

تجهيز مكان العمل للـ COVID-19¹

أعلنت منظمة الصحة العالمية في كانون الثاني / يناير 2020 جائحة فيروس كورونا جديد في مقطعة هوبي في الصين واعتبرتها حالة طوارئ للصحة العامة بأهمية دولية. وصرحت منظمة الصحة العالمية بأن هناك خطورة عالية لانتشار المرض بفيروس الكورونا COVID-19 في بلدان أخرى حول العالم.

قامت منظمة الصحة العالمية والسلطات الصحية حول العالم باتخاذ إجراءات لاحتواء جائحة COVID-19. لكن لا يمكن الوثوق بإمكانية النجاح على المدى الطويل. ينبغي أن يكون هناك دور لكافة شرائح المجتمع إن أردنا إيقاف انتشار هذا المرض.

كيف ينتشر COVID-19

عندما يسعل أو يفر الشخص المصاب فإنه يطلق قطرات هوائية بسوائل مخموجة. معظم هذه القطرات تتساقط على الأسطح والأجسام القريبة – كالمقاعد، الطاولات أو الهواتف. يمكن أن يلتقط الأشخاص فيروس COVID-19 بلمس الأسطح أو الأجسام الملوثة – ومن ثم عن طريق لمس أعينهم، أنوفهم أو الفم. إن كان الأشخاص يقفون على مسافة 1-2 متر من شخص مصاب بفيروس COVID-19 فإنهم يمكن أن يلتقطوه عن طريق تنفس القطرات الهوائية من السعال أو الزفير للشخص المصاب. بكلمات أخرى، ينتشر COVID-19 بطريقة مشابهة للإنفلونزا. معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون. لكن، تتطور الأعراض عند البعض إلى مرض جدي وقد يحتاجون للعناية في المشفى. ترتفع خطورة المرض الشديد مع التقدم بالعمر: يبدو أن الأشخاص أكبر من 40 سنة من العمر أكثر عرضة، الأشخاص مع نظام مناعي ضعيف والأشخاص مع أمراض مرافقة مثل الداء السكري، أمراض القلب والرئة هم أكثر عرضة للمرض الشديد.

طرق بسيطة لمنع انتشار COVID-19 في مكان العمل:

إن الإجراءات التالية خفيفة التكلفة المذكورة لاحقاً تساعد في منع انتشار الأحماس في مكان عملك، كنزلات البرد، الأنفلونزا وعسر الهضم، وتحمي المراجعين والمتعاقدين إضافة للموظفين.

ينبغي أن يباشر الموظفون بممارسة هذه الأشياء فوراً، حتى وإن لم يكن COVID-19 متواجداً في المجتمع الذي ينشطون فيه. هذه الإجراءات قد تخفف أيام العمل المفقودة بسبب المرض وتوقف أو تبطئ انتشار COVID-19 إن وصلت لأحد أماكن عملكم.

- تأكد أن مكان العمل نظيف وصحي
 - يجب أن تنظف الأسطح (مثل المقاعد والطاولات) بالمطهرات بشكل منتظم.
 - لماذا؟ لأن التلوث الموجود على الأسطح والذي يلمسه الموظفون والمراجعون هو واحد من الطرق الرئيسية لانتقال COVID-19
- قم بحضّ الموظفين، المراجعين والمتعاقدين على الغسيل الدقيق والمنتظم للأيدي.
 - قم بوضع علب مطهرات الأيدي في النقاط الأهم في مكان العمل. تأكد من إعادة تعبئتها بشكل منتظم.
 - توزيع منشورات تحض على غسيل الأيدي.
 - ليكن ذلك مترافقاً مع إجراءات التواصل كتقديم التوجيهات الخاصة بالسلامة والصحة المهنية على سبيل المثال، تقديم ملخصات خلال الاجتماعات ومعلومات عبر الشبكات الداخلية للحض على غسيل الأيدي.
 - تأكد من أن الكادر، المراجعين والمتعاقدين لديهم إمكانية للوصول إلى أماكن لغسيل الأيدي بالماء والصابون.

¹ Getting your workplace ready for COVID-19- 26 February 2020, World Health Organization, Version 1.2

- لماذا؟ لأن غسيل الأيدي يقتل الفيروس على الأيدي ويمنع انتشار COVID-19
 - قم بالحض على عادات النظافة الشخصية التنفسية في أماكن العمل.
 - توزيع منشورات حول عادات النظافة الشخصية التنفسية. ليكن ذلك مترافقاً مع إجراءات التواصل كتقديم التوجيهات الخاصة بالسلامة والصحة المهنية على سبيل المثال، تقديم ملخصات خلال الاجتماعات ومعلومات عبر الشبكات الداخلية.
 - تأكد من أن الأقنعة الوجهية و/ أو المحارم الورقية متوافرة في أماكن العمل، لأولئك الذين يتطور لديهم سيلان أنفي أو سعال في العمل، مع سلال مهملات مغلقة للتخلص من الفضلات بشكل صحي.
 - لماذا؟ لأن عادات النظافة الشخصية التنفسية تمنع انتشار COVID-19
 - قم بتوصية الموظفين والمتقاعدين باستشارة هيئات السفر المحلية قبل القيام برحلات عمل.
 - قم بتوصية موظفيك والمتقاعدين بأنه في حال بدء COVID-19 بالانتشار في مجتمعك فإن أي شخص يعاني من سعال حتى لو كان خفيفاً أو حمى خفيفة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) يحتاج للبقاء في المنزل. ينبغي أيضاً أن يبقوا في المنزل (أو يعملوا من المنزل) إن كانوا بحاجة لتناول أدوية بسيطة، كالباراسيتامول، إيبوبروفين أو الأسبرين والتي قد تقوم بتغطية أعراض الارتفاع.
 - استمر بالتواصل وإيصال الرسالة بأن الأشخاص يجب أن يبقوا في المنزل حتى وإن كانت لديهم فقط أعراض خفيفة لـ COVID-19
 - قم بتوزيع منشورات بهذه الرسالة في مكان عملك. ليكن ذلك بالاشتراك مع وسائل التواصل الأخرى المستخدمة عموماً في منطقتك أو عملك.
 - قد تقوم خدمات الصحة المهنية، سلطات الصحة العامة المحلية أو أي من الشركاء بتطوير مواد توعوية لإيصال هذا الرسالة.
 - يجب التوضيح للموظفين أن هذا الإجراء سيتم احتسابه من أيام الإجازات المرضية.
- أمور يجب أخذها بعين الاعتبار عند السفر

- قبل السفر
 - تأكد من أن المنظمة والموظفين لديهم آخر المعلومات حول أماكن انتشار COVID-19. يمكن الوصول لهذه المعلومات عبر الرابط: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
 - بناءً على آخر المعلومات، يجب أن تقوم المنظمة بتقييم فوائد ومخاطر خطط السفر القادمة.
 - تجنب إرسال الموظفين ذوي الخطورة الأعلى للمراضة الشديدة (مثل: الموظفين الكبار في السن وأولئك الذين يعانون من حالات طبية كالداء السكري، أمراض القلب والرئة) إلى المناطق التي ينتشر فيها فيروس COVID-19
 - تأكد أن جميع الأشخاص الذين سيسافرون إلى أماكن ينتشر فيها COVID-19 قم تم إخبارهم بذلك من قبل اشخاص مؤهلين (مثل: مسؤولي صحة الكادر، مزودي الخدمات الصحية أو شريك صحي محلي).
 - تأكد من تزويد الموظفين الذين سيسافرون بعلب صغيرة (أقل من 100 سنتيلتر) من غسول أيدي كحولي. هذا الأمر سيسهل غسيل الأيدي المتكرر.

- عند السفر
 - قم بتشجيع الموظفين على غسيل أيديهم بشكل متكرر وأن يبقوا على مسافة متر واحد على الأقل من الأشخاص الذين يعطسون أو يسعلون.
 - تأكد ان جميع الموظفين يعرفون ماينبغي القيام به أو بمن يجب الاتصال في حال شعورهم بالمرض عند السفر.

- تأكد أن الموظفين يتبعون تعليمات السلطات المحلية في أماكن سفرهم. إذا - على سبيل المثال- تم إعلامهم من قبل السلطات المحلية بعدم التوجه إلى منطقة ما فيجب عليهم التقيد بالتعليمات. ينبغي على الموظفين التقيد بالمحددات المحلية حول السفر، التنقل أو التجمعات الكبيرة.
- عند عودتك أو موظفيك من السفر:
 - على الموظفين العائدين من أماكن ينتشر فيها COVID-19 مراقبة أنفسهم حول ظهور أي أعراض لمدة 14 يومًا وكذلك قياس درجات حرارتهم لمرتين يوميًا.
 - إن ظهرت لديهم أعراض حتى وإن كانت خفيفة أو حمى منخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) فينبغي عليهم البقاء في المنزل وعزل أنفسهم بشكل ذاتي. هذا يعني تجنب الاحتكاك اللصيق (1 متر أو أقرب) مع الأشخاص الآخرين، بما فيهم أفراد الأسرة. ينبغي أن يقوموا أيضًا بالاتصال بطبيبهم المعالج و تزويدهم بمعلومات حول سفرهم القريب والأعراض التي يعانون منها.

التحضيرات في حال وصول COVID-19 إلى مجتمعك

- قم بتطوير خطة حول ما ينبغي القيام به إن مرض أحدهم وكانت COVID-19 مشتبهة في أي من أماكن عملك.
 - ينبغي أن تتضمن الخطة وضع الشخص المريض في غرفة أو مكان معزول عن الآخرين في مكان العمل، تحديد عدد الأشخاص الذين يكونون في احتكاك مع الشخص المريض والاتصال مع السلطات المحلية.
 - خذ بعين الاعتبار كيفية تحديد الأشخاص ذوي الخطورة العالية وقم بدعمهم، بدون إدخال التمييز إلى مكان العمل. يتضمن ذلك الأشخاص الذين قاموا مؤخرًا بالسفر إلى أماكن تم الإبلاغ عن حالات منها، أو أشخاص آخريين من الكادر لديهم أوضاع في خطر أكبر للمرض الخطير (مثل: الداء السكري، أمراض القلب والرئة، العمر الأكبر).
 - قم بإخطار السلطات المحلية بأنك تقوم بتطوير خطة واطلب استشارتهم.
- قم بالتوصية بالعمل عن بعد في منطقتك. إن كان هناك جائحة بالـ COVID-19 في مجتمعك فقد تقوم السلطات المحلية بتوصية الناس بتجنب وسائل النقل العمومية والأماكن المزدحمة. يفيد العمل عن بعد في استمرارية العمل وبقاء الموظفين آمنين في نفس الوقت.
- قم بتطوير خطة احتواء واستمرارية العمل في حال حدوث جائحة في الأماكن التي تعمل بها.
 - تقيد الخطة في تجهيز المنظمة لاحتمالية حدوث جائحة بـ COVID-19 في أماكن العمل أو المجتمع. ويمكن للخطة أن تكون ذات فائدة في حال حالات طوارئ أخرى.
 - يجب أن تواجه الخطة كيفية استمرارية العمل حتى وإن لم يكن باستطاعة عدد معتبر من الموظفين، المتعاقدين ومزودي الخدمات القدوم إلى مكان العمل - إما بسبب محددات محلية على السفر أو لكونهم مرضى.
 - تواصل مع موظفيك والمتعاقدين معك حول خطة الاحتواء وتأكد من معرفتهم لما ينبغي القيام به - أو عدم القيام به- وفق هذه الخطة. قم بالتأكيد على النقاط الرئيسية كأهمية البقاء بعيدًا عن مكان العمل حتى وإن كانت الأعراض لديهم خفيفة فقط أو ينبغي عليهم تناول أدوية بسيطة (مثل: الباراسيتامول، إيبوبروفين) والتي قد تخفي الأعراض.
 - تأكد من ان الخطة تغطي العواقب النفسية والاجتماعية لحالة من COVID-19 في مكان العمل و المجتمع وقم بتقديم المعلومات والدعم.
 - بالنسبة للأعمال الصغيرة والمتوسطة والتي لا يتوافر لديها دعم صحي للكادر والقوى العاملة ضمن المؤسسة، يتم تطوير شراكات وخطط مع مزودي خدمات صحية واجتماعية محلية بشكل سابق لأي حالة طوارئ.
 - يمكن للسلطات الصحية العامة المحلية أن تقدم الدعم والتوجيه للخطة التي تقوم بتطويرها لمكان العمل.

تذكر:

الآن هو الوقت للتجهيز لـ COVID-19. إن القليل من الوقاية والتخطيط قد تؤدي لفروقات كبيرة. إن العمل الآن سيقدم المساعدة لحماية موظفيك وعملك.

للاطلاع على آخر التحديثات حول أماكن انتشار COVID-19 من منظمة الصحة العالمية:

[/https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports)

نصائح وتوجيهات من منظمة الصحة العالمية حول COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

[/https://www.epi-win.com](https://www.epi-win.com)