

تقدم هذه الوثيقة توصيات تتعلق بكيفية إعادة دمج المجموعات في المجتمع بعد الإجراءات المحلية للتخفيف من الحجر الصحي. ورغم ذلك، من الأهمية اتباع الإرشادات الصادرة عن الجهات الصحية الوطنية والحكومات للتأكد من التزامك بالتوجيهات المحلية، إضافةً إلى ضرورة النظر لهذه الوثيقة بوصفها بحثاً تكميلياً يهدف للحد بشكل أكبر من انتشار فيروس كوفيد-١٩ (كورونا) في مجتمعاتنا.

البقاء آمناً في المنزل والعمل بعد تخفيف التدابير من الحجر الصحي في المجتمع إلى جميع الأفراد

- ◆ حافظ على بقاءك في المنزل قدر الإمكان. غادر منزلك فقط إذا طُلب منك الذهاب للعمل أو لشراء الحاجيات الضرورية مثل البقالة والأدوات المنزلية الأخرى.
- ◆ حافظ على عمل الأسر التي تنشط في قطاع الزراعة أهمية كبيرة في الحفاظ على الإمدادات الغذائية لمجتمعاتنا، الأمر الذي نقدره كثيراً، لذا يرجى الاستمرار في ممارسة تدابير السلامة عند العودة للعمل.
- ◆ ارتد الكمامات المخصصة للاستعمال لمرة واحدة، أو الكمامات القماشية في الأماكن العامة عندما يتعذر الحفاظ على مسافة آمنة حوالي ١.٥ متر عن الآخرين (على سبيل المثال، في محلات البقالة والعيادات والصيدليات).
- ◆ اتبع إرشادات شبكة الأغا خان للتنمية الخاصة باستخدام الكمامات بشكل صحيح.
- ◆ اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة ٢٠ ثانية على الأقل قدر الإمكان.
- ◆ لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير نظيفة.
- ◆ اغسل يديك في كل مرة تعود فيها من الخارج، مثلاً عند الاعتناء بشخص مريض، أو عند لمس الأسطح شائعة الاستخدام، مثل تلك الموجودة في الحمام.
- ◆ حاول تجنب لمس الأسطح المكشوفة.
- ◆ لا تسعل في يدك. غط فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس.
- ◆ تخلص من المنديل في سلة مهملات مغطاة ثم اغسل يديك.

◆ عندما تكون في الخارج، حافظ على مسافة آمنة، حوالي ١.٥ متر عن الآخرين.

تجنب الاحتكاك الجسدي مع الآخرين من خلال المصافحة أو العناق.

لا تخطط للقيام بفعاليات أو المشاركة في تجمعات مجتمعية يحضرها الكثير من الناس.

لا تستقبل زواراً في منزلك إلا إذا كان الأمر ضرورياً للغاية (على سبيل المثال، لطلب الرعاية الطبية).

استمر في إبقاء المسنين أو أولئك الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا) في المنزل.

لا تُخرجهم لحضور التجمعات والمناسبات المجتمعية، ولا تدعو أفراد العائلة الذين لا يعيشون معك لزيارة منزلك.

استمر في إبقاء الأحفاد بعيداً عن الأجداد وعن الآخرين الذين قد يكونون أكثر عرضة للخطر، لأن ذلك يشكل أهمية كبيرة لحماية صحتهم بعد إجراءات التخفيف من الحجر الصحي في المجتمع.

◆ اعزل نفسك إذا شعرت بالمرض. اعزل نفسك في منزلك لمدة ١٤ يوماً على الأقل بدءاً من اليوم الذي بدأت تشعر فيه بالمرض.

لا تغادر منزلك إلا لطلب الرعاية الطبية إذا تطورت الأعراض بسرعة و/أو ظهرت عليك أعراض شديدة، مثل ارتفاع وانخفاض في درجة الحرارة، صعوبة التنفس، ضغط أو ألم مستمر في منطقة الصدر، ازرقاق في الشفاه أو الوجه، و/أو إسهال وقيء غير منضبطين.

◆ عند عودتك لممارسة عملك، استمر في اتباع الإجراءات الوقائية للحد من تعرضك لفيروس كوفيد-١٩ (كورونا)، فضلاً عن تجنب استخدام وسائل النقل العام للتوجه إلى العمل أو العودة للمنزل، إن أمكن.

أثناء العمل، قلل من استخدام المساحات المشتركة مثل المطبخ والكافيتريات قدر الإمكان. خذ أطباقك وأدواتك الخاصة لتناول الطعام لتستخدمها في مكان العمل.

تجنب لمس الأسطح المكشوفة، مثل تلك الموجودة في السلالم والمصاعد والحمامات. استخدم منديلاً أو كُمك لفتح وإغلاق الأبواب.

اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ قدر الإمكان، لما لهذا الأمر من أهمية كبيرة، ولا سيما عند مغادرة مكان العمل والتوجه نحو المنزل. لا تتواصل مع أي من أفراد عائلتك قبل غسل يديك وتغيير ملابسك.

تقدم هذه الوثيقة توصيات تتعلق بكيفية إعادة دمج المجموعات في المجتمع بعد الإجراءات المحلية للتخفيف من الحجر الصحي. ورغم ذلك، من الأهمية اتباع الإرشادات الصادرة عن الجهات الصحية الوطنية والحكومات للتأكد من التزامك بالتوجيهات المحلية، إضافة إلى ضرورة النظر لهذه الوثيقة بوصفها بحثاً تكميلياً يهدف للحد بشكل أكبر من انتشار فيروس كوفيد-19 (كورونا) في مجتمعاتنا.

البقاء آمناً في العمل

بعد تخفيف التدابير من الحجر الصحي في المجتمع

إلى أرباب العمل

ضع في اعتبارك السماح للموظفين الذين يمكنهم أداء عملهم في المنزل، القيام بذلك. ومن خلال قيامك بتحديد عدد الأشخاص العائدين إلى مكان العمل، ستضمن صحة وسلامة أولئك الذين يجب أن يكونوا في المكتب لإنجاز أعمالهم.

عند الطلب من كافة الموظفين العودة إلى مكان العمل، يجب التفكير في وضع جدول زمني للمناوبات (على سبيل المثال، العمل بنظام الوردية) لتقليل العدد الإجمالي للأشخاص في مكان عملك في أي وقت معين.

ضع في عين الاعتبار توفير الكمادات المخصصة للاستعمال لمرة واحدة أو الكمادات القماشية والقفازات لجميع الموظفين الذين يعودون إلى مكان العمل.

◆ **أطلع موظفيك على خطتك عند حدوث إي إصابة جديدة بفيروس كوفيد-19 (كورونا) في مكان العمل، إضافة لخطتك المتعلقة بحدوث أي تفشي ثانوي في المجتمع.**

قدم توجيهات واضحة للموظفين حول كيفية إبلاغ مدراءهم و/أو قسم الموارد البشرية إذا شعروا بالمرض أثناء العمل.

عند ظهور أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 (كورونا)، مثل الحمى (درجة حرارة 37.8 أو أعلى، حسب العمر) أو السعال الجاف عند أي من الموظفين، يجب التأكد من عدم مغادرته المنزل، إضافة إلى ضرورة إنشاء طرق تمكّن الموظفين من أداء عملهم من المنزل أثناء عزلهم الذاتي، إن أمكن.

وفقاً للقوانين الصحية الخاصة ببلدك، ضع في اعتبارك التواصل مع موظفيك عند حدوث أي إصابة مؤكدة جديدة بفيروس كوفيد-19 (كورونا)، إضافة إلى الإجراءات الواجب اتخاذها رداً على ذلك، مثل الخطط لتعقيم أماكن العمل.

تأكد من أن سياسات الموارد البشرية الخاصة بك تتضمن أحكاماً واضحة حول كيفية التعامل مع احتياجات العمل من المنزل.

◆ **التقليل من الحاجة إلى عقد الاجتماعات المباشرة** والسفرات المتعلقة بالعمل (يرجى تجنب ذلك تماماً، إن أمكن). إذا كانت الاجتماعات والسفر أمراً ضرورياً، يرجى اتباع كافة الإجراءات الوقائية المذكورة أعلاه للحد من انتشار فيروس كوفيد-19 (كورونا).

◆ **اتبع توجيهات حكومتك** المتعلقة بالأعمال التجارية المطلوب إعادة فتحها بعد التخفيف من تدابير الحجر الصحي.

◆ **تقييم مكان مساحات العمل الخاصة بك** لضمان وجود مسافة آمنة لا تقل عن 1.0 متر بين الآخرين، إن أمكن.

الحد من استخدام المساحات المشتركة مثل المطبخ والكافيتريات، فضلاً عن تجنب التجمعات في تلك الأماكن، وتشجيع الموظفين على استخدام أطباقهم وأدواتهم الخاصة لتناول الطعام.

ضرورة تشجيع الموظفين على الحد قدر الإمكان من استخدام المصاعد والمساحات الأخرى التي من غير الممكن الحفاظ فيها على مسافة آمنة مناسبة.

التأكد من نظافة مكان العمل والاهتمام بالصحة في كافة الأوقات، إضافة إلى ضرورة تنظيف جميع الأسطح (على سبيل المثال، المكاتب والطاولات) والأشياء (على سبيل المثال، الهواتف ولوحات المفاتيح) باستخدام المطهرات بانتظام. وهذا يشكل أهمية على نحو خاص في المساحات المشتركة، مثل الكافيتريات والمطبخ والحمامات، والتي يجب تنظيفها بانتظام.

◆ **ضرورة تشجيع كافة الموظفين والمقاولين والأفراد الآخرين الذين يدخلون لمكان عملك على غسل أيديهم** بانتظام.

تأكد من سهولة وصول الأشخاص إلى الأماكن التي يمكنهم فيها غسل أيديهم بالصابون والماء.

عرض الملصقات التي تروّج لغسل اليدين، والتي قامت بتوفيرها الجهة الصحية العامة المحلية أو الحكومة، وإذا تعذّر ذلك، يرجى الاطلاع على موقع منظمة الصحة العالمية (www.who.int) للحصول على نماذج وأمثلة.

تأكد من حصولك على كمية كافية من المناديل المخصصة للوجه، ومناديل التعقيم و/أو معقمات اليدين. ضع في اعتبارك وضع مطهرات الأيدي في كافة الأماكن البارزة داخل مكتبك.

◆ **حدد ما إذا كان جميع موظفيك بحاجة إلى العودة إلى مكان العمل على الفور.**