



رئاسة الوزراء
مستشارية الأمن القومي



مركز النهرين للدراسات الإستراتيجية

الوجيز ... الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا

(COVID -19) لمنع الأصابة بمرض (SARS - CoV-2)

في بيئة العمل

أعداد

المقدم

عادل ياسين طاهر عبدالله

ماجستير علوم حياة / أحياe مجهرية (مايكروبايولوجي)

أولاً : تمهيد .

فيروس كورونا (كوفيد - 19) أخْلَقَ الْعَالَمَ ... ظَاهِرًا فِي الصِّينِ لِيَدِ رَحْلَةِ التَّشَارِهِ وَاصْبَابَ مَلاَيَّنِ الْبَشَرِ عَلَى مَسْتَوِيِ الْعَالَمِ ... مَعَ الْاِنْتَشَارِ السَّرِيعِ لِلْفِيروْسِ سَاقَتْ حَلَةً مِنَ الْقَلْقِ فِي جَمِيعِ اِنْتَهَاءِ الْعَالَمِ . لَقَدْ تَأْثَرَ عَالمُ الْعَمَلِ (الْمَؤْسَسَاتُ الْمُخْتَلِفَةُ) بِشَدَّةٍ خَلَالَ اِزْمَةِ جَانِحةِ فِيروْسِ كُورُونَا (COVID-19 Pandemic) ، لِذَكَّ شَرَعَتْ الدُّولَ وَالْحُكُومَاتُ وَالْمَؤْسَسَاتُ الْعَالَمِيَّةُ وَالْأَقْلَمِيَّةُ بِالْاِهْتِنَامِ بِسَلَامَةِ وَصَحةِ الْاِفْرَادِ (الْاِنْسَانِ بِشَكْلِ عَامٍ وَبِشَكْلِ خَاصٍ مَوْضِعِ بَحْثِهِ الْمَوْظِفِيِّ وَالْعَامِلِيِّ) مِنْ خَلَالِ عَدَدٍ مِنَ التَّدَابِيرِ وَالْاِجْرَاءَتِ بِمَا فِي ذَلِكَ مَا يُؤْشِرُ فِي اِمْكَانِ الْعَمَلِ لِمَنْعِ الْتَّشَارِهِ الْعَرَضِ وَتَوْفِيرِ بَيْنَهُ عَمَلٌ صَحيَّةٌ ، اَمْنٌ ، قَلِيلَةٌ الْمَخَاطَرُ ، لَأَنَّ صَحةَ وَسَلَامَةَ الْاِنْسَانِ مِنَ اِسْسَاسَاتِ الْحَيَاةِ الْطَّبِيعِيَّةِ . كَمَا أَنَّ تَقيِيمَ الْمَخَاطَرِ وَتَطْبِيقَ التَّدَابِيرِ الْوَقَائِيَّةِ هُنَّ مَسْؤُلَيَّةٌ مُشَرَّكَةٌ بَيْنَ الْاِدَارَةِ الْعَلَى فِي الْمَوْسَسَةِ وَالْاِفْرَادِ (الْمَوْظِفِيِّ وَالْعَامِلِيِّ) ، لِذَكَّ نَجَدْ بِمَجْزَدِ أَنَّ حَقَّتْ التَّدَابِيرِ الْوَقَائِيَّةُ اِنْطَهَاضًا كَافِيًّا فِي مَعَدَّلَاتِ تَفْشِي الْفِيروْسِ كُورُونَا الْمُسْتَجَدِ (COVID-19) حَتَّى سَمحَتْ الْحُكُومَاتُ باِسْتِئْنَافِ اِنْشَطَةِ الْعَمَلِ عَلَى أَنْ يَجْرِيَ ذَلِكَ تَدْرِيْجِيًّا .



شَكْل (1) جَانِحةُ كُورُونَا (COVID -19 Pandemic)



الوجيز الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيته العمل

ثانياً : المقدمة .

يواجه العالم باسره تحديات جمة نتيجة لتفشي جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ، وأثره السلبية على كافة الأصعدة الصحية والاقتصادية والاجتماعية ، الذي لم يستثن عرقاً أو لوناً أو جنساً أو عمراً ، بل تعرّضت كل شعوب الأرض لهذا الفايروس ، و لم تسلم الدول القوية والمتقدمة ولا الفقرة من خطورة هذا الفايروس ، حيث أدى ظهوره إلى خلق وضع صعب للبلدان المتاثرة وكذلك للمجتمع العالمي ككل ، باعتباره جائحة عالمية لا تتزال مستمرة حالياً . تفشي المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أواخر عام 2019 وانتشر منها لعدد من المدن الصينية ثم إلى دول أخرى عن طريق مسافرین سبق تواجدهم في ووهان :

❖ 31 كانون الأول / ديسمبر 2019 تم إبلاغ مكتب منظمة الصحة العالمية

World Health Organization (WHO) في الصين . لأول مرة عن اكتشاف حالة

إصابة بالتهاب رئوي بسبب غير معروف في مدينة ووهان .

❖ 1 كانون الثاني / يناير 2020 منظمة (WHO) تنشر فريق دعم إدارة الحالات على نطاق

المستويات الثلاثة للمنظمة (العمر الرئيسي، والمستويان الإقليمي والوطني أو المحلي) ،

لوضع المنظمة على مسار طارى للتصدي لهذه الفاشية (و نعني بها جائحة فيروس كورونا)

، حيث طلبت المنظمة معلومات من السلطات الصينية عن مجموعة حالات الالتهاب الرئوي اللامعtrie المبلغ عنها في ووهان .

❖ 3 كانون الثاني / يناير 2020 قدم المسؤولون الصينيون معلومات إلى المنظمة عن مجموعة

حالات "الالتهاب الرئوي الفيروسي المجهول المسبب" المكتشفة في ووهان .

❖ 4 كانون الثاني / يناير 2020 منظمة (WHO) تنشر على موقع التواصل الاجتماعي

(تفريدة على تويتر) خبر ظهور مجموعة حالات إصابة بالالتهاب الرئوي، دون تسجيل

وفيات، في مدينة ووهان ، وأن التحريات جارية لتحديد سببها .

❖ 5 كانون الثاني / يناير 2020 أصدرت منظمة (WHO) أول تقرير لها بهذا الشأن في

(أخبار قاتشيات الأمراض) ، وهي منصة إلكترونية عامة لنشر المعلومات التقنية الموجهة

إلى الأوساط العلمية ودوائر الصحة العمومية ووسائل الإعلام العالمية .

**الوجه الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19)** في بيئة العمل

- ❖ 9 كانون الثاني/ يناير 2020 أفادت منظمة (WHO) بأن السلطات الصينية اكتشفت أن الفاشية ناجمة عن فيروس كورونا مستجد (novel coronavirus) ، لذلك أطلقت عليه المنظمة (WHO) الأسم العلمي (nCoV-2019) ، يعدها أطلقت عليه اللجنة الدولية لتصنيف الفايروزات International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) مصطلح (SARS-CoV-2) .
- ❖ 10-12 كانون الثاني/ يناير 2020 نشرت منظمة (WHO) خرمة شاملة من الوثائق الإرشادية للبلدان ، تغطي مواضيع تتعلق بإدارة فاشلية الأمراض المستجدة .
- ❖ 11 كانون الثاني/ يناير 2020 أعلنت وسائل الإعلام الصينية عن أول حالة وفاة ناجمة عن فيروس كورونا المستجد ، لرجل يبلغ من العمر 61 سنة في مدينة ووهان .
- ❖ 13 كانون الثاني/ يناير 2020 أبلغت وزارة الصحة العمومية في تايلاند عن حالة عدوى مؤكدة مختبرياً بفيروس كورونا المستجد واحدة من ووهان ، وهي تمثل أول حالة شُرِّجَ خارج جمهورية الصين الشعبية .
- ❖ 14 كانون الثاني/ يناير 2020 أفادت منظمة (WHO) أنه استناداً إلى الخبرة المكتسبة في مجال المفروضات التي تصيب الجهاز التنفسى، بعد احتلال العدوى بين البشر قليلاً في الحالات المؤكدة في جمهورية الصين الشعبية البالغ عددها 41 حالة .
- ❖ 16 كانون الثاني/ يناير 2020 بلقت وزارة الصحة والعمل والرفاهية اليابانية المنظمة (WHO) عن حالة إصابة مؤكدة بفيروس كورونا المستجد لشخص سافر إلى مدينة ووهان ، وكانت تلك الحالة المؤكدة الثانية التي تكتشف خارج جمهورية الصين الشعبية ، وأفادت المنظمة بأنه نظراً إلى أنماط السفر العالمية ، فإنه لا يستبعد اكتشاف المزيد من الحالات في بلدان أخرى .
- ❖ 30 كانون الثاني/ يناير 2020 أعلنت منظمة (WHO) بعد التشاور مع لجنة الطوارئ المعنية باللواحة الصحية الدولية ، أن فاشية فيروس كورونا المستجد تشكل حالة طارئة صحية عامة تسبب قلقاً دولياً .

الوجيز الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

- ❖ 11 شباط/ فبراير 2020 أعلنت منظمة (WHO) أن المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد سينطلق عليه اسم كوفيد- 19 (COVID-19) ، وتماشياً مع أفضل الممارسات ، اختير اسم المرض على نحو ينطوي الوصم وعدم الدقة، ولذلك فهو لا يشير إلى موقع جغرافي أو حيوان أو شخص أو مجموعة من الناس .
- ❖ 11 آذار/ مارس 2020 بداعي من القلق البالغ إزاء المستويات المفزعية لانتشار المرض و خطورته ، خلصت منظمة (WHO) إلى تقييم مفاده أن كوفيد-19 يمكن وصفه بـجائحة (Pandemic) .
- ❖ هذا الإطار الزمني ليس المقصود منه أن يكون شاملًا و أن يتضمن تفاصيل كل حدث أو نشاط قام به منظمة الصحة العالمية (WHO) الخاصة بالاستجابة لجائحة كوفيد-19 واتما يمثل بعض أهم المنعطفات والأحداث المتعلقة بجائحة كوفيد-19 ، حيث يوجد هناك الكثير من الأنشطة والفعاليات حتى يومنا هذا و التي لا مجال لنكرها ، على ضوء تطور الأحداث والمعلومات المستجدة لاتها جائحة عالمية مستمرة حاليا .

ثانياً : الهدف .

في إطار حرص الدولة العراقية على الحد العددي من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية اللازمة في مختلف قطاعات البلاد للوقاية من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) واستمرار العملية الانتاجية مع الحفاظ على صحة وسلامة الموظفين والعاملين (المكتفههم من العودة / الاستمرارية الآمنة للعمل) ، أعد هذا الوجيز ليقمن للموظفين والعاملين في مختلف المؤسسات أرشادات واضحة قابلة للتنفيذ ، التي يجب معرفتها واستيعابها ، و التي من شأنها جعل هذه المؤسسات آمنة من خلال تعزيز بيئة عمل لائقه وآمنة للجميع بخصوص التدابير والإجراءات للوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) ، الامر الذي سيؤدي الى زيادة الوعي لدى هؤلاء للموظفين والعاملين بشأن تلك الاجراءات التي يجب اتخاذها لمنع الاصابة في مكان العمل او خارجه ، وكذلك التعامل مع الفيروس مع الحفاظ على اثنين حد ممكن من مخاطر انتقال العدوى داخل بيئة العمل و خارجه .

الوجيز الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

بالإضافة إلى تشجيع نشر ثقافة السلامة والصحة ، كون هذا الوجيز موجه لمختلف المؤسسات التي لا زالت تمارس نشاطها في ظل هذه الظروف أو تلك التي تعزم استئناف نشاطها لاحقاً وبشكل تدريجي ، إضافة إلى أنه يمثل آلية داعمة ومكملة للدلالات الأخرى التي تم إعدادها من طرف مختلف القطاعات والجهات المختصة ، أيضاً يوسع هذا الوجيز أن يشجع هؤلاء الموظفين والعمال ليصبحوا مناصرين لمنع الأمراض والسيطرة عليها في البيوت والمجتمعات المحلية .

اعتمد هذا الوجيز على الإجراءات الوقائية التي اتخذتها الجهات الرسمية في العراق متمثلة بقرارات اللجنة العليا للصحة والسلامة الوطنية (مكافحة جائحة فيروس كورونا) ، وزارة الصحة والبيئة ، وكذلك اعتمد على الإجراءات الاحترازية والتداريب الوقائية التي أصدرتها المنظمات الدولية (منظمة اليونيسف ، منظمة الصحة العالمية ، منظمة العمل الدولية) ، و كذلك الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول العربية والأجنبية .

نتوية :

- هذا الوجيز قابل للتحديث طبقاً لما قد يستجد من التوصيات المحلية والدولية ، أو يحسب تطور الحالة الوبائية لأن جائحة فيروس كورونا (COVID-19 Pandemic) لا تزال تمثل تهديداً للبشرية بأسرها .
- هذا الوجيز لا يهدف إلى استبدال المنشورة والتعليمات المقدمة لك من قبل مقدم الرعاية الصحية ، وإنما يهدف إضافة لذلك إلى توفير إرشادات واضحة وقابلة للتنفيذ .

رابعاً : مفاهيم وحقائق عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19) .

من المفيد والواجب فهم المعلومات الأساسية حول مرض فيروس كورونا كوفيد-19 ، بما في ذلك أعراضه ومضاعفاته وكيفية العدوى به وكيفية منع انتشار العدوى ، ويجب البقاء على اطلاع حول كوفيد-19 من مصادر موثوقة ، فضلاً عن الحصول من المعلومات الثالثة / الخرافات التي قد تنتشر بالكلام بين الناس أو عبر الإنترنت (خاصة موقع التواصل الاجتماعي) .

الوْجِيزُ الْإِرْشَادِيُّ لِلرَّفَقَةِ مِنْ فِيْرُوْسِ كُورُونَا (SARS - COV-2) لِلْأَصْبَاحِ بِمَرْضِ (COVID-19) فِي بَيْتِ الْعَمَلِ

١- ما هي فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) .

فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) هي فصيلة ضخمة من الفيروسات التي تسبب العرض للحيوان والإنسان على السواء ، فهي فيروسات واسعة الانتشار تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسى التي تراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاتمة ، عرفت الفيروسات التاجية للمرة الأولى في منتصف ستينيات من القرن العشرين باعتبارها فيروسات تصيب الإنسان (HCoV) .

بدأت القصة في عام 1965 حينما أعلن باحثون في وحدة أبحاث الزكام في ويلتشير بالمملكة المتحدة أنهم استطاعوا زراعة فيروس تمت تسميتها حينذاك (B814) من يافع لديه مرض الزكام ، ووصفووا هذا الفيروس بأنه ليس له أي صلة ولا يشبه أيًا من الفيروسات المعروفة في ذلك الحين والتي تصيب الجهاز التنفس عند الإنسان ، بعد ذلك بعام وتحديدًا في 1966 وصف علماء فيروسات في جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية فيروساً سمه (229E) وعزلوه من طالب طب بالجامعة كان يشتكي من الزكام وهو أيضًا مختلف تماماً في شكله عن أي من الفيروسات المعروفة في ذلك الحين والتي تصيب الجهاز التنفسى عند الإنسان .

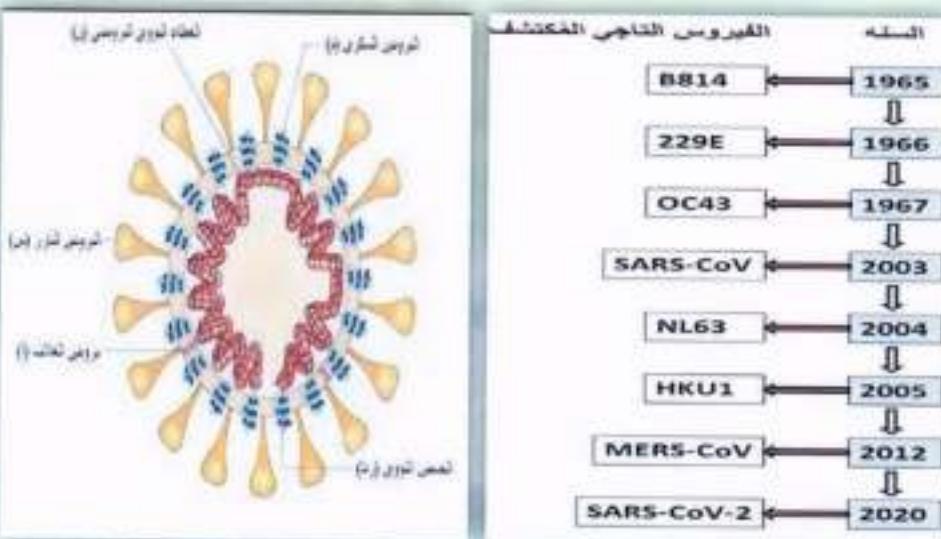
وتواترت بعد ذلك الإثماريات عن فيروسات مشابهة ، ففي عام 1967 تم وصف فيروس آخر في معهد الأمراض المعدية والحسائية بالولايات المتحدة الأمريكية وسمى (OC43) وتم عزله باستخدام نفس الأسلوب الذي تم به عزل الفيروس الأول (B814) وكان مشابهاً له في الشكل . وفي عام 1968 اجتمع علماء أبحاث بين قييم الذين عزلوا وizerعوا الثلاثة فيروسات الأولى (HCoV-OC43 , HCoV-229E , HCoV-B814) ومعهم أول من أخذ صور فوتغرافية لهذه الفيروسات بالمجهر الإلكتروني وكتبوا للملحق العلمي الشهير (Nature) أن هذه الفيروسات وما يشابهها تحت الوصف والإكتشاف يجب أن توضع في عائلة أو مجموعة خاصة بها ، وسميت حينذاك من قبل اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) شكلًا يشبه الأكيليل (الناتج) أو ذو أطراف مدبوبة .

الوسم الإرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

وكورونا Corona هي لفظة لاتينية تعني الناج Crown باللغة الانجليزية ، إذ يشير الاسم إلى مظهر الفايروس المميز ، حيث توجد بروزات سطحية على شكل ناج (Crown-like spikes) . وبما هذا المصطلح ينتشر ويتقبل في الأوساط العلمية في تلك الفترة ، وكل هذه الفيروسات تسببت في زكام بسيط لدى الناس ، وتتركب هذه الفيروسات من حمض نووي من نوع الـ "RNA" ، أحدى النسيلة (single-stranded) ، وهو الأكبر حجماً من بين جميع فيروسات الـ "RNA" Viruses ، وهذا الحمض النووي مغطى ببروتينات يعلوها غشاء أو غلاف دهني تتخلله بروتينات تبرز من الغلاف معطية الشكل الناجي المعروف .

ولم يحدث بعد ذلك أي اكتشافات حتى عام 2003 حين نشر باحثون دوليون تقريراً عن فاشية جديدة في جنوب الصين تسببت في متلازمة تنفسية حادة وشديدة تمت تسميتها بـ (سارس SARS) ، بدأت في نهاية عام 2002 ، وكان سببها فيروس من عائلة الفيروسات التاجية هذه تمت تسميتها (SARS-CoV) ، ثم بعد ذلك بحوالي سنة وفي عام 2004 أعلن علماء في مركز (راسموس) الطبي بهولندا عن عزل فيروس تاجي جديد من طفل كان مصاب بالتهاب رئوي ، وتمت تسميتها بـ NL63 . وفي عام 2005 تم اكتشاف فيروس آخر في جامعة (هونج كونج) ينتهي لهذه العائلة من مريضين هناك ، وتمت تسميتها بـ HKU1 ، وتراجع الحديث عن هذه الفيروسات بعد ذلك حتى عام 2012 حين تم عزل فيروس كورونا آخر مستجد من مريض في المملكة العربية السعودية كان يعاني من التهاب رئوي مع فشل كلوي ، وسمى الفيروس بـ (MERS-CoV) والمرض يمتازه الشرق الأوسط التنفسية MERS ، وفي أواخر عام 2019 تم الإعلان عن هذا الفيروس الحالي المستجد المعنى بـ (SARS-CoV-2) في مدينة ووهان الصينية والمسبب لمرض الجائحة العالمية والمعروفة بـ كوفيد-19 ، وانتشر منها لعدد من المدن الصينية ودول أخرى . وهذا يعني أن هناك ثمانية فيروسات تتبع لهذه العائلة الفiroسية التاجية تسبب التهاباً رئوياً لدى البشر ، ولكن ثلاثة منها فقط هي التي كان لها أثر شديد وعالمي (Pandemic) . (SARS-CoV-1 ، MERS-CoV ، SARS-CoV-2) واحداً فقط من هذه الفيروسات الثلاث وهو (SARS-CoV-2) تم الإعلان عنه من قبل منظمة الصحة العالمية بأنه شكل جائحة دولية

الوهج الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19) في بيئة العمل



شكل (2) التسلسل التاريخي لوجود الفيروسات الناجحة شكل (3) مكونات الفيروسات الناجحة

2- ما هو مرض كوفيد – 19 (COVID-19) .

نخص هذا المرض بالذكر نظراً لكون الفيروس المسبب له هو سلالة جديدة من الفيروسات الناجحة (كورونا Corona) . الاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي (CO): هنا أول حرفين من كلمة كورونا (Corona) و (VI) هنا أول حرفين من كلمة فيروس (Virus) . و (D) هو أول حرف من كلمة مرض (Disease) ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا المرض قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في أواخر عام 2019 ، هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المستجد (novel coronavirus) والذي يعتبر السبب المباشر للجائحة التي تعم العالم هذه الأيام ، والتي تسببت في الكثير من المشاكل الصحية والاقتصادية على مستوى الكوكبة الأرضية ، حيث تم الإعلان عنه في بدايات عام 2020 .



الوجيز الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

3- رصد تطور فيروس كورونا (SARS-CoV-2) المسبب لمرض (COVID-19).

يهم العلماء بدراسة التسلسل الجيني لفيروس كورونا المستجد فمنذ الأيام الأولى لبدء الوباء ، كان العلماء يتبعون التغيرات في الشفرة الجينية في سبيل مراقبة التحولات الخاصة لفيروس كورونا المستجد ، التي من شأنها التسبب بتفاقم الجائحة أو جعل اللقاحات أقل فعالية ، فقد سمح نشر التسلسل الجيني للفيروس "سارس-كوف-2" بالتعريف به أنه فيروس مستجد ، وبدء تطوير فحوص التشخيص واللقاحات .

أيضا سمح وضع التسلسل الجيني بتحديد النسخ المتحورة في بريطانيا وجنوب أفريقيا والبرازيل ، لأن التسلسل الجيني هو المفتاح لإيجاد أي سلالات أو طفرات جديدة للفيروس ، فكل الفيروسات تتطور بشكل طبيعي وتحدث تغيرات على تركيبها الجيني وهو الأمر الذي ينطبق على فيروس كورونا (SARS-CoV-2) ، مثل هذه التحورات والتغيرات الحادثة في التسلسل الجيني هي جزء طبيعي من دورة حياة الفيروس ، تحدث بعض الطفرات بشكل "صامت" ، وربما لا تؤثر على علم الأحياء الفيروسي ، إلا أن البعض الآخر قد يؤثر بشكل مباشر على بنية الفيروس ، وبالتالي يكون لها تبعات بيولوجية على العدوى الفiroسية أو معدلات تكاثر الفيروس ، ومن المهم جداً التعرف على هذه الطفرات بأسرع ما يمكن .

4- أعراض الأصابة بفيروس كورونا (SARS-CoV-2) المسبب لمرض (COVID-19).

يمكن أن تتضمن الأعراض الشائعة الحمى والسعال وضيق التنفس ، وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يصاب بها بعض المرضى : الآلام والأوجاع ، واحتقان الأنف ، والصداع ، والتهاب الملعتمة ، والمحلق ، والإسهال ، وفقدان حاسة التذوق أو الشم . وفي الحالات الشديدة يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس ، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حالات أقل . وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً ، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض .




الوسم الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

5- فترة حضانة الأصابة بفيروس كورونا (SARS-CoV-2) .

مصطلاح (فترة الحضانة Incubation Period) يشير إلى المدة الزمنية من الأصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض ، ومن هنا تبدأ رحلة فيروس "كورونا-19" داخل الجسم البشري ، وهي الفترة التي يوطد الفيروس فيها وجوده في الجسم ، وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد - 19 ما بين يوم واحد إلى 14 يوماً وعادة ما تستغرق خمسة أيام ، وقد تختلف كثيراً من شخص لآخر ، حيث تشير الدراسات الأخيرة أن أعراض المرض تظهر خلال يومين ، وذلك عند بعض المصابين فقط ، بينما تستغرق فترة حضانة الفيروس إلى 14 يوماً حتى ظهور المرض عند آخرين.



6- تعريف منظمة الصحة العالمية لحالات الأصابة بمرض (COVID-19) .

- A. حالة يشتبه في إصابتها بعديوى فيروس كورونا (Suspect Case) .
- B. حالة محتملة من إصابتها بعديوى فيروس كورونا (Probable Case) .
- C. حالة مؤكدة من إصابتها بعديوى فيروس كورونا (Confirmed Case) .

» المعايير السريرية (Clinical Criteria)

- ✓ بداية حادة للحمى والسعال ، أو .
- ✓ بداية حادة لأي ثلاثة أو أكثر من العلامات أو الأعراض التالية : حمى، سعال ، ضعف عام/تعب، صداع ، ألم عضلي ، التهاب الحلق ، زكام ، ضيق تنفس ، فقدان شهية / غثيان /قيء ، أسهال ، تغير الحالة النفسية .

» المعايير الوبائية (Epidemiological Criteria)

- ✓ الإقامة أو العمل في منطقة تتخطى على مخاطر عالية لانتقال الفيروس: الأماكن السكنية المقفلة ، والبيئات الإستانية مثل المخيمات والأماكن الشبيهة بالمخيمات التي يقطنها المشردون ، في أي وقت خلال فترة الأربعين عشر يوماً السابقة لبدء ظهور الأعراض أو .
- ✓ الإقامة في منطقة تشهد انتقالاً مجتمعاً للعدوى ، أو السفر إليها ، في أي وقت خلال فترة الأربعين عشر يوماً السابقة لبدء ظهور الأعراض + أو
- ✓ العمل في أي مكان للرعاية الصحية ، بما في ذلك في المرافق الصحية أو المجتمع المحلي ، في أي وقت خلال فترة الأربعين عشر يوماً السابقة لبدء ظهور الأعراض .

A. حالة يشتبه في إصابتها بفيروس كورونا (Suspect Case) .

- شخص يستوفي المعايير السريرية والوبائية أعلاه .
- مريض مصاب باعتلال حاد وحيم في الجهاز التنفسى (عدوى تنفسية حادة وشديدة مع حمى تبلغ ≤ 38 درجة مئوية ، في خضون الأيام العشرة الماضية ، وبحاجة لدخولها إلى المستشفى) .
- شخص عديم الأعراض لا يستوفي المعايير الوبائية وثبتت إصابتها بالعدوى استناداً إلى الاختبار التشخيصي السريع للكشف عن مستضدات فيروس كورونا (SARS-CoV-2).

الوهج الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

.B. حالة محتملة من إصابتها بعدي فيروس كورونا (Probable Case)

- مريض يستوفي المعايير السريرية والوبائية أعلاه ، أو مخالط لحالة محتملة أو مؤكدة ، أو مرتبط بمجموعة حالات كوفيد-19 .
- حالة مشتبه فيها حيث بين تصوير الصدر نتائج توحى بالإصابة بمرض كوفيد-19 .
- شخص بدأت تظهر عليه مؤخرًا أعراض الخشام (فقد حاسة الشم) أو فقد حاسة الذوق (فقد الذوق) في غراب أي سبب محدد آخر .
- وفاة ، لا تفسير لها بشكل آخر ، حدثت لدى بالغ أصيب بضائقة تنفسية قبل الوفاة ، وكان مخالط لحالة محتملة أو مؤكدة ، أو مرتبط بمجموعة حالات كوفيد-19 .

.C. حالة مؤكدة من إصابتها بعدي فيروس كورونا (Confirmed Case)

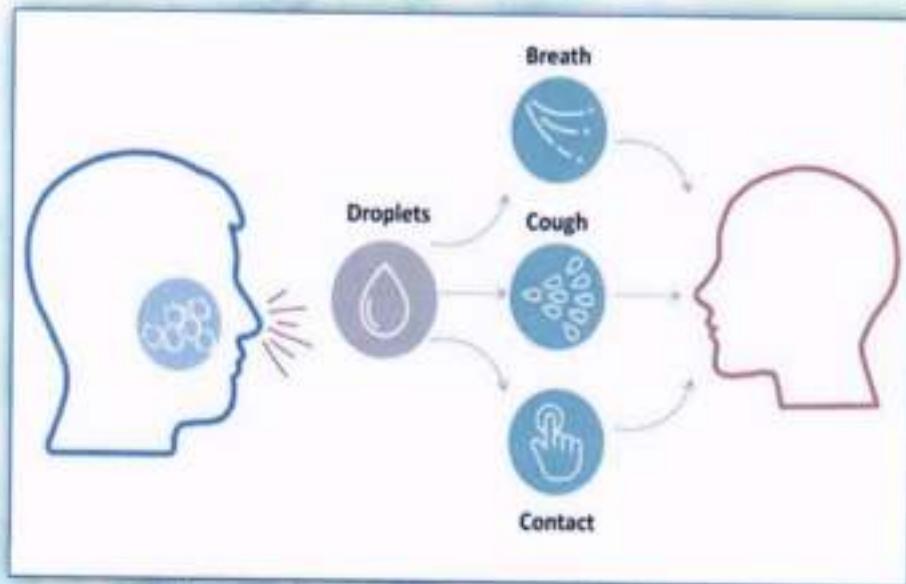
- شخص ثبتت إصابته بالعدوى استنادا إلى اختبار تحضيم الحمض النووي .
- شخص ثبتت إصابته بالعدوى استنادا إلى الاختبار التشخيصي السريع للتكشف عن مستضدات فيروس كورونا (SARS-CoV-2) ويستوفي تعريف الحالة المحتملة أو معايير الحالات المشتبه فيها المذكورة أعلاه .
- شخص عديم الأعراض ثبتت إصابته بالعدوى استنادا إلى الاختبار التشخيصي السريع للتكشف عن مستضدات (SARS-CoV-2) والذي بعد مخالطها لحالة محتملة أو مؤكدة .

.7- كيف ينتشر مرض (COVID-19) أي الأصابة بفيروس كورونا (SARS-CoV-2) .

تشير المعلومات التي تبنتها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأمكانية اصابة الاشخاص بعدي مرض (19- COVID) عن طريق الاشخاص الآخرين المصابين بالفيروس ، ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص آخر عن طريق القطيرات الصغيرة (الرذاذ) التي تنتشر من الآلاف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بفيروس كورونا (SARS-CoV-2) ، وتتساقط هذه القطيرات على الأسطح المحبوطة بالشخص ، ويمكن حينها أن يصاب الاشخاص الآخرون (المخالطون) بعدي مرض

الروجت الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئتك العمل

(COVID-19) عند ملامستهم لهذه الأسطح بمجرد لمس العين أو الأنف أو الفم ، أيضا يمكن أن يصاب الأشخاص بهذا المرض إذا تفسوا قطرات التي تخرج من الشخص المصابة بالمرض مع سعاله أو زفيره . أخيرا يمكن القول و بال اختصار هناك طريقتان رئيسيتان لانتقال العدوى : **الأولى الأصابة المباشرة** وهي عند التعرض بشكل مباشر للقطرات التنفسية (الرذاذ) الذي يتاثر من الأنف أو الفم ، ويكون محملًا بالفيروس عند سعال الشخص المصابة (المخالطة المباشرة للمصابين) ، **والثانية الأصابة غير المباشرة** وهي عند لمس العين أو الأنف أو الفم بعد ملامسة الأشياء أو الأسطح التي تتصل بها قطرات التنفسية (الرذاذ) المحملة بالفيروس .



شكل (5) طرق العدوى بفيروس كورونا المسبب لمرض (COVID-19)
Contact =接觸 , Cough = 咳嗽 , Breath = 呼吸 , Droplets = 水滴

الوَجْهِ الْأَرْشَدِيُّ لِلْوَقَايَا مِنْ فِيْرُوْزِ كُورُوْنَا (SARS - COV-2) لِمَعَ الْأَصْبَاهِ بِمَرْضِ (COVID-19) فِي بَيْنَةِ الْعَمَلِ

٨- الفئات الأكثر عرضة للأصابة بمرض (19- COVID).

من الممكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار والفئات بالفيروس ، ويبدو أن المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة ، من قبيل السكري وأمراض القلب والسرطان ونقص المناعة أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة . وتتصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار والفئات باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس .

خامساً : طرق الوقاية من الأصابة بمرض (19- COVID) في بيئة العمل.

١- مسؤوليات جهات العمل (المدير أو الإدارة العليا في المؤسسات المختلفة) للحد من تفشي الأصابة بمرض (19- COVID).

على مدير المؤسسة أو الإدارة العليا فيها موافقة التوجيهات والأجراءات الوقائية التي اتخذتها الجهات الرسمية ممثلة بقرارات اللجنة العليا للصحة والسلامة الوطنية (مكافحة جائحة فيروس كورونا) ، وزارة الصحة والبيئة والجهات ذات العلاقة وتوصياتها، ويعملها مع خطط السلامة والطوارئ الخاصة بالمؤسسة ، وذلك من خلال الآتي :

- الاستعداد التام لتنفيذ التدابير الأساسية للوقاية من العدو لأن الإجراءات الوقائية تكون مهمة حتى لو لم تظهر أصابة في مكان العمل .
- حيث أمكن ذلك تشكيل لجان السلامة والصحة الخاصة بجائحة كورونا ، لما لها من إسهام أساسي وفعال في مواجهة تفشي العدو بالفيروس في بيئة العمل ، من خلال التوجيه والإرشاد والتوعية والتثقيف الصحي وتوصيل المعلومات الموثوقة للموظفين .
- اتباع سياسة التباعد الجسدي للوقاية ، مع حفظ المسافات الشخصية بين زملاء العمل (نحو مترين على الأقل من خلال إعادة توزيع أماكن العمل) ، وكذلك تقليل التفاعل والاتصال بين المراجعين وبين الموظفين من خلال وضع حد أدنى لعدد المراجعين الذين يمكنهم الدخول إلى محل العمل أو وجود حاجز يقابلي مثل مكتب أو نافذة زجاجية .
- الاهتمام بالموظفين أصحاب الأمراض المزمنة وأمراض نقص المناعة وكبار السن لأنهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة كما أوضحت منظمة الصحة العالمية .

الوجه الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

- التأكيد على ضرورة وجود مصادر تهوية جيدة بأماكن العمل لضمان التهوية السليمة في الأماكن المغلقة .
- وضع خطة واضحة ومنظمة للفحص الصياغي للموظفين (قياس الحرارة مرتين على الأقل يومياً مرة عند الحضور ومرة في نصف اليوم) ، وتعيين مسؤول لمتابعة تنفيذ الخطة .
- المتابعة الدقيقة و المستمرة عن حالات إصابة أو اشتباه فيها عند الموظفين ، فلابد من تسجيل اسم ذلك الموظف ومتابعة حالته الصحية و إذا تطورت حالته الصحية فلابد من تحويله لتلقي العلاج المناسب في الحال ، وكذلك تسهيل أو تخفيف الاجراءات المتعلقة بالأجزاء المرضية من أجل دعم الموظفين الموجودين في حالة انعزal ذاتي بسبب مرضهم .
- توفير المواد اللازمة لتعزيز اجراءات غسل اليدين والنظافة الصحية بصفة منتظمة ، من خلال إعداد المقابس وتزويدها بالماء والصابون ، وإذا امكن توفير المغلفات أو المطهرات في كل غرفة ، أو عند المداخل والمخارج أو في أماكن واضحة وببارزة في شتى أنحاء مقر العمل .
- يجب تنظيف وتطهير مباني المؤسسة والغرف بشكل عام ، وبشكل خاص مراافق الصرف الصحي مرة واحدة يومياً على الأقل ، كما يجب تطهير الأسطح خصوصاً التي يلمسها الأشخاص (الطاولات الكراسي ، المكاتب ، مقابض الأبواب والشبابيك ، ... الخ) .
- يجب الاهتمام والانتباه بشكل خاص الى الأماكن او مساحات العمل التي يتلقى أو يتواجد فيها ويكثر الناس (الموقفون أو المراجعون) والحرص على الأكثر من تنظيفها وتطهيرها .
- تشجيع المجتمعات عن بعد عن طريق الانترنت أن امكـن ذلك ، أو تقليل أو الغاء أو تأجيل الاجتماعات وخاصة في الفترات الحرجة من تفشي المرض ، وحال الحاجة إلى عقد اجتماعات تكون في أضيق الحدود بأقل عدد ممكن ، على أن يراعى فيها التهوية الجيدة والحفاظ على التباعد الجسدي واستخدام المطهرات لتطهير المكان قبل الاجتماع وبعده .



الوجه الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

2- مسؤوليات الموظفين للحد من تفشي الأصابة بمرض (COVID-19).

يجب على جميع الموظفين أن يفهموا ويلتزموا بإجراءات وุมارات الوقاية بخصوص الوقاية ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) المعمول بها في مقرات عملهم خلال العمل ، وكذلك الالتزام التام بجميع التعليمات التي تصدرها الجهات الرسمية في أثناء الوجود خارج العمل (المنزل ، الشارع ، أماكن التسوق ، أثناء استخدام المواصلات العامة ، الخ) .

في أدناه أهم التدابير الوقائية لجميع الموظفين للحد من خطورة ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19) في بيئة العمل وهي إجراءات قابلة للتتنفيذ من خلال :-

- * يجب عليك الأكثر من غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل .
- * استعمل معقم أو مطهر اليدين المصنوع من الكحول إذا لم تجد الصابون والماء .
- * تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك .
- * ينفي أن تسعل أو تعطن بمثبل أو باستعمال الكوع عند الضرورة (مفرق ذراعك) .
- * تجنب لمس الأسطح التي يلمسها الناس بكثرة .
- * لتجهيز التحية ، ينفي التلويح باليد أو التحية بالمرفق بدل المصافحة باليد .
- * استعمل أية وسائل شخصية وقائية ضرورية ، حسب الأرشادات .
- * استعمل المنتجات المناسبة للتنظيف وتطهير مكتبك وأسطح العمل والهواتف ولوحات مفاتيح الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية ، ولوحات المفاتيح ، وأزرار المصاعد والطاولات والكراسي وكل ما يوجد في محیط عملك ويت táمس مباشر معك .
- * حافظ دائمًا على تهوية بيئة العمل بشكل جيد .
- * استخدم الكمامة وغيرها من أدوات الوقاية بالطريقة الصحيحة ، واستبدلها فوراً عند تلفها، وزرعها والتخلص منها بطريقة سليمة أيضاً.
- * اترك مسافة بينك وبين الآخرين من خلال التقيد بالتباعد الجسدي (الحفاظ على مسافة آمنة نحو مترين على الأقل عن الزملاء والمراجعين) ، كما يجب ترك المزيد من المسافة التي تفصل بين المكاتب والطاولات ومحطات العمل .
- * غسل ملابس العمل يومياً بشكل منفصل عن أي ملابس أخرى .

  
الوسم الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

- أبلاغ المؤسسة أو الأدارة عند ظهور أي أعراض شبيهه بأعراض مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عليكم أو عند الاشتباه في إصابتك به ، وأيضاً عند الاتصال أو مخالطة أفراد مصابين أو قيد الحجر الصحي .



شكل (5) مجموعة من التدابير الوقائية

**الوهج الأشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع اصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل**

3- الأجراءات عند وجود حالة أصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل .

- إذا ظهرت عليك اعراض مرض كوفيد-19 ، حتى ولو كانت خفيفة ، أثناء تواجدك في عملك ، فيجب عليك أن تعزل نفسك عن الآخرين ، أو أن يتم نقلك فوراً إلى منطقة عزل في المؤسسة (يفضل في المبنى نفسه) أو أن تذهب إلى بيتك ، متبعاً بفحص سحة البلعوم اختبار (PCR) .
- على الموظفين الآخرين ضرورة تجنب و الابتعاد أو نسخ الأشخاص والاسطح والأشياء في منطقة العزل .
- يطلب من الموظف أن يقوم بالحجر الصحي حتى يتم التعرف على نتيجة الاختبار .
- يجب إخلاء منطقة العمل المباشرة وتتنظيفها وتطهيرها ، بعد أن تأكيد اختبار الموظف للأصابة بفيروس كورونا (COVID-19) إيجابية ، كذلك يجب أن يطلب من أولئك الذين كانوا على اتصال وثيق بالحالة الإيجابية أن يقوموا بالعزل الذاتي في المنزل لمدة 14 يوماً من آخر مرة تواصلوا فيها مع الموظف المصابة ، وتجري متابعتهم لبيان هل ظهرت عليهم أعراض المرض أم لا .
- بالإضافة إلى كل ما ذكر في أعلاه على مدير المؤسسة أو الادارة العليا فيها الالتزام بالتوجيهات والإجراءات الوقائية التي أتخذتها الجهات الرسمية بهذا الخصوص من أجل منع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) من الموظفين المعرضين إلى الأصحاء ، وكذلك يجب التعامل مع كل الموظفين حال وجود إصابة مؤكدة بفيروس كورونا في بيئة العمل ، إذ ستسبب التلقي بين زملاء العمل ، وقد يصاب بعضهم بالتوتر ، لذلك يجب التواصل الواضح معهم ، ويبيّن أن يكون المديرون داعمين ومتفهمين ومرتدين قدر الامكان بشأن ترتيبات العمل بالشكل الذي لا يؤثر على المؤسسة .





الوجه الأشرادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيته العمل

السادس : كيف أحمي نفسي وأسرتي ومجتمعي من انتقال الأصابة بمرض (COVID-19) لهم أنتلاقاً ((أحم نفسك والآخرين من كوفيد-19)) .

١- تدابير الحماية للجميع :

عليك الحفاظ على صحتك وحماية من حولك باتباع الآتي :

- ✓ نظف يديك جيداً بانتظام بفركمها بمطهر كحولي لليدين أو بفركمها بالماء والصابون . لماذا؟ إن تلقيت يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك
- ✓ احتفظ بمسافة لا تقل عن مترين بينك وبين أي شخص يسع أو يعطس . لماذا؟ عندما يسع الشخص المصابة أو يعطس ، يتشارف من أنفه أو فمه قطرات (رذاذ) تحتوي على الفيروس . فإذا كنت شديد الاقتراب منه ، يمكن أن تتنفس هذا الرذاذ بما في ذلك فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض (COVID-19) .
- ✓ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك . لماذا؟ لأن عادة اليدين تلمس عدید من الأسطح ، ويمكنها أن تلتقط الفيروسات . وإذا تلوثت اليدان فإنها قد تنقل الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم . ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ وبسببك بالمرض .
- ✓ تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك ممارسات النظافة التنفسية الجيدة ، وبغضن ذلك أن تغطي فمك وأنفك بکوعك المتشنج أو بمنديل ورقى عند السعال أو العطس ، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور . لماذا؟ إن قطرات (الرذاذ) الناتجة عن العطس والسعال تنشر الفيروس . وباتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات .



الوهج الأشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

✓ الزم المنزل إذا شعرت بالمرض ، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس ، التنس الرعاية الطبية ، واتبع توجيهات السلطات الصحية الوطنية . لماذا ؟ لأنه سببهم في حمايتك ومنع انتشار الفيروسيت وسائل أنواع العدوى.

✓ اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض (COVID-19) واتبع التوصيات التي تصدرها الجهات الرسمية في العراق ممثلة بقرارات اللجنة العليا للصحة والسلامة الوطنية (مكافحة جائحة فيروس كورونا) ، وزارة الصحة والبيئة بشأن كيفية حماية نفسك والأخرين من المرض . لماذا ؟ لأن اللجنة العليا للصحة والسلامة الوطنية، وزارة الصحة والبيئة هي الأقدر على إصدار التعليمات والتوصيات بشأن الأجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص لحماية أنفسهم ، وهي من توافر لديها المعلومات الدقيقة عن انتشار فيروس كورونا المستجد.

2- استخدم كماماً لحماية نفسك ... أطلاقاً من ((كمامتك... وقبلك)) :

A- معلومات أساسية :

✓ بعد استخدام الكمامات جزء من التدابير الوقائية الشاملة للوقاية من العدوى ومكافحتها الرامية للحد من انتشار بعض الامراض الفيروسية التنفسية ، بما يشمل مرض كوفيد-19 .

✓ يمكن استخدام الكمامات في حماية الأصحاء (حماية أنفسهم عند مخالطة فرد مصاب) ، أو مكافحة مصدر العدوى (عندما يرتديها المصاب للوقاية من انتشار العدوى) أو كليهما .

✓ أيضاً يوصى باستخدام الكمامه بشكل دائم في جميع المعاملات اليومية من مواصلات عامة أو داخل العمل أو عند التواصل مع أي شخص ، للحد من انتشار العدوى عن طريق عدم وصول القطرات التنفسية (الرذاذ المنطوي) من أي شخص لاخر ، تسبباً لوجود إصابة فيروسية لأحد المتعاملين ، دون ظهور أعراض عليه تؤكد إصابته .

✓ ينصح بالاستخدام الرشيد للكمامات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإسأاة الاستخدام .

الوجه الأشرار الوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيته العمل



شكل (6) كمامتك ... وقايتك

B- التعامل مع الكمامات :

من الضروري استخدام الكمامات بشكل صحيح ، أي كان نوعها وكذلك تخزينها وتنظيفها أو التخلص منها على نحو سليم ، لضمان فعاليتها يقدر الأمكان وتجنب المخاطر المتزايدة لأنفلونزا العدوى . وتتوفر منظمة الصحة العالمية الأرشادات التالية بشأن الاستخدام الصحيح للكمامات :

- ✓ يجب تنظيف اليدين قبل ارتداء الكمامه .
- ✓ افحص الكمامه للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة ، ولا تستخدم كمامه تالفة .
- ✓ ضع الكمامه بعناية ، بحيث تغطي الفم والأنف ، واضبطها فوق جسر الأنف ، واربطها بإحكام لتفتيت الفراغات بين الوجه والكمامة ، وإذا كنت تستخدم الكمامات ذات حلقات الائن ، فتأكد أنها محكمة ، لأن عدم إحكامها يوسع الفراغ بين الوجه والكمامة .
- ✓ تجنب لمس الكمامه أثناء ارتدائها ، وإذا لمست الكمامه عن طريق الخطأ ، فنظف يديك .
- ✓ قم بإزالة الكمامه باتباع التقنية السليمة ، واتزع الكمامه من الخلف دون لمس الجزء الأمامي منها .
- ✓ استعرض عن الكمامه بالخرى جديدة ونظيفة وجافة بمجرد أن تصبح مبللة / رطبة .



الوهج الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأسلحة بعرض (COVID-19) في بيئة العمل

- ✓ لا تضع الكمامه حول ذراعك أو معصمك ، ولا تسحبها الى الأسفل وتضعها حول نقطك أو عنقك .
- ✓ نظف يديك بعد التخلص من الكمامه فوراً ، ولا تقم باعادة استخدام الكمامه وحيدة الاستعمال .
- ✓ تخلص من الكمماط وحيدة الاستعمال بعد استخدامها كل مرة على نحو سليم بعد تزاعها مباشرة ، او ضعها في كيس بلاستيكي نظيف قابل للغسل لحين التخلص منها بشكل امن .
- ✓ لا تترزع الكمامه للتحدث ، و لا تتبادلها مع الآخرين .

3- إجراءات التعقيم والتطهير للأسطح والأشياء .

- ✓ يتم تنظيف الأسطح و تعقيمها بالماء والصابون بشكل أساسي ، و كذلك استخدام المبيضات لأحتواها على مادة الكلور ، او 70 % من محلول المحتوى على الكحول / الإيثيلول .
- ✓ لابد من تطهير الأسطح خصوصاً التي يلمسها الأشخاص (الطاولات / الكراسي ، المكاتب ، مقابض الأبواب والشبابيك ، والحنفيات ، المرافقين / الأحواض ، المصاعد ، الأرضيات ، ..الخ) .
- ✓ ملاحظات : عدم خلط المنتظفات مع بعضها البعض ، لأن بعض الأنواع تزيد خطورتها عند الخلط ، كذلك الحذر عند التعامل مع المعقتمات والمطهرات وتجنب ملامسة النار لسرعة اشتعالها .



شكل (6) إجراءات التعقيم والتطهير للأسطح والأشياء .

٤- مقاومات هامة يحتاج المجتمع معرفتها .

» **الحجر الصحي** : هو فصل الأفراد الأصحاء المشتبه تعرضاً لهم لمرض فيروس كورونا عن بقية الأفراد و تقييد حركتهم و بقاءهم بأماكن مخصصة من قبل الجهات المختصة حتى تنتهي فترة الاشتياه بالأصابة ، مثل حجز ومنع القادمين من بلد آخر ظهر فيه حالات مؤكدة من فيروس كورونا ، لمدة ١٤ يوماً كإجراء وقائي حتى يتم التأكد من خلوهم من المرض .

» **العزل الصحي** : هو فصل المرضى المصابين بالعدوى عن الأشخاص الأصحاء وتقييد حركتهم ببقائهم في المرافق الصحية (المستشفيات المخصصة للمعالجة) لتلقي العلاج والرعاية الطيبة حسب الحالة حتى شفاء المريض .

» **العزل المنزلي** : أيضاً يسمى العزل الذاتي هو بقاء الشخص المشتبه أصابته بـ أي اعراض فيروس كورونا في غرفة معزولة داخل المنزل وعدم الاتصال ببيبة أفراد الأسرة لمدة ١٤ يوماً و كذلك يمتنع عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ، وهذا العزل ممكن أن يحدث بشكل طوعي أو يستند إلى توصية من مقدم الرعاية الصحية الصحية ، و يشترط في فترة الحجر المنزلي أن تخصم غرفة و قدر الامكان حمام مستقلة ، وإذا اشتدت الأعراض يجب تلقي العلاج و الرعاية الطيبة .

سابعاً : الوضع الإنساني والمسؤولية المجتمعية في ظل جائحة فيروس كورونا (COVID-19 Pandemic)

» المسؤولية الإنسانية والمجتمعية تحتم علينا جميعاً عدم التساهل مع أنفسنا ولا ذويينا في موضوع التدابير الوقائية المفروض علينا تطبيقها ، لأن هذه التدابير تجنب وتجنب كل البلد من انتشار المرض .

» البقاء في المنزل عند الإعلان من قبل الجهات المختصة عن حضر التجول .

» لا تساهل بالأعراض فقد تتفاقم مرض فيروس كورونا قبل تدهور الحالة .



الوحيذ الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصلية بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

- تعاون مع عامل النظافة وأحببه بوضع النقابات في أكياس نظيفة وقم بتحثيره أثناء التعامل مع نقابات منزلك إذا كان لديك عزل منزلي لأحد أفراد الأسرة .
- أنت أحد الفاعلين في منطقتك وفي محل عملك بالتوسيع والحفاظ على النظافة العامة ويسرعه الاستجابة لآية تعليمات تعطها الجهات المختصة ، من خلال التعاون مع جيرانك ومع من حولك من أجل حماية المنطقة أو محل عملك من انتشار المرض .
- تعاون مع جيرانك لمساعدة الجيران الأكثر عوزاً خاصة مع توقيف العمل والبقاء بالمنزل .
- تذكر دوماً يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس كوفيد-19 ، لأن الفيروس لا يلتزم بحدود جغرافية معينة ، ولا يقتصر على جماعات بغض النظر عن العرق أو الجنس أو العيول أو الالتماعات الدينية أو القبلية أو غيرها ، وبالتالي من المهم منع التمييز والوصم (أي لا تمارس الوصم ولا تضليل أحداً إذا أصبح مصاباً بهذا الفيروس) .
- تذكر من الطبيعي أن تشعر بالقلق إزاء كثافة تأثير فيروس كوفيد-19 فيك وفي أحبائك ، ولكن يمكنك توجيه قلقك هذا على التحוו الصحيح بتحوله إلى إجراءات لحماية نفسك وأحبائك ومجتمعك من المرض .
- يجب أن تكون يقظاً لاتجاه المعلومات الزائفة / الخرافات والاشاعات المقلوبة حول المرض التي قد تنتشر بالكلام أو عبر الانترنت (خاصة موقع التواصل الاجتماعي) .

أخيراً .. تذكر أن صحتك النفسية واستقرارك الذهني سبب رئيس يساعد على تقوية

مناعتك الجسدية ومقاومتك للفيروس .. اهتم بصحتك جيداً وسيكون بصيلك العافية .

شكراً لأنك واعسي ..

ثامناً : المراجع .

- الاجراءات الوقائية التي اتخذتها الجهات الرسمية في العراق ممثلة بقرارات اللجنة العليا للصحة والسلامة الوطنية (مكافحة جائحة فيروس كورونا) ، وزارة الصحة و البيئة .
- الدليل العلمي الشامل لفيروس كورونا المستجد .. أعداد (أ.م.د فؤاد رزاق عبد الحسين) كلية الزراعة - (بيوتكنولوجى) - جمهورية العراق - وزارة التعليم العالى والبحث العلمي / جامعة المثنى - قسم الشؤون العلمية .
- الدليل الأرشادي للسلامة والصحة المهنية وتأمين بيته العمل بخصوص الوقاية والتعليش مع فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في بيته العمل .. وزارة القوى العاملة - جمهورية مصر العربية بالتعاون مع مكتب منظمة العمل الدولية بالقاهرة .
- الدليل الأرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) للعاملين في المجال التسويقي في المجتمع .. المركز الوطني للتنفيذ والاعلام الصحي و المكتابي ، وزارة الصحة اليمنية ، منظمة الصحة العالمية (WHO) ،اليونيسف .
- القواعد الأرشادية للمؤسسات للتعامل مع فيروس كورونا المستجد 2019 .. ادارة التدريب والتعليم المستمر وقسم مكافحة العدوى - مستشفى العمران العلم / وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية .
- عدو فيروس كورونا المستجد .. وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الامارات العربية المتحدة .
- فيروس كورونا المستجد (2019-nCOV) .. سلطنة عمان - وزارة الصحة .
- الموقع الإلكتروني الرسمي لمنظمة الصحة العالمية (WHO) .
- التسلسل الجينومي لفيروس كورونا - سارس - 2 لأهداف الصحة العامة : إرشادات مبدئية .. منظمة الصحة العالمية (WHO) : 2021 (WHO/2019-nCoV/genomic_sequencing/2021.1)

الوجز الأرشادي للوقاية من فيروس كورونا (SARS - COV-2) لمنع الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

تعريف منظمة الصحة العالمية لحالات كوفيد-19 .. منظمة الصحة العالمية (WHO) :

(WHO/2019-nCoV/Surveillance_Case_Definition/2020)

استراتيجية كوفيد-19 المحدثة .. منظمة الصحة العالمية (WHO) 2020 .

استخدام الكلمات في ميدان جائحة كوفيد-19 .. منظمة الصحة العالمية (WHO) .

الوقاية من انتشار مرض كوفيد-19 في مكان العمل: نصائح لأرباب العمل والموظفين والعامل الأنسانين .. كندا (الإجراءات الاستثنائية المستخدمة في جميع أنحاء كندا لمنع انتشار مرض كوفيد-19) .

رسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد - 19 والسيطرة عليه في المدارس .. أعداد (ليسا بيندر) - أخصائية تعليم في مقر اليونيسف في نيويورك ، يدعم فريق من أعضاء الأمانة العامة في اليونيسف المعينين بكوفيد-19 ، إضافة إلى أخصائيين من فريق المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية وفريق الاتصال من أجل التنمية وفرق حماية الطفل في اليونيسف.

التسلسل التاريخي لتواجد الفيروسات التاجية .. أعداد (محمد نورين بن احمد الاهلي) - أستاذ وعالم ابحاث رئيسي ، علم الاحياء الدقيقة والمناعة - استشاري علوم المناعة .



قائمة المحتويات

1	<u>أولاً : تمهيد</u>
2	<u>ثانياً : المقدمة</u>
4	<u>ثالثاً : الهدف</u>
5	<u>رابعاً : مفاهيم وحقائق عن فيروس كورونا المسبب لمرض (COVID-19)</u>
6	1- ما هي فيروسيات كورونا (<u>الفيروسيات التاجية</u>)
8	2- ما هو مرض كوفيد - 19 (COVID-19)
9	3- رصد تطور فيروس كورونا (SARS-COV-2) المسبب لمرض (COVID-19)
9.....	4- أعراض الأصابة بفيروس كورونا (SARS-COV-2) المسبب لمرض (COVID-19)
10	5- فترة حضانة الأصابة بفيروس كورونا (SARS-COV-2)
10	6- تعريف منظمة الصحة العالمية لحالات الأصابة بمرض (COVID-19)
11	A . حالة يشتبه في إصابتها بفيروس كورونا (SUSPECT CASE)
12	B . حالة محتملة من إصابتها بفيروس كورونا (PROBABLE CASE)
12	C . حالة مزكدة من إصابتها بفيروس كورونا (CONFIRMED CASE)
12	7- كيف ينتشر مرض (COVID-19) أي الأصابة بفيروس كورونا (SARS-COV-2)
14	8- اللذات الأكثر عرضة للأصابة بمرض (COVID-19)
14	<u>خامساً : طرق الوقاية من الأصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل</u>
14	1- مسؤوليات جهات العمل للحد من تفشي الأصابة بمرض (COVID-19)
16	2- مسؤوليات المؤلفين للحد من تفشي الأصابة بمرض (COVID-19)
18	3- الأجراءات عند وجود حالة أصابة بمرض (COVID-19) في بيئة العمل

سابقاً : كيف أحمى نفسي وأسرتي ومجتمعى من انتقال الأصابة بمرض (COVID -19) لهم أنطلاقاً ((أحم نفسك والآخرين من كوفيد - 19))	19
1- فتايير الحماية للجمع	19
2- استخدم كمامه لحماية نفس ... انطلاقاً من ((كمامتك... وقليلتك))	20
A- معلومات أساسية	20
B- التعامل مع الكمامات	21
3- إجراءات التعقيم والتطهير للأسطح والأشياء	22
4- مقاومات هامة يحتاج المجتمع معرفتها	23
سابعاً : الوضع الإنساني والمسؤولية المجتمعية في ظل جائحة كورونا (PANDEMIC)	23...
ثامناً : المراجع ..	25.....

الأشكال

شكل (1) جائحة كورونا (COVID -19 PANDEMIC)	1
شكل (2) التسلسل التاريخي لتواجد الفيروسات	8
شكل (3) مكونات الفيروسات التاجية	8
شكل (4) فترة الحضانة للأصابة بالأمراض	10
شكل (5) طرق العدوى بفيروس كورونا المسبب لمرض (COVID -19)	13
شكل (5) مجموعة من التدابير الوقائية	17
شكل (6) كمامتك وقليلتك	21
شكل (7) إجراءات التعقيم والتطهير للأسطح والأشياء	21