المصعد ومقابض الأبواب والدرازين
- < إذا لم يكن من الممكن في محطة العمل الثابتة الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بالإضافة إلى استخدام منديل أو قناع جراحي
- تحقق من وجود حواجز مانعة للتسرب للوظائف الأخرى التي تتعامل مع الجمهور ؛ أو
- استخدم واقياً للوجه من نوع حاجب بلاستيكي أو نظارات واقية ذات إغلاق جانبي

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول الذي يحتوي على 70% كحول على الأقل:



- < قبل وبعد نوبات العمل وفترات الراحة ؛
- < بعد نفث أنفك أو السعال أو العطس
- < بعد استخدام الحمام
- < قبل الأكل؛
- < قبل وبعد تحضير الوجبات ؛
- < بعد وضع أو لمس أو إزالة المنديل أو القناع الجراحي أو (النظارات أو درع الوجه (درع الوجه

غطِّ وجهك عند السعال والعطس:

- ◀ غطي فمك وأنفك بمنديل ورقي أو داخل الكوع
- ◀ رمي المناديل المستعملة في سلة المهملات استخدام المطهر ل
- ◀ اليدين مباشرة بعد العطس أو السعال



تذكر

- ◀ عندما يكون ذلك ممكناً ، ساعد في الترويج التهوية الطبيعية في مكان العمل أو زيادة الحد الأقصى من تبادل الهواء في المبنى ، مما يؤدي إلى جلب الهواء النظيف من الخارج ؛
- ◀ تجنب استخدام التكييف. متى هذا ضروري ، لا ينبغي استخدامه في وضع إعادة تدوير الهواء ؛
- ◀ العمل ، عند إزالتها ، يجب إزالة القناع أخيراً ، لتجنب الحد الأقصى من الاتصال العمل ، عند إزالتها ، يجب إزالة القناع أخيراً ، لتجنب والتلوث ؛ الحد الأقصى من الاتصال والتلوث ؛
- ◀ عند شرب الماء من نوافير الشرب ، استخدم ، كوب يمكن التخلص منه فقط.



عمال مجموعة المخاطر

يجب أن يتلقوا اهتمامًا خاصًا ، مع إعطاء الأولوية لإقامتهم في المنزل في العمل عن بعد أو العمل عن بعد أو ، مع ذلك ، في النشاط أو الموقع الذي يقلل من الاتصال بالعمالين الآخرين والجمهور عندما يكون ذلك ممكناً

مجموعه المخاطر للعامله والعامله:

- ◀ ستين سنة أو أكثر ؛ و /
- ◀ حالة الخطر السريري لتطويع مضاعفات ، COVID-19:
- اعتلال القلب الشديد أو اللا تعويضي (اعتلال عضلة القلب قصور القلب ، النوبات القلبية ، مرضى إعادة الأوعية الدموية ، مع عدم انتظام ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم الشرياني الشامل) ؛
- أمراض الرئة الحادة أو اللا تعويضية (مرض الربو- المعتدل / الشديد ، مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) ؛
- كبت المناعة وكبت المناعة.
- مرض الكلى المزمن في المراحل المتقدمة (الصفوف 3 و4 ؛ و 5)
- داء السكري حسب التقدير السريري.
- (الأورام الخبيثة) باستثناء سرطان الجلد غير الميلاني.
- الورم الخبيث الدموي.
- الحمل.