



◀ العودة الآمنة للعمل دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس كوفيد-19

5 مايو 2020



هذا عمل مفتوح الوصول ويوزع بموجب الرخصة الدولية لنسب المصنف 4.0 من المشاع الإبداعي (الواردة في الرخصة. ويجب ذكر منظمة العمل الدولية بوضوح باعتبارها مالكة العمل الأصلي. ولا يسمح باستخدام شعار منظمة العمل الدولية فيما يتصل بعمل المستخدمين. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). ويمكن للمستخدمين إعادة استخدامه، ومشاركته، وتعديله، والبناء على العمل الأصلي، حسب التفاصيل الواردة في الرخصة. ويجب ذكر منظمة العمل الدولية بوضوح باعتبارها مالكة العمل الأصلي. ولا يسمح باستخدام شعار منظمة العمل الدولية فيما يتصل بعمل المستخدمين.

الترجمات - في حال ترجمة هذا العمل، يجب إضافة عبارة إخلاء الطرف التالية مع النسب: هذه الترجمة لم ينتجها مكتب العمل الدولي ولا يجب اعتبارها ترجمة رسمية صادرة عن المكتب. ولا يتحمل مكتب العمل الدولي أي مسؤولية عن محتوى هذه الترجمة أو دقتها.

التعديلات - في حالة تعديل هذا العمل، يجب إضافة عبارة إخلاء الطرف التالية مع النسب: هذا العمل هو تعديل للعمل الأصلي الصادر عن مكتب العمل الدولي. وتقع مسؤولية الرؤى والآراء المعبر عنها في هذا التعديل على عاتق مؤلف أو مؤلفي التعديل دون سواهم ولا يؤيدها مكتب العمل الدولي.

العودة الآمنة إلى العمل: دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس كوفيد-19

جنيف: مكتب العمل الدولي، 2020، ردمك 2-532230-2-92-978

متاح أيضًا باللغة الإنجليزية: 8-032220-2-92-978 وبالفرنسية: 2-032222-2-92-978 وبالإسبانية: 6-032224-2-92-978

لا تنطوي التسميات المستخدمة في منشورات منظمة العمل الدولية، والتي تتوافق مع ممارسات الأمم المتحدة، ولا عرض المواد الواردة فيها، على التعبير عن أي رأي مهما كان من جانب مكتب العمل الدولي فيما يتعلق بالوضع القانوني لأي بلد، أو منطقة، أو إقليم، أو لسلطات أي منها، أو فيما يتعلق بتعيين حدودها. وتقع مسؤولية الآراء المعبر عنها في المقالات والدراسات والمساهمات الأخرى التي تحمل توقيعاً على عاتق مؤلفيها وحدهم، ولا يمثل النشر مصادقة من مكتب العمل الدولي على الآراء الواردة فيها.

ولا تعني الإشارة إلى أسماء الشركات والمنتجات والعمليات التجارية مصادقة مكتب العمل الدولي عليها، كما أن إغفال ذكر شركات أو منتجات أو عمليات تجارية معينة ليس علامة على عدم إقرارها.

يمكن الحصول على معلومات حول منشورات منظمة العمل الدولية والمنتجات الرقمية على: www.ilo.org/publns.

صمم في
سويسرا

BIP

طبع بواسطة منظمة العمل الدولية، جنيف،
سويسرا

REP

تم ترجمة هذا الدليل من قبل مشروع "تفعيل وحدة المشروعات الصغيرة و المتوسطة باتحاد الصناعات المصرية" الممول من الاتحاد الأوروبي.

قائمة المحتويات

1. هدف الدليل 1
2. الاعتبارات والمعلومات والتوعية العامة 2
3. تدابير النظافة 3
3. النظافة الشخصية 3
3. غسل اليدين 3
3. النظافة التنفسية 3
3. تنظيف أماكن العمل ومعداته ومرافقه 3
4. التهوية 4
4. معدات الوقاية الشخصية 4
4. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: من المنزل إلى مكان العمل 6
6. قبل مغادرة المنزل 6
6. الانتقال إلى العمل ومنه 6
5. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: قبل الدخول إلى مكان العمل 7
7. كشف الأعراض (مثل قياس درجة الحرارة) 7
7. تسجيل الدخول والخروج 7
7. تجنب التكدس في الدخول/ الخروج 7
8. تشجيع عادات النظافة الجيدة 8
6. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: داخل مكان العمل 9
9. غرف تغيير الملابس 9
9. دورات المياه 9
9. مناطق تناول الطعام والراحة 9
9. تنظيم العمل والوحدات المكتبية وخطوط الإنتاج 9
10. معدات العمل 10
10. سجل المخالطين 10
10. التنقل الداخلي 10
11. الاجتماعات والسفر 11
7. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: مغادرة مكان العمل 12
8. التعامل مع الموردين والعملاء 12
- الموردون والتوصيل 12
- العملاء 12
9. العمال المستضعفون 14
10. حماية العافية النفسية للعمال خلال فترة جائحة كوفيد-19 14
- أثر الجائحة على عافية العمال 14
- تكييف الدعم حسب احتياجات العمال 14
- دعم العاملين عن بعد 15
- دعم العمال الموقوفين مؤقتًا 15

- 15 العاملون المستمرون في العمل في مقر الشركة أو العائدون إلى الموقع
- 16 11. ما الذي يجب فعله إذا ظهرت أعراض كوفيد-19 على أحد العمال في مكان العمل؟
- 17 مراجع وموارد

1. هدف الدليل

يحتوي هذا الدليل على توصيات من أجل ممارسات الصحة والسلامة والأساليب المنتهجة للوقاية من فيروس كوفيد-19، وذلك استنادًا إلى مواد وضعتها منظمات عدة على المستوى العالمي، وتشمل: "دليل عام إلى الوقاية من انتشار عدوى كوفيد-19 في مكان العمل" من إعداد الشركاء الاجتماعيين والخبراء الحكوميين البلجيكين، فضلًا عن الأدلة التي وضعتها هيئة التصنيع النيوزيلندية، واتحاد أصحاب العمل التجاري الآيرلندي، والاتحاد الصناعي الأرجنتيني، وغرفة الإنشاءات الشيلية، وغرفة التجارة بغواياكيل، وغرفة الزراعة في غواتيمالا، بالإضافة إلى مواد وإرشادات متنوعة وضعتها منظمة الصحة العالمية.

يهدف هذا المنشور إلى تقديم إرشادات ومعلومات عامة لأصحاب الأعمال بشأن كيفية الوقاية من انتشار عدوى كوفيد-19 في مكان العمل، وذلك من أجل تمكين العمال من العودة الآمنة إلى عملهم مع الحفاظ على أدنى حد ممكن من خطر التلوث. كما أنه يقدم أفكارًا بشأن كيفية حماية عافية العمال النفسية خلال فترة الجائحة.

وإلى أن يتم تطوير لقاح أو دواء، من المحتمل أن يستمر فيروس كوفيد-19 في الانتشار في مجتمعاتنا. وعليه، سيتعين اتباع تدابير التباعد البدني، وزيادة احتياطات النظافة والاحتياطات الأخرى لاحتواء العدوى، بما في ذلك تلك الخاصة بمكان العمل. فالإجراءات الوقائية ضرورية لإعداد الشركات والعمال من أجل العودة الآمنة للعمل وإعادة تشغيل أنشطة الأعمال تدريجيًا. كما يمكن أن يفيد الدليل الشركات التي استمرت عملياتها طوال الأزمة، ولكنها الآن قد تحتاج إلى اتخاذ تدابير إضافية حامية ووقائية للسلامة والصحة المهنية بعين الاعتبار.

وبغض النظر عن حجم المنشآت أو قطاعاتها، فنحن نشجعها على تبني هذه التوصيات من أجل رعاية صحة الأفراد وعدم تضرر أنشطة الأعمال، وذلك إلى أقصى حد ممكن.

وفي ظل الاختلاف الهائل في الوضع الوبائي، ولوائح الصحة والسلامة، وإرشادات الصحة العامة من بلد إلى آخر، ينبغي تطويع هذه الأداة العامة حسب الأوضاع الوطنية. كما ينبغي أن تقوم القطاعات المختلفة بتطويعه أيضًا حسب سياقها القطاعي المحدد.

2. الاعتبارات والمعلومات والتوعية العامة

قد يقتضي تنفيذ التدابير الحمائية والوقائية تغييرات كبيرة في عمليات وممارسات مكان العمل. وللمساعدة على هذا الانتقال، ادرس **معاودة الأنشطة تدريجيًا** (مثل خفض عدد مجموعات المنتجات أو أنشطتها) لتبسيط اللوجستيات وتدقق العمليات على الأقل في بداية فترة العودة إلى العمل.

حدد أي العمال ينبغي أن يعود إلى العمل أولاً. فمن غير المحتمل بالنسبة لمعظم الشركات أن يتمكن كل العمال من العودة إلى مكان العمل في آن واحد. وينبغي إيلاء الاعتبار إلى أي العمال أو الإدارات أو المجموعات أو الوحدات ينبغي أن يعود أولاً بناء على احتياجات العمل، وأيضًا إلى الامتثال للقيود السارية بشأن العمليات التشغيلية للأعمال وللاحتياطات الصحية مثل التباعد البدني. **وينبغي على العمال القادرين على الاستمرار في العمل عن بعد أن يقوموا بذلك.** ويمكن النظر في أوقات العمل المرنة كإساعات المتعاقبة أو العمل في نوبات للحد من التكدس في مكان العمل. وينبغي على الشركات توثيق أسباب العمل الشرعية لهذه العملية، وذلك لتقديم الأدلة على معايير الاختيار غير التمييزية.

حدث **تقييمات مخاطر الصحة والسلامة القائمة** (في ضوء الحاجة للوقاية من عدوى كوفيد-19) من أجل إجراء التقييم المنهجي لأي خطر عدوى في سياقات مكان العمل وتحديد أي تدابير مكافحة ملائمة ينبغي تنفيذها. وينبغي وضع تسلسل تدابير مكافحة في الاعتبار.

جهز مكان العمل لعودة العمال. وعلى وجه الخصوص، اطلع على تصميم مكان العمل وأدخل تغييرات تسمح بالتباعد البدني. وطبق خطة للتنظيف والتطهير المنهجي لأماكن العمل والأدوات فضلاً عن تخزين لوازم النظافة وأي معدات حماية قد تكون مطلوبة (مثل الكمامات والقفازات).

حافظ على فتح قناة حوار مع العمال (و/أو النقابات كلما أمكن). وبالأخص، اشرك ممثلي أو لجان الصحة والسلامة في مكان العمل في تخطيط التدابير الوقائية والحمائية واستحدثها ورصدها. فالعمال يمكنهم أن يسهموا بإسهامات مهمة عند تقييم المخاطر وتحديد الحلول. أيضًا قد تتطلب بعض التغييرات، مثل تلك الخاصة بالنوبات أو العمل عن بعد، التفاوض بشأنها مع النقابات أو مع العمال فرادى.

اشرك الخبراء. عند الاستفاضة في تدابير مكافحة والوقاية وخطة "العودة إلى العمل"، ضع في اعتبارك دعوة الخبراء سواء المتاحين داخليًا أم خارجيًا، مثل استشاري الوقاية أو خدمات الصحة المهنية الخارجية.

ارصد المتطلبات والتوصيات الصادرة عن سلطات الصحة والعمل المعنية بوتيرة متكررة. فمع تغير الوضع الوبائي وتزايد المعرفة بالفيروس، قد تتغير التوصيات والمتطلبات بسرعة وستحتاج إلى دمجها في سياسات مكان العمل وممارساته. **الترم بأي قوانين ولوائح محلية** (مثل الخاصة بالحد الأقصى من عدد الموظفين أو العملاء المسموح بوجودهم في المقر، وفرض القيود على الاجتماعات، وأنواع أنشطة الأعمال التي يمكن استئناف أنشطتها التشغيلية).

زود العمال بمعلومات عن جائحة كوفيد-19 ودرّبهم على اللازم. ضع موضوعات مثل ما هي الأعراض، وكيف يمكن لكل فرد أن يحمي نفسه، والقيود الحالية (مثل حظر السفر)، والأساس المنطقي للتباعد البدني. وقدم لهم أيضًا معلومات حول سياسات الشركة وعملياتها وممارساتها المتصلة بإدارة أزمة جائحة كوفيد-19. وسجل العمال الذين شاركوا في جلسات المعلومات و/أو التدريب للتأكد من أن جميع العمال قد حصلوا على التدريب.

تأكد من أن العمال على دراية كافية بخطط الشركة وإجراءاتها المتخذة من أجل "العودة إلى العمل".

تأكد من أن العمال، فضلاً عن العملاء والزائرين، يعرفون من الذي يتعين عليهم الاتصال به في الشركة في حالة تبادرت إلى ذهنهم أسئلة متعلقة بكوفيد-19.

اتخذ خطوات لدعم العافية النفسية للعمال، مع أخذ تعددية الظروف في الاعتبار.

قد يظهر الميل إلى التقليل من خطورة الموقف مع اعتياد الناس على العودة للعمل. ويتعين على المديرين تكرار التأكيد على المتطلبات السارية لتدابير الوقاية والحمائية، وضمان اتساق تطبيقها.

3. تدابير النظافة

النظافة الشخصية

غسل اليدين

إن نظافة اليدين أمر في غاية الأهمية للوقاية من انتشار فيروس كوفيد-19. وعليك ضمان توافر مرافق للعمال لغسل أيديهم بشكل صحيح و بانتظام باستخدام الصابون والماء.

وفر لهم المناديل الورقية لتجفيف الأيدي (بدلاً من المناشف أو مجففات الأيدي الكهربائية).

ذكر العمال بالحاجة إلى تكرار غسل الأيدي، بالصابون والماء، لمدة **20 ثانية على الأقل**، ولا سيما عند الوصول للعمل، وبعد استخدام دورة المياه، وبعد النف/ السعال/ العطس، وقبل الأكل.

ضع معلقات ولافتات تشجع على غسل اليدين بالطريقة الصحيحة. وقد اتضح أن المعلومات المصورة المصحوبة بنصوص قليلة هي الأكثر فعالية.

وفر لهم مطهرات الأيدي الكحولية (تحتوي على 60-80% كحول¹) في الأماكن التي لا يمكن فيها غسل اليدين بالصابون والماء.

وجه العمال لتفادي التلامس مع الأشياء أو الأسطح التي يستخدمها أو يلمسها الآخرون (مثل مقابض الأبواب) ولغسل اليدين بعد التلامس مع أي سطح أو شيء مثل ذلك.

النظافة التنفسية

ذكر العمال بالحاجة إلى تغطية وجوههم عند السعال أو العطس باستخدام منديل ورقي أو بطي المرفق والتخلص من المناديل المستخدمة فوراً. وفر المناديل الورقية وصناديق مهملات محددة للمناديل التي سيتم التخلص منها. وأفضل نوع لصناديق المهملات هي المغطاة التي لا تستلزم اللمس.

ضع نظامًا للتخلص من محتويات الصناديق وتطهيرها.

ضع معلقات ولافتات تذكر العمال بأنه ينبغي عليهم تجنب لمس أنوفهم أو أعينهم أو أفواههم.

تنظيف أماكن العمل ومعداته ومرافقه

ضع بروتوكولات تنظيف يومي لضمان نظافة وترتيب مكان العمل والوحدات المكتبية والمعدات والمرافق.

كون فريقاً/ فرقة على وجه التحديد للحفاظ على نظافة الأشياء وتطهيرها. ويجب أن تتوافر لهذا الفريق/ لهذه الفرق اللوازم والتدريب ومعدات الوقاية الشخصية اللازمة لتنفيذ هذه المهام.

ادرس الاحتفاظ بسجل لأنشطة التنظيف وتعليقه (كما في الممارسة المتبعة في دورات المياه بالمطارات، على سبيل المثال).

اهتم على وجه الخصوص بمناطق التلامس/ المرور الشائعة عند التنظيف. وقد تتضمن تلك: مرافق تناول الطعام، وغرف الخزانات الصغيرة/ تغيير الملابس، والممرات، ومناطق التدخين، والمكاتب ولوحات المفاتيح المشتركة، وماكينات البيع الآلي، ومقابض الأبواب والنوافذ، وقضبان الدرابزين، ومفاتيح الإضاءة، وأزرار أبواب المصاعد، وأبواب دورات المياه، وصنابير الأحواض، وأوعية الصابون، وألواح/ أزرار التحكم في الأجهزة والآلات مثل الطابعات، والأدوات كثيرة الاستخدام، إلخ.

قلل عدد مناطق التلامس/ المرور الشائعة؛ على سبيل المثال:

- ◀ ادرس تقليل بعض مناطق التلامس الشائعة عن طريق ترك بعض الممرات الداخلية مفتوحة (مع اعتبار أن بعضها قد يكون أبواب طوارئ حريق).
- ◀ ادرس احتمالات فتح الأبواب والخزانات دون لمس (مثال: ترك أبواب دورات المياه مفتوحة جزئياً بصفة دائمة).
- ◀ انصح الموظفين بعدم تشارك اللوازم المكتبية الشائعة (مثل الأقلام واللباسات) والأشياء الأخرى مثل الأقداح والأطباق وأدوات تناول الطعام.
- ◀ ارفع المجالات والصحف من مناطق الاستقبال وغرف تناول الطعام.
- ◀ وفر نقاط تنظيف إضافية في مكان العمل يمكن فيها للعمال أن يحصلوا على المواد (مثل المناديل المبللة الكحولية) لتنظيف أماكنهم ومكاتبهم، إلخ.

¹ بحسب إرشادات منظمة الصحة العالمية، ينبغي أن يحتوي منتج فرك اليدين الكحولي على ما بين 60% و80% من الكحول وينبغي أن يكون ذا فعالية مثبتة وفقاً للعرف الأوروبي 1500 أو للمعايير الدولية للجمعية الأمريكية للاختبار والمواد.

◀ تأكد من كفاية توفر مواد التنظيف.

المربع 1.

تنظيف منشآتك وتطهيرها - نصائح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

- ◀ ينبغي ارتداء قفازات قابلة للتخلص منها لأغراض التنظيف والتطهير.
- ◀ نظف الأسطح باستخدام الصابون والماء، ثم استخدم المطهر.
- ◀ يوصى باستخدام مطهر اعتمدت فعاليته ضد فيروس سارس-كوف-2. اتبع التعليمات المكتوبة لضمان استخدام المنتج استخدامًا آمنًا وفعالًا. ويمكن أيضًا استخدام المبيضات المخففة إن كانت ملائمة لتطهير الأسطح. كما يمكن استخدام المحاليل الكحولية بنسبة كحول لا تقل عن 70%.
- ◀ إن المناديل المبللة أو سوائل الرذاذ الكحولية (على الأقل 70%) يمكن أن تفيد على وجه الخصوص في تطهير الإلكترونيات والأسطح الأخرى التي تزداد احتمالية لمسها.

المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، تنظيف منشآتك وتطهيرها.

التهوية

قم بتهوية مكان العمل باستخدام التهوية الآلية أو الطبيعية (بين النوبات، بانتظام خلال اليوم). على سبيل المثال، في المباني ذات التهوية الآلية، ادرس تحويل التهوية إلى السرعة المبدئية على الأقل ساعتين سابقتين على بدء استخدام المبنى، والتحويل إلى سرعة أدنى لمدة ساعتين بعد انتهاء وقت استخدام المبنى.

اجعل تهوية دورات المياه تعمل 24 ساعة يوميًا في الأسبوع. وجه شاغلي المبنى لإنزال غطاء قاعدة المرحاض عند تنظيفه بعد الاستخدام. وفر التهوية بالهواء الخارجي. حول وحدات تداول الهواء مع إعادة التدوير إلى 100% من الهواء الخارجي. تأكد من التهوية المنتظمة عن طريق فتح النوافذ حتى في المباني آلية التهوية.

افحص معدات استعادة الحرارة لضمان السيطرة على التسريبات. لا تستخدم مراوح فردية يمكنها نشر الفيروس.

معدات الوقاية الشخصية

يمكن أن تتضمن معدات الوقاية الشخصية كمادات الوجه الجراحية والأقنعة الواقية، والقفازات ذات الاستخدام الواحد، والحماية ضد رش الرذاذ في العينين، أو المعدات التي يتم التخلص منها بعد الاستخدام عمومًا. ولا تعد الكمادات غير الطبية من ضمن معدات الوقاية الشخصية، ولكن من شأنها المساعدة على منع المصابين بكوفيد-19 من نشر العدوى أثناء الكلام أو السعال.

اتبع الإرشادات الرسمية الصادرة عن سلطات الصحة الوطنية والمحلية بشأن ما إذا كان ينصح بتوفير معدات الوقاية الشخصية (أو الكمادات غير الطبية) أو بشرط توفيرها، وفي أي المواقف يتعين ذلك. على سبيل المثال، ثمة أنواع مختلفة من كمادات الوجه التي قد يوصى بها لأغراض شتى. وسيعتمد ذلك على مهن أو مهام وظيفية أو مواقع معينة أو تقييمات مخاطر محدثة للعمال، وعلى معلومات بشأن فعالية الكمادات في الحيلولة دون انتشار عدوى كوفيد-19.

وبشكل عام، واتساقًا مع تسلسل مكافحة المخاطر، تحظى تدابير الحماية الجماعية (مثل تركيب الألواح البلاستيكية لفصل العمال، أو فصل المناطق باستخدام شرائط لضمان التباعد البدني) بالأولوية على تدابير الحماية الفردية. وكثيرًا ما يوصى باستخدام كمادات الوجه كتدبير وقائي مكمل في المواقف التي لا يمكن فيها مراعاة قواعد التباعد البدني بشكل كامل.

كما أن كمادات الوجه كثيرًا ما يوصى باستخدامها لأي شخص تبدأ أعراض فيروس كوفيد-19 في الظهور عليه، وللعمال الذين يحتاجون إلى الاتصال بهؤلاء الأشخاص.

وأيا ما كان نوع الكمامة، فالإجراءات المناسبة لاستخدامها والتخلص منها ضرورية لضمان فعاليتها ولتفادي أي زيادة في نقل العدوى. وإذا اشترط صاحب العمل على العمال ارتداء كمادات الوجه، أو أي معدات وقاية أخرى، يجب توفير المعلومات والتدريب على كيفية استخدامها استخدامًا صحيحًا.

وحتى مع استخدام الكمادات، عليك بتذكير العمال أن الاستمرار في اتباع جميع التدابير الوقائية الأخرى (مثل نظافة اليدين والتباعد البدني) هو أمر ذو أهمية قصوى.

المربع 2.

أنواع الكمامات: الكمامات غير الطبية، والكمامات الجراحية، وأقنعة الوجه

ثمة أنواع مختلفة من كمامات الوجه المتوفرة. اطلع على النصائح الرسمية الصادرة عن سلطات الصحة بشأن استخدام الكمامات.

كمامات الوجه غير الطبية

(يطلق عليها أيضًا الكمامات "المجتمعية" أو الكمامات "الحاجزة") تشمل أشكالاً عدة من الكمامات وأغطية الوجه المصنعة ذاتيًا أو التجارية والمصنوعة من القماش، أو أنسجة أخرى، أو أي مواد أخرى (مثل الورق). وهي غير قياسية وليس القصد منها استخدامها في الحماية من الفيروس. ولكن ارتداء هذه الكمامات يمكنه الإبطاء من انتشار الفيروس ومساعدة الناس الذين قد يكونوا أصيبوا بالفيروس ولا يعلمون على ألا ينشروه للآخرين.

الكمامات الجراحية

(يطلق عليها أيضًا الكمامة "الطبية" أو كمامة "العمليات") الكمامة الطبية إحكامها ففضاض ويتم التخلص منها بعد الاستخدام، وهي تنشئ حاجزًا ماديًا بين فم مرتديها وأنفه من جهة، والملوثات المحتملة في البيئة المباشرة من جهة أخرى. وتخضع الكمامات الطبية للتنظيم المعياري.

تصنع الكمامات الطبية بكثافات مختلفة وبقدرة مختلفة على حماية مرتديها من التلامس مع السوائل. وإذا تم ارتداؤها جيدًا، فالقصد من الكمامة الطبية أن تساعد على منع القطرات أو الرش أو الرذاذ أو اللطخات ذات الجزيئات الكبيرة التي قد تحتوي على الجراثيم (الفيروسات والبكتيريا)، وتحول دون وصولها إلى الفم والأنف. وقد تساعد الكمامة الطبية أيضًا على خفض انتشار القطرات التنفسية الكبيرة من الشخص الذي يرتديها. وفي حين أن الكمامة الجراحية قد تكون فعالة في منع الرش أو القطرات ذات الجزيئات الكبيرة، إلا أنها وبحكم تصميمها، لا ترشح أو تحجز الجزيئات الصغيرة في الهواء التي قد تنتقل عن طريق السعال أو العطس أو عمليات طبية معينة. كما تجدر ملاحظة أن الكمامات الجراحية لا توفر الحماية الكاملة من الجراثيم والملوثات الأخرى نظرًا للمسافة الفضفاضة بين سطح الكمامة ووجه مرتديها.

أقنعة التنفس

(KN95، N95، FFP2، إلخ). إن قناع التنفس هو أداة وقائية تنفسية مصممة للإحكام على الوجه والترشيح الفعال جدًا للجزيئات التي تنتقل عبر الهواء. وهو يخضع للتنظيم المعياري ويصنف باعتباره معدات وقاية شخصية. وإذا تم ارتداؤه بإحكام، فقدرات الترشيح الموجودة في القناع تفوق تلك الموجودة في كمامات الوجه الجراحية. ولكن حتى القناع المثبت بإحكام لا يقضي على خطورة الإصابة بالمرض تمامًا. المصدر: هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، أقنعة N95 والكمامات الجراحية (كمامات الوجه).

المربع 3.

إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن استخدام الكمامات في سياق المجتمع المحلي

تتضمن المزايا المحتملة لاستخدام الأشخاص الأصحاء الكمامات في سياق المجتمع المحلي خفض خطر احتمال التعرض للإصابة من شخص مصاب بالعدوى خلال الفترة "السابقة على ظهور الأعراض" ورفع الوصم عن الأفراد المرتدين كمامات للسيطرة على مصدر العدوى.

ولكن المخاطر التالية ينبغي أخذها بعين الاعتبار في أي عملية لاتخاذ القرارات:

- ▶ التلوث الذاتي الذي قد يحدث عن طريق لمس الكمامة الملوثة وإعادة استخدامها.
 - ▶ حسب نوع الكمامة المستخدمة، قد يواجه الشخص صعوبات في التنفس.
 - ▶ الشعور الكاذب بالأمان، ما يؤدي إلى التزام أقل بالتدابير الوقائية الأخرى مثل التباعد البدني ونظافة اليدين.
 - ▶ تحويل مستلزمات الكمامات عن مسارها المطلوب وما يتبع ذلك من نقص الكمامات لدى عمال الرعاية الصحية.
 - ▶ تحول الموارد من تدابير الصحة العامة الفعالة، مثل نظافة اليدين.
- تشدد منظمة الصحة العالمية على أن الكمامات الطبية وأقنعة التنفس ينبغي أن تولى الأولوية لصالح عمال الرعاية الصحية، ولا سيما في ظل القصور الحالي من معدات الوقاية الشخصية التنفسية التي أبلغت بها بلدان عدة.
- المصدر: منظمة الصحة العالمية، 2020، نصائح بشأن استخدام الكمامات في سياق جائحة كوفيد-19: إرشادات مبدئية، 6

2020.10.11

هل ترغب منظمة أصحاب الأعمال في إضافة الإرشادات الوطنية بشأن استخدام كمامات الوجه؟

4. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: من المنزل إلى مكان العمل

قبل مغادرة المنزل

وجه العمال الذين ظهرت عليهم أي أعراض للإصابة بفيروس كوفيد-19 (حمى، سعال جاف، التهاب الحلق، ضيق في التنفس، برد [مثلاً، زكام أو عطس]، فقدان حاسة الشم) إلى البقاء بالمنزل، والاتصال بالمركز الطبي أو الهيئة الصحية التي خصصتها سلطات البلد واتباع إرشاداتها. وينبغي على العمال أن يخطروا مشرفيهم بهذا الموقف.

وتأكد من إرشادات السلطات الصحية بشأن ما يجب عمله إذا كان أحد في منزل العامل يخضع للعزل الذاتي. وفي الكثير من الحالات، ينبغي أن يطلب من العامل أيضاً في هذه المواقف أن يبقى بالمنزل ويخضع للحجر الصحي.

هل ترغب منظمة أصحاب الأعمال في إضافة الإرشادات الوطنية بشأن العزل الذاتي والحجر الصحي؟

الانتقال إلى العمل ومنه

شجع العمال على السير إلى العمل أو ركوب الدراجة، في حالة قرب المسافة.

شجع العمال على تفادي وسائل المواصلات العامة، وخصوصاً في ساعات الذروة. وانصح العمال الذين يحتاجون إلى الانتقال بوسائل المواصلات العامة إلى اتباع التعليمات المقدمة من شركات النقل.

ضع في حسابك توفير مساحات انتظار إضافية مع احتمال زيادة عدد العمال الذين سيفضلون المجيء إلى العمل بسياراتهم الخاصة.

ذكر العمال بأهمية الحفاظ على نظافة اليدين والنظافة التنفسية قبل الانتقال وأثناءه وبعده.

إذا قام صاحب العمل بتوفير وسيلة الانتقال (مثل حافلة صغيرة أو كبيرة)، فيراعى الآتي:

- ▶ المحافظة على الحد الأدنى من المسافة الموصى بها، أي متر واحد²، بين كل شخص والآخر (مثال: منع استخدام بعض المقاعد). وسيختلف من ثم عدد الأشخاص الذين يمكن نقلهم وفقاً لنوع المركبة.
- ▶ إذا لم يمكن ضمان المسافة الموصى بها، يُدرس توفير حماية إضافية مثل كمامات الوجه، وذلك اتساقاً مع توصيات سلطات الصحة الوطنية.
- ▶ دراسة زيادة تواتر توفير وسائل الانتقال لتخفيف التكدس.
- ▶ الانتباه إلى التهوية الصحيحة (مثل فتح النوافذ أثناء القيادة).
- ▶ الاهتمام بتنظيف المركبة بانتظام، مع الانتباه إلى التنظيف المتكرر لمناطق التلامس الشائعة (مثل مقابض الأبواب، والدرابزين) على وجه الخصوص.
- ▶ فصل المنطقة الأمامية للمركبة التي يتواجد بها كرسي السائق عن بقية المركبة (مثلاً باستخدام شريط لاصق أو علامات على الأرضية).
- ▶ جعل الركاب يدخلون إلى المركبة ويخرجون منها عبر الأبواب الخلفية.
- ▶ تجنب الازدحام في مناطق استقلال وسائل الانتقال.

² يوصى في هذا الدليل بالحفاظ على مسافة متر واحد بين الأشخاص، وذلك بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية. إلا أن سلطات كل بلد لها أن تضع توصياتها الخاصة وعادة ما تتراوح المسافة في تلك التوصيات بين متر ومترين. وينبغي على منظمات أصحاب الأعمال والشركات الامتثال للوائح والتوصيات الثابتة في بلدانها.

5. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: قبل الدخول إلى مكان العمل

كشف الأعراض (مثل قياس درجة الحرارة)

اطلع على القوانين واللوائح والإرشادات المقدمة من سلطات الصحة المعنية بشأن سياسات كشف الأعراض.

قد يخضع العمال في بعض البلدان إلى قياس درجة الحرارة قبل الدخول إلى مكان العمل. وفي حالة الحمى (ارتفاع درجة الحرارة عن 37.5 درجة مئوية)، يُمنع الشخص من الدخول.

إذا اتخذ القرار بقياس درجة الحرارة، فينبغي أن يتم ذلك لجميع العمال بشكل موحد (بغض النظر عن الوظيفة أو نوع العقد، إلخ) وبمعدات موثوقة (مثل مقياس درجة الحرارة بالأشعة تحت الحمراء) بواسطة أشخاص تلقوا تعليمات ملائمة. وقد يكون هؤلاء الأشخاص ذوي خلفية طبية، أو أفرادًا من إدارة الموارد البشرية، أو أفرادًا مدربين خصيصًا لذلك. ولكن ينبغي أن يوضح أن هذا الكشف ليس القصد منه تشخيصًا سريريًا ولا هو بديل له.

ولا توصي بعض البلدان بقياس درجة الحرارة لأن عدوى كوفيد-19 لا يشترط أن تكون مصحوبة بالحمى. وقد يؤدي الكشف، إضافة إلى ذلك، إلى تداعيات غير مرغوبة - فالأشخاص المصابون بالحمى غالبًا ما سيتجهون إلى إخفاء حالتهم عن طريق تناول عقاقير مخفضة للحرارة (مثل الباراسيتامول) مما سيعطي إحساسًا كاذبًا بالأمان.

وفي بعض البلدان، يطلب أصحاب الأعمال من كل عامل عند الوصول توقيع إعلان بأنه خالٍ من الأعراض (السعال، والتهاب الحلق، وضيق التنفس، والبرد [مثل سيلان الأنف أو العطس])، وفقدان حاسة الشم، سواء كان ذلك مصحوبًا بحمى أم لا) قبل السماح له بالدخول إلى الموقع.

وإذا جرى أي كشف، فينبغي أن يدرك العمال، من خلال تواصلك معهم بوضوح، أن الأساس المنطقي لهذا الكشف هو حمايتهم من العدوى المحتملة. كما ينبغي أن تخبر العمال بكيفية إدارة هذه البيانات. إذ ينبغي أن تراعى حماية البيانات وقواعد الخصوصية.

هل ترغب منظمة أصحاب الأعمال في إضافة القوانين والإرشادات الوطنية بشأن كشف الأعراض / قياس درجة الحرارة؟

تسجيل الدخول والخروج

قلل عدد فرص الدخول إلى مقر الشركة - بصفة عامة، الأشخاص غير المعنيين مباشرة بأنشطة الشركة لا ينبغي أن يدخلوا. اخطر أي زائر (مثلًا العملاء والموردين) بشأن سياسات النظافة والسلامة المتبعة في الشركة قبل أن يدخلوا المقر. وادرس الطلب من الزائرين التوقيع على موافقتهم على هذه السياسات.

في بعض البلدان، يعمل أصحاب الأعمال على تسجيل جميع أحداث الدخول والخروج وتفصيل الاتصال (العنوان، رقم التليفون، إلخ) بالعمال والمقاولين والزائرين الموجودين في الموقع. ومن شأن توثيق الدخول والخروج أن يسهل تتبع الشخص في حالة اكتشاف عدوى مؤكدة أو محتملة بفيروس كوفيد-19. وكثيرًا ما يمكن استخدام نظم تسجيل الموارد البشرية والزائرين لهذا الغرض. وينبغي تفضيل النظم الإلكترونية. وإذا كان نظام الدخول والخروج الساري يعمل ببصمة الإصبع، فادرس التحويل مؤقتًا إلى نظام يستخدم بطاقات فردية للدخول والخروج. أيضًا النظام الورقي يؤدي إلى خطورة محتملة، فعدد من الأشخاص يلمسون نفس الأسطح عند تسجيل الحضور والانصراف. وإن لم يمكن التحويل إلى نظام إلكتروني، تأكد من أن العمال والزائرين قد غسلوا أيديهم أو قاموا بمسحها بالمطهر الكحولي قبل التوقيع في دفتر الحضور والانصراف الخاص بالشركة أو استخدام ساعة التوقيت.

تجنب التكدس في الدخول / الخروج

شجع التباعد البدني واستخدام تدابير التفريق في المداخل والمخارج. واستخدم وسائل مساعدة مثل وضع علامات على الأرضيات، أو شرائط، أو حواجز فعلية.

إن أمكن، ادرس تعاقب النوبات أو أوقات الدخول والخروج (بمجرد يبدأ بعض العمال مبكرًا والبعض الآخر متأخرًا خلال اليوم) من أجل تقليل التكدس.

إن أمكن، اجعل مسارات الدخول والخروج منفصلة للأقسام المتنوعة، حسب الملائم.

انتبه إلى تخطيط ساحات انتظار السيارات (العدد وتوزيع المركبات والدراجات) لتيسير التباعد.

العودة الآمنة للعمل: دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس كوفيد-19

تشجيع عادات النظافة الجيدة

ضع معلقات تذكّر العمال بغسل أيديهم عند الوصول إلى مكان العمل.

ضع معلقات تذكّر العمال بتفادي السلام بالأيدي وأي تحيات أخرى تتضمن التلامس.

6. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: داخل مكان العمل

غرف تغيير الملابس

قلل من عدد الأشخاص المتواجدين في نفس الوقت داخل غرف تغيير الملابس لضمان كفاية المسافة بين العمال. إن لزم الأمر، وفر غرف تغيير مؤقتة إضافية.

تأكد من التنظيف المنتظم لهذه الغرف، وفيما بين النوبات وفي نهاية كل يوم عمل أو بدايته.

دورات المياه

ذكر العمال بغسل أيديهم قبل استخدام دورة المياه وبعده.

راع التباعد البدني قدر الإمكان؛ مثلاً عن طريق تركيب دورات مياه إضافية مؤقتة، مما يحد عدد الأشخاص المتواجدين داخل منطقة دورات المياه في نفس الوقت، مع ترك مسافة كافية بين المبال والمبال التي يمكن استخدامها.

إن أمكن، وفر الصابون السائل لغسل الأيدي (بدلاً من الصابون غير السائل) ومناشف ورقية لتجفيف الأيدي (بدلاً من المناشف القماشية أو المجففات الكهربائية).

تأكد من التنظيف المنتظم لمرافق دورات المياه ومناطقها، وذلك فيما بين النوبات وفي نهاية كل يوم عمل.

مناطق تناول الطعام والراحة

ما لم تمكن إدارة مناطق تناول الطعام/ مرافق تقديم الطعام الموجودة في موقع العمل وفقاً للتدابير الواردة أدناه، فاجعلها مفتوحة لتفادي مغادرة العمال لموقع العمل خلال فترات تناول الطعام.

ذكر العمال بغسل أيديهم قبل دخول مكان تناول الطعام، وادرس توفير نقاط لمطهر الأيدي في منطقة تناول الطعام.

حدد الحد الأقصى من الأشخاص الذين يمكنهم أن يبقوا بأمان في منطقة تناول الطعام في نفس الوقت، مع مراعاة تدابير التباعد البدني.

طبق نظام التعاقب في أوقات الغداء والراحة لتفادي التكدس. وإذا قسمت العمال إلى فرق/ نوبات، فتجنب خلط فرق مختلفة من العمال في نفس المكان في نفس الوقت.

جهز منطقة تناول الطعام بحيث تحافظ على التباعد البدني (أي اجعل الطاولات والمقاعد متباعدة عن بعضها البعض وقلل عدد المقاعد المتاحة).

قلل/ الغ توافر تقديم الطعام من نفس الأوعية المشتركة (مثل الشوربة) وأيضاً قلل استخدام الأجهزة المشتركة (مثل المايكروويف).

ادرس تغيير خدمة الطعام إلى خيار الوجبات سابقة التغليف. وطبق/ شجع نظام الدفع غير النقدي لتفادي تداول النقود.

حافظ على نظافة أماكن تناول الطعام، ولا سيما فيما يتعلق بالأدوات التي توفرها الشركة، مثل أدوات تناول الطعام، والأطباق والأكواب.

ذكر العمال بعدم مشاركة الأدوات (الأكواب والأطباق وأدوات تناول الطعام) أو الطعام.

انتبه بالأخص إلى التنظيف المنتظم للوحات المفاتيح في أي ماكينات لتقديم الشراب أو الوجبات الخفيفة. وادرس وضع مطهرات الأيدي أو مناديل التنظيف المبللة في المناطق المعنية.

تنظيم العمل والوحدات المكتبية وخطوط الإنتاج

شجع العمل عن بعد بحيث تتم الاستفادة القصوى منه في الوظائف التي تسمح به.

نظم العمل بحيث تراعى قواعد التباعد البدني على مستوى من هم متواجدون في مكان العمل.

في السياق المكتبي، قد يتطلب ذلك جعل مسافة كافية بين الوحدات المكتبية عن طريق إبعادها عن بعضها البعض. وإن لم يمكن ذلك، فأعد ترتيب الوحدات المكتبية بطريقة تحافظ على المسافة الكافية.

على سبيل المثال، لا تستخدم مكاتب معينة في المناطق المفتوحة، وضع بعض الوحدات المكتبية في غرف احتياطية منفصلة، ورتبها بحيث يجلس الأفراد بحيث تواجه ظهورهم ظهور بعضهم البعض أو بحيث يجلسون جنبًا إلى جنب وليس مواجهة.

إن لم يمكن ضمان مسافة كافية بين العمال، فأولاً، استخدم معدات الوقاية الجماعية مثل الفواصل والجدران البلاستيكية لتقسيم مساحات العمل و/أو التدابير التنظيمية مثل تعاقب ساعات العمل وأوقات الراحة، و/أو تعديل تسلسل المهام لتحقيق أقصى تباعد ممكن. فعلى سبيل المثال، في عمليات التجميع، قد يكون ممكناً جعل عامل واحد يكمل أكثر من مهمة تجميع واحدة عما يقوم به شخصان إن لم يمكن تطبيق الفصل المادي لوحدة التجميع بخلاف ذلك.

في حالة العمل الجماعي، ادرس الحد من حجم الفرق بحيث تثبت عدد أعضاء الفريق وتقلل الاتصال بين العمال من الفرق المختلفة (مثلاً عن طريق تعاقب أوقات العمل أو تقسيم مساحات العمل إلى مناطق وتوجيه فرق محددة بالتزام مناطق بعينها فقط).

إن مرض أحد أعضاء الفريق، ادرس إخضاع الفريق كله للحجر الصحي (إن كانوا على اتصال قريب ببعضهم البعض) واستخدم فريقاً بديلاً ليحل محلهم. وينبغي أن يكون تشكيل الفريق بحسب الوظيفة، بحيث يتم تغطية جميع الوظائف الحرجة في عملية بعينها، أو بحسب الموقع، بحيث يعمل كل أعضاء الفريق في نفس المنطقة من المكتب/ المصنع.

ضع علامات على الأرضيات تبين المسافة الآمنة بين الوحدات المكتبية.

إن لم تكن التدابير الجماعية والتنظيمية كافية لضمان كفاية التباعد البدني أثناء تنفيذ المهام المؤدية لهذه المواقف، فعليك بتوفير حماية إضافية (كمامات الوجه و/أو معدات الوقاية الشخصية الأخرى) بالتوافق مع الاشتراطات والتوصيات الوطنية.

معدات العمل

وجه العمال إلى استخدام أدوات العمل الشخصية الخاصة بهم أو تلك التي توفرها لهم الشركة. وينبغي الحث على عدم تشارك الأدوات فيما بين العمال أو حفظه تمامًا.

تأكد من تنظيف أدوات العمل بانتظام (ولا سيما في نهاية النوبة وقبل أن يقوم عامل آخر باستخدام الأداة).

سجل المخالطين

ادرس إنشاء سجل للمخالطين. وهو في أبسط صورته قائمة (تاريخ/ اسم الزميل/ الإدارة) بكل الزملاء الذين يخالطهم أحد العمال على مدار النوبة أو يوم العمل دون التمكن من مراعاة قواعد المسافة الدنيا لأكثر من 15 دقيقة.

ينبغي أن يتولى كل عامل مسؤولية حفظ سجل مخالطين وإعادته إلى قائد الفريق في نهاية النوبة/ يوم العمل. ويمكن بعد ذلك استخدام السجل لإنشاء قائمة بالمهام التي لا يمكن تحقيقها باستخدام التباعد البدني - ويمكن مراجعة هذه المهام وتطبيق تدابير مكافحة بديلة للعدوى في هذه المهام.

التنقل الداخلي

قلل التنقل الداخلي قدر الإمكان بحيث توجه العمال إلى عدم الذهاب إلى الغرف أو الأماكن التي لا يتعين عليهم التواجد فيها أو إن لم يكن عليهم القيام بمهمة معينة فيها.

ذكر العمال بمراعاة قواعد التباعد البدني عند التحرك في مساحة العمل إلى أقصى حد ممكن.

ذكرهم بتفادي استخدام المصاعد. وإن لم يكن هذا ممكناً، قلل عدد الأشخاص الذين يستخدمون المصعد في نفس الوقت (مثال: السماح بشخص واحد فقط في المصاعد الصغيرة). وجه العمال إلى الحفاظ على المسافة والوقوف وظهورهم إلى بعضها البعض.

على قدر الإمكان اسمح بأمكان تنقل منفصلة في أماكن العمل. استخدم أدوات مثل وضع علامات على الأرضيات أو شرائط للإشارة إلى الممرات الآمنة بأوضح طريقة ممكنة.

العودة الآمنة للعمل: دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس كوفيد-19

ادرس تطبيق قواعد المرور في اتجاه واحد أو الأولوية في المرور على السلالم الضيقة التي لا يمكن فيها أن يراعى الناس المسافة الكافية عند المرور ببعضهم البعض (مثلاً، الأولوية لاتجاه الهبوط).

ادرس تطبيق نظام المرور في اتجاه واحد في الممرات التي يتقابل فيها الناس كثيراً أو التي تخلو من المسافة الكافية.

استخدم هذه القواعد داخل المبنى وخارجه على حد سواء؛ مثلاً في ساحات انتظار السيارات، أو للوصول إلى خطوط الإنتاج والوحدات المكتبية، أو للوصول إلى المرافق الاجتماعية وأركان القهوة أو غرف التدخين.

عندما لا يمكن ترتيب هذه المساحات بطريقة تضمن التباعد البدني، فادرس توفير الحماية الإضافية (مثل كمامات الوجه) بالتوافق مع الاشتراطات والمتطلبات الصادرة عن السلطات الوطنية.

الاجتماعات والسفر

الغ ما هو غير ضروري من اجتماعات وتدريبات وأسفار.

علق أي اجتماع يتطلب تواجد عدد أكبر من الناس عما حددته الاشتراطات أو التوصيات الوطنية.

استخدم بدائل الاجتماعات المباشرة، مثل الأدوات الرقمية والوسائل الرقمية للاتصال.

يمكن عقد الاجتماعات الاستهلاكية اليومية أو اجتماعات السلامة عبر نظام مكبرات الصوت حيث يجلس كل شخص في وحدته المكتبية ويحافظ على تباعده.

إن كانت الاجتماعات المباشرة ضرورية، فاجعلها قصيرة قدر الإمكان، وخفض عدد الحاضرين إلى الحد الأدنى الممكن، واعقد الاجتماع في غرفة مناسبة الحجم لضمان التباعد البدني (او اعقد الاجتماع بالخارج)، وحافظ على نظافة الغرفة وتهويتها جيداً. ادرس الاحتفاظ بقائمة لبيانات الاتصال بالمشاركين في الاجتماع لمدة 14 يوماً على الأقل لتيسير التتبع إن لزم الأمر.

ادرس تحديد العدد الأقصى من الأشخاص الذين يمكنهم البقاء داخل حجرة الاجتماعات في نفس الوقت، وذلك لكل غرفة اجتماعات متوفرة.

هل ترغب منظمة أصحاب الأعمال في إضافة الإرشادات الوطنية بشأن الاجتماعات والسفر؟

7. إجراءات يجب أخذها في الاعتبار: مغادرة مكان العمل

وجه العمال إلى غسل أيديهم قبل الخروج من مكان العمل. وعلى قدر الإمكان باعد بين مواقيت الخروج لتفادي التكدس. في حالة توفير الشركة وسيلة انتقال، تأكد من أن المركبة قد تم تنظيفها جيدًا قبل التحرك (راجع أيضًا التوصية في النقطة 4). ذكر العمال بغسل اليدين عند الوصول إلى المنزل.

8. التعامل مع الموردين والعملاء

الموردون والتوصيل

ينبغي إرساء إجراء محدد من أجل تلقي الطلبات، مع استعراض بروتوكولات الأمان (التحميل والتفريغ) لوضع المخاطر المحتملة المرتبطة بجائحة كوفيد-19 وتقليل فرص المخالطة بين الموردين والعمال في الاعتبار.

قلل عدد العمال المعيّنين لتداول الطلبات. وينبغي أن يتم تدريب هؤلاء العمال على الإجراءات ذات الصلة.

ادرس ما إذا كان بإمكان المورد أو المتلقي أن يقوم بالتحميل والتفريغ بالكامل. وفي أي الأحوال، ينبغي الحفاظ على المسافات الآمنة والتوجيه بغسيل الأيدي.

وإن أمكن، خطط مواعيد متعاقبة لاستلام الطلبات لتفادي وجود أشخاص كثيرين من خارج المنشأة متواجدين في نفس الوقت.

فيروس كوفيد-19 يمكنه أن يعيش حتى إلى 72 ساعة على البلاستيك والصلب الذي لا يصدأ، وأقل من 4 ساعات على النحاس، وأقل من 24 ساعة على الكرتون.³ إن أمكن أيضًا، ادرس تطهير الطلبات عند أماكن التوصيل قبل إدخالها المخازن أو عمليات الإنتاج. (ولكن ضع في حسابك أن عدوى كوفيد-19 تنتشر في المقام الأول من شخص إلى آخر).

وإن أمكن، انشئ دورات مياه متنقلة ليستخدمها الموردون للحد من دخول الموردين إلى داخل مقر الشركة.

وفر مكانًا يمكن فيه إيداع البريد أو الطرود دون مخالطة.

وإن أمكن، اجعل السداد إلكترونيًا وتجنب استخدام النقود. أيضًا، تأكد من أن جهاز السداد يتم تنظيفه بانتظام.

العملاء

قد يمثل إعادة تشغيل عمليات الإنتاج أمرًا مركبًا بالنسبة للشركات التي توفر خدمات مباشرة وجهًا لوجه للجُمهور (مثال: الشركات داخل قطاعي التجارة والخدمات)، وبالإضافة إلى تدابير حماية العمال، فهي بحاجة إلى أن تضع في اعتبارها حماية عملائها. وفيما يلي التدابير الإضافية لأخذها بعين الاعتبار في هذه المواقف:

- ▶ التحقق والتطبيق المتكرر لأي اشتراطات وتوصيات وقيود بشأن تشغيل النشاط.
- ▶ وضع لافتات تطلب من العمال التي ظهرت عليهم أي أعراض بعدم الدخول إلى مقر الشركة.
- ▶ وضع لافتات لتذكير الموظفين والعملاء باحتياطات السلامة، ولا سيما المحافظة على مسافة آمنة مع بقية الأشخاص كلما أمكن، واتباع عادات النظافة الجيدة.
- ▶ حماية الموظفين والعملاء والحد من التكدس، وتحديد العدد الأقصى من الناس الذين يمكنهم البقاء في نفس الوقت داخل مقر الشركة في أي وقت ما. ويمكنك اتباع الإرشادات الرسمية واستشارة سلطات الصحة الوطنية بشأن كيفية القيام بذلك.
- ▶ إدارة مداخل مقر الشركة بحيث تسمح فقط بعدد محدود من الناس في أي وقت ما. عين موظفًا للقيام بهذا الإجراء. وبمجرد الوصول إلى الحد الأقصى، لا ينبغي السماح بعملاء جدد إلا تدريجيًا مع خروج من هم بالداخل.
- ▶ عندما ينتظر العملاء دورهم في الدخول خارج مقر الشركة، تأكد من مراعاة قواعد التباعد البدني. ضع علامات على الأرضيات أو استخدم أي وسائل مساعدة أخرى للإشارة إلى المسافة الملائمة.
- ▶ تحكم في الانتقال الداخلي داخل مقر الشركة. ينبغي بذل كل الجهود لتجنب المرور المتداخل، مع تيسير انتقال الناس في اتجاه واحد فقط. ويمكن استخدام علامات الأرضيات للإشارة إلى الممرات.

- ◀ ضع مطهرات كحولية عند نقاط الدخول/ الخروج بكميات كافية، مع تقديم النصح للعملاء باستخدامه عند الدخول من مقر الشركة والخروج منه.
- ◀ اطلب من العملاء عدم لمس الأشياء إلا التي ينوون شراءها فقط.
- ◀ إن أمكن، ضع حواجز زجاجية/ بلاستيكية عند كل نقاط التفاعل المعتاد (مثل مناطق الاستقبال، ومناطق الدفع) لتقليل خطورة العدوى على كل الأطراف المعنية. واهتم بتنظيف الحواجز بانتظام.
- ◀ اطلب من العملاء والعمال أن يرتدوا كمامات الوجه، مع أخذ توصيات السلطات الوطنية في الاعتبار.
- ◀ تلقى الطلبات عبر الإنترنت أو التليفون مقدمًا مع تجهيز التغليف مقدمًا لتقليل زمن التعامل المباشر وجهاً لوجه.
- ◀ ادرس خدمات التوصيل، إن أمكن.
- ◀ إن أمكن، لا تسمح للعملاء بدخول مقر الشركة إلا عن طريق حجز موعد مسبقًا.

9. العمال المستضعفون

إن جائحة كوفيد-19 هي مرض جديد والمعلومات المتاحة بشأن عوامل الخطورة للحالات الشديدة منه محدودة. واستنادًا إلى المعلومات المتاحة حاليًا، فكلبار السن والأشخاص من أي سن ذوو الظروف الصحية الخطيرة الكامنة قد يكونوا عرضة لخطر أكبر للإصابة الشديدة بعدوى كوفيد-19.⁴

انصح العمال بأنهم إذا كانوا من ضمن أي مجموعة أكثر عرضة للإصابة بفيروس كوفيد-19، فينبغي عليهم التشاور مع أطبائهم. ويمكن للطبيب أن يقيم الحالة ويوصي بممارسة أنشطة وقائية معينة، بما في ذلك التقرير "بالعجز عن العمل" بشكل وقائي.

ويمكن أن تتضمن التدابير الوقائية أيضًا العمل عن بعد أو إعادة توزيع العمال على مهام تقتضي خطورة أقل من جهة الإصابة بعدوى كوفيد-19.

كما يمكن للطبيب أن يشير بزيادة التدابير الوقائية في المنزل. وينبغي الحفاظ على سرية أي تفاصيل بشأن الظروف الصحية للعمال.

10. حماية العافية النفسية للعمال خلال فترة جائحة كوفيد-19

أثر الجائحة على عافية العمال

قد تؤدي جائحة فيروس كورونا إلى درجة هائلة من الخوف والقلق. وثمة عدة عوامل يمكنها أن تساهم في زيادة التوتر والقلق، منها:

- ◀ القلق الناجم عن المخاطر الصحية للفيروس، ولا سيما لمن هم ضمن "الفئة المستضعفة" أو من يعيشون مع شخص من ضمن "الفئة المستضعفة".
- ◀ العزل، ولا سيما في حالة من يعملون من المنزل.
- ◀ الإغراق في المعلومات المستمرة.
- ◀ عدم اليقين: عدم عرفة كم ستطول الأزمة، والخوف من فقدان الوظيفة أو مصدر الدخل، إلخ.
- ◀ فقدان الوظيفة، حتى وإن كان مؤقتًا.
- ◀ زيادة الضغط على الآباء العاملين والأمهات العاملات ومقدمي الرعاية بسبب إغلاق المدارس.
- ◀ زيادة أعباء العمل على العمال جراء زيادة عدد الغياب و/أو زيادة الطلب - خصوصًا في القطاعات الحيوية.
- ◀ التعامل مع الحزن والفقد.

ولمساعدة العمال على خفض التوتر والقلق المصاحبين للجائحة، فكر فيما يلي:

- ◀ التواصل الواضح والمنتظم والدقيق مع العمال، مع تزويدهم بما يكفي من المعلومات المطلوبة للإجابة على الأسئلة الرئيسية ولكن دون إثارة التكهنات.
- ◀ طمأنة العمال بما تقوم به الشركة لتستعد قدر الإمكان للاستجابة للجائحة.
- ◀ التأكد من أن العمال على دراية بمن يجب عليهم الاتصال به في حالة احتياجهم إلى الدعم أو إذا شعروا بالاستغراق في التفكير القلق.
- ◀ تشجيع العمال على الحد من الاستهلاك الإعلامي لأن كثرة التعرض للأخبار ووسائل الإعلام والمنصات الاجتماعية قد يدفعهم للشعور بالقلق أو التوتر أو الهلع. ومن الأفضل تلقي المعلومات من متابعة مصادر قليلة موثوقة مثل وزارة الصحة أو منظمة الصحة العالمية.
- ◀ نشر ثقافة القيادة المهنية بدوافع الرحمة: أي تزويد المديرين المباشرين بمهارات وأدوات لازمة للتحدث مع فرقهم للاطمئنان عليهم وإدراك علامات الضيق.
- ◀ تذكير العمال بتفاصيل برنامج مساعدة الموظفين إن كان لدى المؤسسة برنامج كهذا. فقد يكون موردًا رئيسيًا في قضايا كالصحة النفسية أو المالية.
- ◀ وإن لم يكن ثمة برنامج مطبق لمساعدة الموظفين، يمكن حينها توجيه العمال إلى مصادر المعلومات والنصائح بشأن الصحة والعافية النفسية. على سبيل المثال: منظمة الصحة العالمية، أو منظمات الصحة النفسية أو هيئات الصحة الوطنية.

تكييف الدعم حسب احتياجات العمال

يختلف رد الفعل على مواقف التوتر من شخص إلى آخر. وغالبًا ما ستختلف مهارات قلق العمال خلال الجائحة من شخص إلى شخص. وعليه، فالخطوة الأولى لدعم الصحة النفسية للعمال هو فهم ما يشعرون به والعوامل المؤثرة فعليًا على عافيتهم. ادرس إجراء استطلاع للموظفين أو ناقش هذه المسائل المعنية بالعافية مع فئات الموظفين المختلفة. ومن شأن توافر هذه المعلومات أن يساعد على إعداد دعم أكثر تخصيصًا.

⁴ ويتضمن ذلك الأشخاص ممن هم أكبر من 65 عامًا، والمصابين بالأمراض الصدرية المزمنة، وأمراض الأوعية الدموية والقلب، والسكر، ومن يتلقون علاجًا للسرطان، وذوي المناعة الضعيفة (مثل المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية).

العودة الآمنة للعمل: دليل أصحاب الأعمال إلى الوقاية من فيروس كوفيد-19

وعند إعداد هذا الدعم لتعزيز العافية النفسية، فكلما أمكن، فضع في اعتبارك ثلاث فئات واسعة من العمال، وهي: العمال الذين يعملون عن بعد، والعمال الموقوفين مؤقتًا، والعمال المستمرين في العمل في الموقع أو العائدين له.

دعم العاملين عن بعد

كثير من العمال يعملون عن بعد بدوام كامل للمرة الأولى وهم معزولون عن زملائهم وأصدقائهم. وقد يختل روتين الحياة اليومية مما يسبب قلقًا وتوترًا إضافيين. ومن ثم فمن المهم دعم العمال للتكيف على هذا الوضع.

وجه العمال إلى النصائح بشأن كيفية دعم صحتهم النفسية خلال فترة العمل عن بعد. على سبيل المثال، انصح العمال بالاحتفاظ بجدول عمل منتظم، وتخصيص مكان للعمل وأخذ أقساط من الراحة الدورية، ووضع حدود للعمل لتفادي العمل لمدة ساعات غير معقولة، والاشتراك في أنشطة باعثة على الفرح وبعيدة عن التحديات القائمة، والاتصال بالأصدقاء والعائلة من خلال أدوات التواصل عبر الإنترنت لمنع مشاعر العزلة والوحدة.

أيضًا ادرس دعم من يعملون عن بعد عن طريق:

- ◀ التعاطف والتواجد. ينبغي على المديرين أن يفهموا أن العمال غالبًا ما يشعرون بالاستغراق في المشكلة وبالقلق. وينبغي أن يستمعوا إلى العمال وأن يجيبوا على أسئلتهم وأن يطمئنوهم بشأن العمل وأي أمور أخرى قد تستجد.
- ◀ تشجيع التواصل باستخدام الأدوات الرقمية: يمكن استخدام الاجتماعات الافتراضية للاطمئنان على العمال بانتظام والسماح للفرق بالتواصل مع بعضها البعض.
- ◀ تشجيع العمال على الخروج من دائرة العمل المستمر: قد يساهم العمل من المنزل في ثقافة "العمل باستمرار، ولذا، ينبغي على المديرين محاولة القيادة بالقدوة الحسنة، مثل أن يمتنعوا عن إرسال رسائل لمرؤوسيتهم في غير أوقات العمل، وتشجيع العمال على التوقف عن العمل بعد انتهاء وقته.

ويتعين الالتفات خصوصًا إلى احتياجات العاملين عن بعد ذوي مسؤوليات الرعاية كما في خلال فترات توقف المدارس والحضانات إذ أن الجمع بين مسؤوليات الرعاية والعمل قد يمثل تحديًا. ناقش مع العمال مختلف الخيارات مثل تعديل أهداف الأداء، أو زيادة مرونة ترتيبات وقت العمل، أو تقليل وقت العمل، أو المغادرة.

دعم العمال الموقوفين مؤقتًا

قد يتجاوب الأشخاص المتضررون من هذا الترتيب بطرق مختلفة. فالبعض قد يرحب بالاستراحة من العمل، إلا أن هذه الفترة بالنسبة لكثيرين ستكون صعبة مع تخطيط المشاعر بشأن عدم اليقين الذي يشوب المستقبل، أو فقدان الشعور بالهدف في الحياة، أو الشعور بعدم التقدير.

ادرس سؤال العمال الموقوفين مؤقتًا عما يريدونه ويحتاجونه. وقد تختلف تفضيلات كل عامل عن الباقي بشأن كيفية إطلاعهم على المستجدات، ومدى تكرار هذه العملية، ومن الذي يفضلونه ليطلعهم عليها.

بالنسبة للكثيرين، تشكل الوظيفة جزءًا ليس بقليل من هويتهم. ومن شأن عقد الاجتماعات عبر الإنترنت لتجميع العمال أن يساعد الموقوفين مؤقتًا أن يظلوا على اتصال بالمنشأة والتواصل مع الزملاء.

ادرس اقتراح أنشطة بديلة على العمال، مثل التطوع أو التدريبات عبر الإنترنت، بحيث يحافظون على تطورهم خلال هذه المدة.

العمالون المستمرون في العمل في مقر الشركة أو العائدون إلى الموقع

من المهم على وجه الخصوص ضمان أن العاملين المستمرين في العمل في الموقع أو العائدين إلى مقر الشركة يشعرون بالأمان والدعم. ومن ثم فالتواصل بشأن تدابير السلامة والنظافة في غاية الأهمية.

أيضًا، احرص على معرفة أي ظروف قد يواجهها العمال (مثل تقديمهم الرعاية لشخص ما في المنزل)، وناقش معهم أي تعديلات محتملة قد تساعدكم، مثل جداول العمل المرنة وتقليل ساعات العمل.

11. ما الذي يجب فعله إذا ظهرت أعراض كوفيد-19 على أحد العمال في مكان العمل؟

راجع الإرشادات أو الإجراءات التي وضعتها سلطات الصحة الوطنية والمحلية واتبعها.

ضع خطة لما ينبغي القيام به إذا ما ظهرت أي أعراض على العامل (حمى، سعال، ضيق تنفس) في مكان العمل. اخطر العمال بالخطوات والإجراءات المعنية. ضع في اعتبارك ما يلي:

- ◀ اعزل العامل المتضرر، ويفضل أن يكون ذلك في غرفة منفصلة لها باب يغلق. وإن أمكن، افتح النافذة من أجل التهوية. ووفر للعامل المتضرر كمادة جراحية.
- ◀ إن كان الأمر طارئاً (أي ظهرت على العامل أعراض شديدة مثل ضيق التنفس)، اتصل بخدمات الطوارئ الصحية فوراً. أما في الحالات الأخرى، فاتصال بالخط الساخن للصحة العامة. وطبق التعليمات التي يعطونها لك.
- ◀ اقصر مخالطة العامل الحامل العدوى على ما هو ضروري جداً. وأي شخص يقدم مساعدة للعامل المتضرر ينبغي أن يرتدي كمادة ونظارات وقفازات.
- ◀ نظف المناطق التي يستخدمها العامل المتضرر بالتوافق مع الإرشادات المقدمة من سلطات الصحة العامة.
- ◀ حدد المخالطين للعامل المتضرر عن قرب من العمال العاملين معه (حتى إلى يومين سابقين على بدء ظهور الأعراض) لتحديد العمال الآخرين الذين يعتبرون قد تعرضوا للعدوى. واتبع المزيد من التعليمات الصادرة عن سلطات الصحة. وتعاون معها في أي تحقيق وبائي.

هل ترغب منظمة أصحاب الأعمال في إضافة الإرشادات والإجراءات الوطنية؟

مراجع وموارد

- فريق الرؤى السلوكية، 2020، المعلومات المصورة مع قليل من النصوص تجعل من معلقات غسل الأيدي أكثر فعالية - نتائج من تجربة عبر الإنترنت
- العمل الأفضل إندونيسيا، 2020، إرشادات مجمعة بشأن انتقال عدوى كوفيد-19 والوقاية منها - الإدارة والممارسات الفضلى في مكان العمل.
- مركز الصحة النفسية بمكان العمل، 2020، العمل عن بعد خلال جائحة كوفيد-19.
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، 2020، مرض فيروس كورونا 2019 - الأشخاص المعرضون لخطر أكبر للإصابة الشديدة بالمرض.
- غرفة الإنشاءات الشيلية، 2020، بروتوكول الإجراءات الوقائية لعمال الإنشاءات - النسخة 2.0 المحدثة في 20 أبريل 2020. (بالإسبانية).
- اتحاد الصناعة البريطانية، 2020 صحيفة وقائع: الصحة والعافية النفسية في الأزمة.
- المجلس الأعلى للوقاية والحماية في العمل بلجيكا، 2020، دليل عام لمكافحة انتشار فيروس كوفيد-19 في العمل (بالفرنسية والهولندية).
- اتحاد الجمعيات الأوروبية المعنية بالتدفئة والتهوية وتكييف الهواء، 2020، وثيقة إرشادات كوفيد-19 الصادرة في 3 أبريل 2020.
- اتحاد الصناعات اللوكسمبورغية - صوت الصناعة في لوكسمبورغ، 2020، دليل الممارسات الجيدة لدعم شركات قطاع التصنيع المستمرة في أنشطتها أو التي ستعيد تشغيلها (بالفرنسية).
- غرفة الزراعة بغواتيمالا، 2020، تطبيق بروتوكولات القطاع الزراعي من أجل الوقاية من عدوى كوفيد-19 في مكان العمل (بالإسبانية).
- غرفة التجارة بغواياكيل، 2020، بروتوكول الوقاية من عدوى كوفيد-19 في الشركات التجارية أو الخدمات (بالإسبانية).
- اتحاد أصحاب العمل التجاري الأيرلندي، 2020، مجمع جائحة كوفيد-19.
- منظمة العمل الدولية، 2020، الوقاية من فيروس كوفيد-19 وتخفيف انتشاره في العمل - قائمة التَحَقُّق من الإجراءات.
- هيئة التصنيع النيوزيلندية، 2020، بروتوكولات العمل الآمن من أجل قطاعات التصنيع في ظل جائحة كوفيد-19، 19 أبريل.
- ماكيزي أند كومباني، 2020. أوروبا بحاجة إلى التجهيز الآن للعودة إلى العمل - بأمان.
- حكومة المملكة المتحدة، 2020، التباعد الاجتماعي في مكان العمل خلال جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19): إرشادات للقطاعات.
- الاتحاد الصناعي الأرجنتيني، 2020، بروتوكول عمل الوقاية من فيروس كورونا ومكافحته (كوفيد-19) (بالإسبانية).
- منظمة الصحة العالمية، 2020، نصائح بشأن استخدام الكمامات في سياق جائحة كوفيد-19: إرشادات مبدئية، 6 أبريل 2020.
- ، 2020، توصيات مبدئية بشأن نظافة اليدين الإلزامية لمكافحة انتقال فيروس كوفيد-19.
- ، 2020، اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أثناء فاشية كوفيد-19.

مكتب العمل الدولي
مكتب أنشطة أصحاب العمل (ACT/EMP)
Route des Morillons, 4
Geneva 22, Switzerland, CH-1211
actemp@ilo.org
ilo.org/actemp