



Ministry of Foreign Affairs of the  
Netherlands

spark

الخبطة  
THE STATION

# الصحة المهنية ومجموعة أدوات السلامة كوفيد 19

سعد نعبي  
شباط 2021



تم إعداد هذا الكتيب من قبل سعد نعبي، كجزء من مشروع سبارك لدعم الشركات العراقية الصغيرة والمتوسطة للاستجابة لوباء كوفيد19 ضمن برنامج Jobs & Perspectives.

هذا البرنامج ممول من قبل وزارة الشؤون الخارجية الهولندية؛ ويهدق إلى دعم التنمية الاقتصادية ضمن العراق.

تعمل منظمة سبارك على مجموعة متنوعة من البرامج لدعم الشركات ورواد الأعمال في أوروبا وأفريقيا والشرق الأوسط.

نؤمن أن النمو الاقتصادي المستدام هو جزء أساسي في عملية الحد من الفقر. ونؤمن أنه عن طريق القيام بمشاريع تنموية تستهدف الشبان والشابات في المناطق المتضررة من النزاعات، يمكننا تقليل احتمالات هذه النزاعات.

تصميم: رامي شبارق



Ministry of Foreign Affairs of the  
Netherlands

spark

الجهنم  
THE STATION

## الفهرس

1.	الصحة المهنية ومجموعة أدوات السلامة – كوفيد 19
4	تمهيد
5	الصحة والسلامة المهنية: لماذا ؟
7	الصحة والسلامة المهنية: كيف؟
8	5 خطوات لتقييم المخاطر
9	الخطوة الأولى: تحديد المخاطر والأشخاص المتأثرين بها
9	الخطوة الثانية: تقييم حجم المخاطر واعطاء الأولوية لها
10	الخطوة الثالثة: تحديد التدابير الوقائية.
10	الخطوة الرابعة: اعتماد تدابير وقائية وتنفيذها
10	الخطوة الخامسة: الرقابة.
12	قوائم مراجعة تقييم الصحة والسلامة المهنية (راجع الملحق الأول و الثاني)
14	كوفيد-19: نظرة عامة
17	إيماءات الحواجز العامة التي يتعين على أصحاب العمل والموظفين تبنيها
18	الاجراءات التي يتبناها رب العمل
21	عمليات التنظيف والتعقيم – المباني.
23	عمليات التنظيف والتعقيم - المركبات
25	معدات الحماية الشخصية
25	الاقنعة الوقائية
26	معقمات الايدي.
27	القفازات
28	مجموعة أدوات الصحة والسلامة المهنية – الخلاصة.
29	الملحق الأول: قائمة فحص السلامة والصحة المهيتين
38	الملحق الثاني : قائمة فحص الصحة والسلامة المهنية – العمل عن بعد

## تمهيد

واخيرا سوف تدرج مجموعة تدابير خاصة ليتم تطبيقها اثناء فترة وباء كوفيد 19 وذلك للتأكد من وجود الظروف الصحية الملائمة والضرورية للأشخاص الذين تتطلب منهم اعمالهم التواجد في مكاتب او ورشات او مستودعات واماكن اخرى.

ومن الضرورة الأخذ بهذه التدابير اثناء هذه الأزمة الصحية هائلة الحجم من اجل احياء النشاط الاقتصادي من جديد مع ذلك الأمر متروك لكل شركة لتقييم قدرتها على الأمتثال واتخاذ الإجراءات اللازمة.

هذه التعليمات موجهة للشركات الصغيرة والمتوسطة المساهمة في مشروع العمل والمنظور ولايمكنها وبأي شكل من الأشكال ان تحل محل التعليمات الرسمية من الحكومة العراقية المعمول بها الآن او في المستقبل.

في ظل ازمة فايروس كورونا التي نمر بها حاليا. فإنه من المهم للشركات وأكثر من اي وقت مضى ان تتبنى تدابير وقائية للحفاظ على صحة موظفيها بالإضافة الى تشجيعهم على الاعتناء بصحتهم وسلامتهم الشخصية فضلا عن صحة وسلامة محيطهم. تعتبر السيطرة على المخاطر المهنية تحدياً أكبر للشركات الصغيرة والمتوسطة نظراً لمواردها البشرية والمالية المحدودة أكثر من تلك الموجودة في الشركات الكبيرة.

تهدف هذه الأداة في بادئ الأمر الى تسليط الضوء على مدى أهمية توحيد الطرق التي يتم التعامل بها مع المخاطر المهنية داخل الشركات الصغيرة والمتوسطة في جميع مراحل عملها. كما سيتم تفصيل نهج عام لتقييم المخاطر وتنفيذ استراتيجية لتطوير ظروف العمل بصورة مستمرة داخل الشركات الصغيرة والمتوسطة.

## الصحة والسلامة المهنية: لماذا ؟

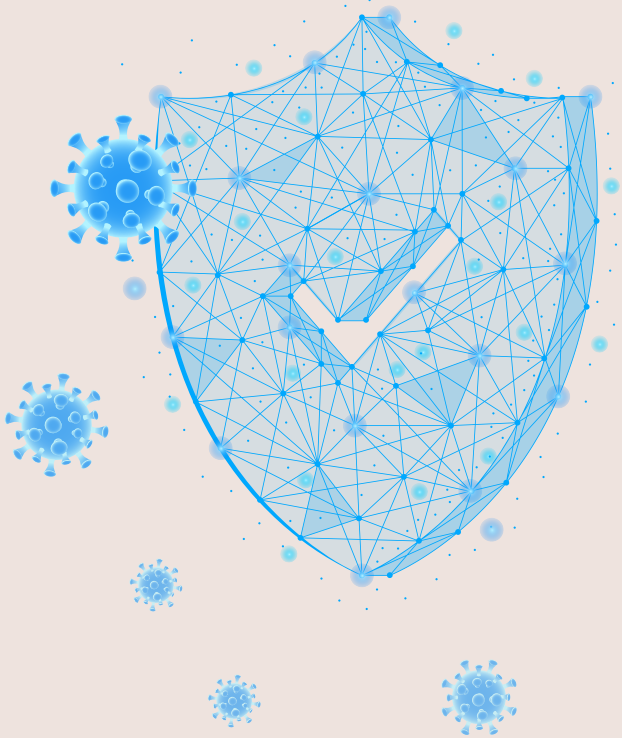
بالمخاطر والتكاليف الناجمة من عدم الامتثال لمعايير الصحة والسلامة المهنية.

ان التأثير الناتج من الإصابات المتعلقة بالعمل وما يلحقها من غيابات له القدرة على التأثير على الشركات الصغيرة والمتوسطة وبشكل كبير بحكم الغياب الفعلي عن التجارة. وهناك عدد من الأمثلة للعواقب المباشرة للتجارة بسبب الإصابات المتعلقة بالعمل منها:

استنادا لمنظمة العمل العالمية، ما يزيد عن 2.78 مليون شخص يلقون حتفهم سنويا نتيجة حوادث او امراض متعلقة بالعمل. علاوة على ذلك، يتم سنويا تسجيل أكثر من 370 مليون حادث عمل غير مميت مما يسبب غياب الأشخاص عن العمل بمعدل 4 ايام او أكثر. وأن التأثير البشري على هذه الظاهرة هائل كما يصل العبء الاقتصادي المتأصل من هذه الظاهرة الى 3.94 في المئة من اجمالي الناتج المحلي العالمي كل عام.

وتسجل الوفيات والإصابات والأمراض المتعلقة بالعمل معدلات اعلى في الدول النامية حيث يشترك عدد أكبر من الناس في أنشطة خطيرة مصحوبة بسوء تطبيق معايير الصحة والسلامة المهنية. وان أكثر المتأثرين هم النساء والأطفال والمهاجرين والذين يعدون الأكثر فقرا والأقل حماية. كما يعد العجز والوفيات الناتجين من الحوادث المتعلقة بالعمل سببا رئيسيا للفقر مؤثرا على عوائل بأكملها.

ومقارنة مع الشركات الأكبر فأن الشركات الصغيرة والمتوسطة تواجه عددا من الصعوبات في التماثل مع قوانين ومعايير الصحة والسلامة المهنية بسبب قلة الموارد البشرية والمالية وقلة الوعي



- التكلفة المالية على الشركات الصغيرة والمتوسطة عند الإجازات المرضية القانونية مدفوعة الأجر وكلفة ساعات العمل الإضافية للعمال الآخرين أو تعيين بدائل.
- التأثير على إنتاجية الشركات الصغيرة والمتوسطة والذي تفاقم بسبب العدد المحدود في القوى العاملة مما قد يؤثر سلبا على جودة المنتج أو الخدمة التي يتم تقديمها.
- إعادة توزيع القوى العاملة والموارد مما يؤدي الى نوبات عمل اطول لتعويض تراكم العمل. وبالإضافة الى التأثيرات المباشرة الناتجة عن الغيابات المتعلقة بالحوادث والأمراض المهنية فهناك عدد من العواقب الغير المباشرة على ربحية وصورة الشركات الصغيرة والمتوسطة منها:

- فقدان الوظيفة والتكرار.
- العلاقة المتغيرة مع العملاء او الزبائن مما يؤدي الى:
- فقدان السمعة التجارية مما يؤدي الى
- تصفية او خسارة الأعمال.

وبالتالي يمكن ان تلعب الصحة والسلامة المهنية دورا مهما في تطوير ربحية الشركات الصغيرة والمتوسطة والحفاظ على صورتها التجارية وتحفيز موظفيها. ويتم تحقيق هذه الأمور عادة بالفهم البسيط والتقييم الصحيح لاحتياجات الشركات الصغيرة والمتوسطة في امور الصحة والسلامة المهنية وكذلك عن طريق تنفيذ المبادئ التوجيهية التي تم وضعها بالفعل والمتاحة بسهولة لجميع انواع الأنشطة وكل فئة من فئات المخاطر.

## الصحة والسلامة المهنية: كيف؟

- الخطر: هي خاصية او قدرة جسم او شخص او عملية للتسبب في عواقب ضارة والتي تسمى ايضا بالضرر.
- المخاطرة: هي احتمالية تجسد العواقب السلبية للخطر او الضرر. والخطر يتحول الى مخاطرة فقط عندما يكون هناك تعرض وبالتالي احتمال حدوث عواقب وخيمة.
- التعرض: ضمن هذا السياق فالتعرض يعني وجود اتصال بين الخطر وشخص ما والذي يؤدي بالتالي الى حدوث ضرر.
- عوامل الخطورة: هي عوامل تزيد او تقلل من احتمالية وقوع حادث او شدة الحدث.

تتمثل الخطوة الحاسمة في تنفيذ اي نظام لأداره السلامة في تقييم المخاطر المرتبطة بنشاط الشركة. ويعد تقييم المخاطر تحقيقا منهجيا لجميع المخاطر المرتبطة بمحطات ومعدات واساليب العمل. والهدف من تقييم المخاطر هو القضاء على او استبعاد او على الأقل تقليل المخاطر الفعلية وتحديد الإجراءات اللازمة لضمان صحة وسلامة الموظفين العاملين في محطاتهم.

اولا، انه من المهم التفريق بين مفاهيم الخطر والمخاطرة وعوامل الخطورة. فأن المخاطرة ليست خطرا بل هي العاقبة في حال التعرض للخطر.



## 5 خطوات لتقييم المخاطر

غني عن القول انه في جميع مراحل تقييم المخاطر، يظل التشاور مع الموظفين عنصرا مهما لا ينبغي الأغفال عنه.



دورة تقييم المخاطر



## الخطوة الثانية: تقييم حجم المخاطر واعطاء الأولوية لها

يتم في هذه الخطوة تقييم المخاطر المتعلقة بالتعرض لكل فئة من فئات الخطر ومن ثم تقدير مستوى الخطر الذي تعرض له الموظف. ومن الضرورة تقييم المدة التي من الممكن ان يتسبب فيها الخطر بحادث او مرض فضلا عن اهمية تقييم مستوى خطورة هذا الحادث او المرض ومدى تكرار تعرض الموظفين له.

وسيظل تقييم المخاطر امرا صعبا لأنه يخضع للتفسير الذاتي الذي يمكن ان يؤدي اما الى المبالغة في تقدير المخاطر او التقليل من شأنها. ولمعالجة ذاتية التحليل الشخصي يمكن الاستعانة بمنهجيات او استراتيجيات مختلفة (KENNEY , HEPPO الخ..) او إجراء التحليل من خلال العمل الجماعي.

## الخطوة الأولى: تحديد المخاطر والأشخاص المتأثرين بها

تتضمن هذه الخطوة فحص مكان العمل والعمليات والأدوات والآلات والمنتجات بحثا عن مصادر محتملة للحوادث وتحديد الأشخاص المعرضين لها. اضافة الى ذلك فإنه لكل من المخاطر التي يتم تحديدها يجب ايضا تحديد الأشخاص المعرضين لها. ومن المهم تحديد الأشخاص المعرضين لخطر بصورة مباشرة كأهمية تحديد أولئك المعرضين له بصورة غير مباشرة.

واضافة الى الموظفين الذين يعملون في الشركة فمن المهم ايضا الأخذ بنظر الاعتبار مجاميع اخرى قد يكونون متصلين بالخطر مثل الزبائن او موظفين من شركات اخرى الذين يجب عليهم الوصول الى مكان العمل او قد يكونون متأثرين بنشاط الشركة.

اضافة الى ذلك فإن هناك مجاميع من الأشخاص يكونون أكثر عرضة للخطر كالعمال اليافعين والمؤقتين بدون اي تدريب محدد وذوي الاحتياجات الخاصة والنساء الحوامل والمرضعات وعمال النقاهاة ...الخ.

## الخطوة الثالثة: تحديد التدابير الوقائية

سيتم في هذه الخطوة تحديد التدابير للقضاء على المخاطر اول على الأقل السيطرة عليها. ويجب ان يكون من الممكن تحديد ما اذا كان من الممكن القضاء على المخاطر بشكل كامل او ان لم يكن ذلك ممكنا وضع سبل لاحتوائها والتأكد من انها لن تعرض صحة وسلامة الموظفين للخطر.

ومن المبادئ العامة للوقاية هي:

1. تجنب/القضاء على الخطر
2. تهيئة اساليب/معدات جديدة
3. تطوير مستوى الحماية

ومن المهم للغاية تجنب التدابير الوقائية التي قد تنقل المخاطر او تخلق مخاطر اخرى.

## الخطوة الرابعة: اعتماد تدابير وقائية وتنفيذها

تتضمن هذه الخطوة تطبيق ما تم تحديده في الخطوة السابقة من تدابير وقائية وبديها لا يمكن تطبيق جميع هذه التدابير في آن واحد. بالتالي فمن المهم انشاء ترتيب للأولوية آخذين بنظر الاعتبار

مدى خطورة المخاطر والعواقب التي قد تليها. ومن الضروري ايضا تعيين اشخاص مسؤولين عن التنفيذ وميزانية وجدول زمني متأصلين.

ومن بين الإجراءات التي يتعين تنفيذها، يمكننا التمييز بين:

- التدابير التي يمكن تطبيقها فوراً وبكلفة قليلة
- انفاذ تدابير مؤقتة في انتظار إجراءات أكثر تكلفة يمكن تطبيقها على المدى الطويل
- تدابير يمكن تطبيقها على المدى الطويل والتي تمثل تكاليف اعلى

## الخطوة الخامسة: الرقابة

بعد ما تم تنفيذ ما سبق ذكره من تدابير وقائية , ينبغي إجراء رقابة للتحقق مما اذا كانت هذه الإجراءات قد طبقت بشكل صحيح وما اذا قد تم الالتزام بالمواعيد النهائية لتنفيذ هذه التدابير. والمسألة ليست التحقق مما إذا كان قد قضي على المخاطر او تم السيطرة عليها بالكامل او قد تم تقليصها للحد الذي يسمح بالسيطرة عليها فحسب، بل كذلك التأكد من عدم خلق اي مخاطر جديدة عقب تنفيذ الإجراءات. إضافة الى ذلك، يوصى بإجراء تقييم جديد للمخاطر وبصورة منتظمة من

- ولكي تخدم هذه السجلات كأساس جيد للتقييمات مستقبلا يوصى بأن تحتوي على كل من:
- أسماء ووظائف الأشخاص القائمين على إجراء الفحوصات والتحقق
- تاريخ التحقق
- المخاطر التي تم اكتشافها
- مجموعة الأفراد الذين من الممكن ان يتأثروا بتلك المخاطر
- التدابير الوقائية التي تم تنفيذها
- معلومات متعلقة بالرقابة والمراجعات المستقبلية
- معلومات متعلقة بمشاركة الموظفين في إجراء تقييم المخاطر

اجل تحديد ما إذا كان من الممكن القضاء على المخاطر نهائيا او ما اذا قد نشأت مخاطر اخرى منذ آخر تقييم تم إجراؤه.

ومن المهم إجراء تقييم جديد للمخاطر متى ما حدث تغيير داخل الشركة سواء كان هذا التغيير على مستوى الإدارة او الموظفين او تغيير تقني قد يكون على سبيل المثال، إنشاء منصب جديد في الشركة او توظيف اشخاص جدد او ادخال آلة جديدة او ادخال نهج او منتج جديد.

اخيرا، فأن تسجيل نتائج تقييمات المخاطر مفيد دائما خاصة اثناء الفحوصات والتحقق في المستقبل. ويمكن ان يكون التسجيل الجيد بمثابة:

- أساس لتقييمات المخاطر والمراجعات التي ستحدث مستقبلا
- دليل مخصص لهيئات الرقابة الرسمية
- معلومات يتم نقلها للأشخاص المعنيين

# قوائم مراجعة تقييم الصحة والسلامة المهنية (راجع الملحق الأول و الثاني)

تساعد على مراعاة جوانب متعددة من الصحة والسلامة المهنية في مكان العمل وتتيح المجال لتطوير افكار للتحسين.

واثناء استخدام قائمة التحقق، من المهم ان تأخذ بنظر الاعتبار بعض الإرشادات:

من اجل إجراء تقييم لأداء الصحة والسلامة المهنية ومن اجل التعرف على الإجراءات الصحيحة ليتم تطبيقها ان اقتضى الأمر فهناك عدة ادوات يمكن نشرها بناءا على مدى تعقيد المنظمة والمخاطر التي تم تقديرها. تعد قوائم مراجعة تقييم الصحة والسلامة المهنية ادوات سهلة الاستخدام



تساعد قائمة التحقق على تحديد المخاطر وتدابير الوقاية المناسبة والتي تشكل عند استخدامها بطريقة صحيحة جزءا من دورة تقييم المخاطر.

- قد لا تغطي قائمة التحقق جميع المخاطر في جميع اماكن العمل وبالتالي من المهم تهيئة قوائم تحقق وفقا لذلك وبصورة منتظمة عند الحاجة.
- تشكل قائمة التحقق الخطوة الأولى لإجراء تقييم المخاطر. ولمخاطر أخرى أكثر تعقيدا (مثل المخاطر المرتبطة بآلة معينة او منتجات كيميائية. الخ) يتطلب الأمر المزيد من المعلومات لتقييم هذه المخاطر وفي بعض الحالات قد تحتاج الى الاستعانة بخبير.
- تعرض قوائم التحقق المخاطر بشكل منفصل بينما في اماكن العمل قد تبدو متشابهة لذلك يجب ان تؤخذ التفاعلات بين المخاطر المتعددة بنظر الاعتبار. ويمكن لبعض الإجراءات التصحيحية ان تكون فعالة في معالجة مخاطر متعددة. وبالمقابل هناك تدابير تهدف الى تقليل العرضة لخطر ما وقد تزيد نسبة التعرض لخطر آخر.

- من المهم ان تترجم نتائج قوائم التحقق الى اجراءات ملموسة لا ان تكون مجرد حبر على ورق
- يجب اجراء التفتيش في محيط محدد.

فبالنسبة للشركات الصغيرة والمتوسطة يمكن ان تشمل منطقة التحكم كل مباني الشركة. اما في حالة المؤسسات الأكبر او المؤسسات متعددة المواقع تكون تجزئة الرقابة حسب المنطقة أكثر فعالية. وفي حالة الشركة التي تقدم خدمات لوجستية مثل التوصيل فيجب تضمين وسائل النقل في منطقة العمل. وعلى كل حال يجب مراعاة جميع المجالات التي يطلب فيها من الموظف التدخل.

من الممكن ان تكون قوائم التحقق في الملحق الأول والثاني من مجموعة الأدوات هذه بمثابة خطوة أولى لتقييم المخاطر وقد يكون إجراء تعديلات امرا ضروريا حسب نشاط كل منظمة.

## كوفيد-19: نظرة عامة

المعلومات والأرقام مقدمة من قبل معهد روبرت كوخ اعتباراً من شهر تموز 2020

### ما هي مصادر وباء كوفيد-19 ؟

المصدر الرئيسي لهذا الوباء هي قطرة اللعاب والتي يتجاوز حجمها 5 ميكرون او الهباء الجوي والذي لا يزيد حجمه عن 5 ميكرون. وتتطاير هذه القطرات اثناء الحديث او السعال او العطاس بينما ينتقل الهباء عبر الغناء او الصياح او التنفس بعمق كما هو الحال اثناء ممارسة الرياضة البدنية. قطرات اللعاب تسقط بسرعة على الأرض اما الهباء الجوي فقد يظل في الجو لمدة تصل الى ثلاث ساعات حيث يمكن ان يستنشقه شخص آخر. وبالتالي من الضرورة ان يحمي الشخص نفسه عن طريق:

- التباعد مسافة 2م عن الشخص المقابل فمن الصعب ان تنتقل القطرات من هذا البعد
- استخدام حواجز فيزيائية والتي توقف انتقال قطرات اللعاب
- تهوية الأماكن المغلقة بصورة نشطة للتخلص من غيوم الهباء الجوي
- بارتداء قناع الوجه لمنع انتشار الهباء الجوي او اللعاب
- تجنب الأماكن التي يكثر فيها الصياح (كالملاعب) او الغناء (كالحفلات) او التنفس بعمق (كصالات الرياضة)

ومن غير المحتمل حدوث تلوث عند التواجد في الهواء الطلق بسبب تشتت الهباء الجوي بفعل الحركة المستمر للهواء في الخارج. ويمكن منع او تقليل احتمالية انتقال العدوى عبر الأسطح الملوثة بشكل فعال عن طريق غسل اليدين بصورة جيدة ومستمرة و/او التطهير وكذلك تجنب لمس الوجوه.

### ما هي فترة حضانة كوفيد-19 ؟

فترة حضانة الفايروس هي الفترة التي تنقضي بين حدوث اول تماس بالشخص المصاب (العدوى) وتطور الأعراض. وتستمر هذه الفترة من 5 الى 7 ايام واحيانا تصل الى 14 يوم. يصبح الشخص معدياً قبل يوم او يومين من ظهور الأعراض اي بين اليوم الثالث والسابع من العدوى.

### ما هي أعراض كوفيد-19 ؟

فايروس كورونا هو مرض غير محدد للغاية وقد يظهر مع مجموعة مختلفة من الأنماط السريرية التي تتراوح من شخص لا يظهر اي اعراض تماماً الى التهاب رئوي شديد يهدد حياة الشخص او قد يظهر اعراض مثل السعال ونزلات البرد مع الحمى او بدونها. اما الأعراض الأكثر شيوعاً لهذا الفايروس هي السعال الجاف والحمى والزكام و/او فقدان حاسة التذوق والشم.

نسبة حدوثها بين المصابين	الأعراض
48%	السعال
41%	الحمى
21%	الزكام
15%	فقدان حاسة الشم
3%	الالتهاب الرئوي

وهناك اعراض اخرى اقل شيوعا كالتهاب الحلق والصداع والآم الجسم وفقدان الشهية والغثيان والتقيؤ والإسهال والتهاب الملتحمة والطفح الجلدي.

### من هم الأشخاص الأكثر عرضة لهذا الفيروس؟

من الضروري إجراء تقييم شخصي لمخاطر المضاعفات نظرا لوجود الكثير من العوامل المتضمنة ولا توجد طريقة للتعميم. ولحسن الحظ الحالات الشديدة نادرة الحدوث ولكنها يمكن ان تحدث للأشخاص الذين ليست لديهم عوامل ضعف والذين هم من الشباب.

ومن المرجح ان تتفاقم الحالات الشديدة

في الحالات التالية:

- كبار السن: تزداد الخطورة مع تقدم العمر من 05-06 سنة
- المدخنين
- الأشخاص اصحاب الوزن الزائد
- قصور القلب
- ضعف الجهاز التنفسي
- القصور الكبدي
- المصابين بمرض السكري
- مرضى السرطان اثناء فترة تلقي العلاج
- المرضى الذين يعانون من كبت المناعة

### ما هي مخاطر الفيروس على النساء الحوامل؟

لا تشير الدراسات الحالية الى زيادة خطر التلوث او المضاعفات.

## **ما هو مدى تماسك فايروس كورونا (SARS-COV2) عندما يكون خارج جسم المضيف؟**

في احدى الدراسات، تم اثبات وجود  
الفايروس في الهباء الجوي بعد ثلاث  
ساعات من انبعائه من جسم مصاب وهذا  
يسلط الضوء على أهمية ارتداء كمامة  
بمجرد انتقال الشخص من محطة العمل  
وأهمية التهوية الكافية لتخفيف سحب  
الهباء الجوي. يمكن للفايروس العيش  
على الأسطح ما بين 4 الى 48 ساعة وهذا  
يؤكد أهمية نظافة اليدين وحصرية مكان  
العمل والتنظيف بمبيد للفايروسات.

## **ماذا بشأن البحث وتطوير لقاح ؟**

يوجد حاليا اكثر من 160 لقاح مختلف قيد  
التطوير. 21 من هذه اللقاحات دخلت بالفعل  
الى التجارب السريرية والتي لم يتم تأكيد  
فعاليتها على المدى المتوسط والطويل.

## **ما هي مظاهر ومضاعفات وآثار عدوى كوفيد-19 ؟**

ما يقارب 81% من المصابين ستظهر لديهم  
اعراض خفيفة و 14% سيعانون من اعراض  
حادة بينما 5% من المصابين سيعانون من  
اعراض حرجة تهدد حياتهم. ونظرا لعدم  
وجود ادلة كافية حتى الآن فلا يوجد استنتاج  
محتمل فيما يتعلق بآثار الفايروس على  
المدى الطويل.

## **كيف تتطور مناعة الجسم ضد كوفيد-19؟**

تظهر الأجسام المضادة في الأسبوع الثاني  
للأعراض وفي الوقت الحالي لم يعرف بعد  
مدى فعالية هذه الأجسام المضادة او  
مدة استمرارها كما انه ليس من الواضح  
كيف تلعب المناعة الخلوية دورا في تطوير  
المناعة.

## **ما هي عدوى فايروس كورونا (SARS-COV2) التي تؤدي الى كوفيد-19**

بشكل عام، تبدأ العدوى قبل يومين من  
ظهور الأعراض وتصل الى الحد الأقصى  
قبل يوم واحد من ظهور الأعراض ثم  
تنخفض تدريجيا وتختفي بعد 8-9 ايام من  
ظهور الأعراض. وفرضيا يتفق الباحثون  
ان الشخص يصبح غير معدي بعد اختفاء  
الأعراض بيومين.



# إيماءات الحواجز العامة التي يتعين على أصحاب العمل والموظفين تبنيها

- تطبيق مبادئ التباعد الاجتماعي: على الموظفين الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين فيما بينهم وبين الزبائن
- يجب جعل ارتداء الكمامة أو أي جهاز آخر لحماية الجهاز التنفسي إلزامياً في جميع الأحوال في المحلات التجارية المفتوحة للعامة
- عقم يديك واغسلهما جيداً بالماء والصابون في كل حال قبل بدء نوبتك وفي نهايتها
- اعطس أو اسعل في مرفقك أو باستخدامك لمنديل
- استخدام المناديل الورقية (ذات الاستخدام الواحد) يمكن التخلص منها في سلة مهملات تحتوي على دواصة للاستخدام غير اليدوي؛
- رحب بزملائك وعملائك دون مصافحة ودون أي احتكاك جسدي؛
- لا تشارك أي مواد أو معدات مكتبية مثل (الكمبيوتر اللوحي، وأقلام الرصاص، وأجهزة الاتصال، وما إلى ذلك)؛
- قصر الأنشطة والرحلات الخارجية على ما هو ضروري للغاية.
- تجنب لمس بطاقات الدفع الخاصة بالعملاء.
- استخدم بانتظام محلول مائي كحولي في بداية وبعد أي معاملة تجارية.



# الاجراءات التي يتبناها رب العمل

ان تشجيع الشركات الصغيرة والمتوسطة و التي تسدي خدمة تجارية على تبني سياسة وقائية يمكن ان تتضمن تدابير منها:

- السماح بالوصول الى دورة المياه والصابون والمناشف الورقية التي يمكن التخلص منها (ذات الاستخدام الواحد) حتى يتمكن الموظفون من غسل ايديهم . في حال ان رب العمل لم يتمكن من توفير دورة مياه , فيجب عليه توفير حلول

- مائية \_ كحولية للموظفين

- بالقرب من اي دورة مياه , يجب عرض

طريقة فعالة لغسل اليدين مشابه

للطريقة الموصوفة من لدن منظمة

الصحة العالمية ([www.ohw.tn/sptth](http://www.ohw.tn/sptth))

;[stnemom\\_eviF/sloot/cspg/tni](http://stnemom_eviF/sloot/cspg/tni);

- الحصول على تطهير سليم باستخدام

محاليل كحولية مائية و عرض الملصقات

بالقرب من موزع جل التعقيم مشابه لتلك

الطريقة المقدمة من منظمة الصحة

العالمية ([tni.ohw.www//:sptth](http://tni.ohw.www//:sptth))

[buRdnaH\\_oT\\_woH/yam5/cspg](http://buRdnaH_oT_woH/yam5/cspg)

;[fdp.retsoP](http://fdp.retsoP);

- يجب وضع ملصقات تذكير بأهمية نظافة اليدين وآداب التنفس والتباعد الاجتماعي في مواقع استراتيجية في المتجر، مثل:

- في مداخل المتجر سواء للعملاء أو الأفراد أو لموظفي التسليم ،

- في نقاط الخروج ،

- عند مداخل المراحض

- في غرفة طعام الموظفين

- في غرفة تغيير ملابس الموظفين

- بالقرب من مواقف السيارات الخاصة

بالمتجر

- اعداد محطات العمل وتخصيص الموظفين،

بحيث يجب ان تفصل بينهم مسافة لا

تقل عن مترين لتحقيق هذا الفصل او

التباعد واضعا في مخيلتك تصميمات

إعادة تنظيم بسيطة، مثل:

- إذا كان هناك عدة من موظفي الكاشير

متوفرين ، فقم بتوزيعها بشكل كافٍ ،

وإلا قم بحظر بعضها لإبقاء مكتب أمين

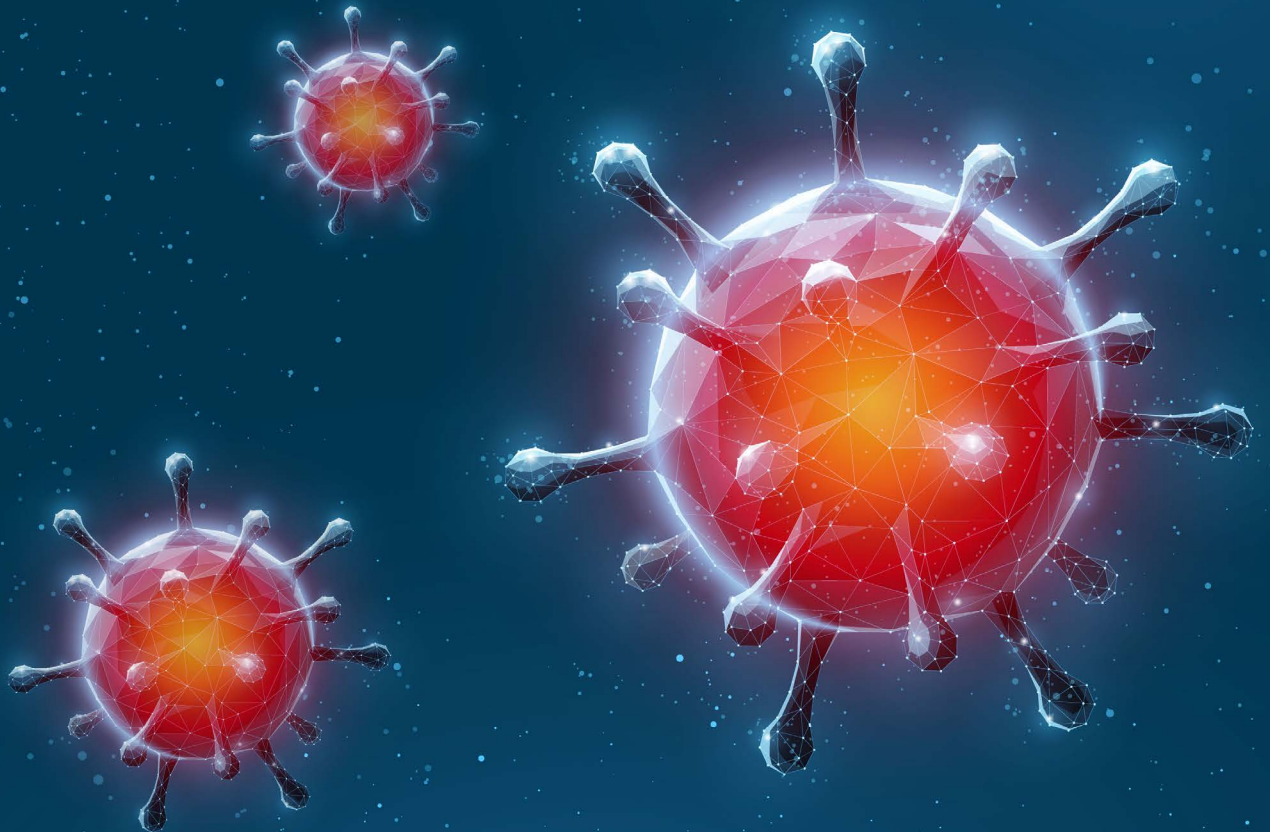
الصندوق فارغاً بين كل اثنين في الخدمة

!

- تبديل اتجاه محطات العمل المتجاورة ؛

- فقم بتثبيت عازل مادي باستخدام مادة شفافة يمكن تنظيفها وتعقيمها بسهولة بشكل متكرر (على سبيل المثال: لوح بليكس«الزجاجي» أو ما شابه) لحماية الموظفين والعملاء
- تحديد الحد الأقصى لعدد الأشخاص الذين يتم قبولهم في نفس الوقت في المتجر (الموظفون والعملاء) للتمكن من مراقبة مسافة 2 متر بين الأشخاص بشكل دائم ؛
- التأكد من احترام مسافة التباعد مترين على الأقل بين كل شخصين في طوابير الانتظار وذلك بإضافة لافتات أرضية.
- تجنب أي احتكاك جسدي بين الموظفين والعملاء.
- تجنب قدر الامكان تبادل الاموال و بطاقات الائتمان و بطاقات الولاء و

- تقليل زخم غرف الاجتماعات عن طريق الابقاء على مقاعد كافية بمسافات تباعد كافية ؛
- تحديد تدفق حركة المرور في المتجر. يجب ان تتبع حركة التداول في المتجر (على سبيل المثال بين ممرات المتجر) اتجاهها واحدا، يتم عرضه بوضوح عن طريق لافتات أرضية؛
- إذا أمكن، اترك الأبواب الداخلية مفتوحة لتجنب استخدام المقابض، باستثناء أبواب المقاومة للحرائق التي يجب أن تظل مغلقة؛
- اذا كان بالإمكان، توفير حواجز مادية بين الافراد على سبيل المثال ، عند نقاط الخروج ، فإذا لم يكن من الممكن الحفاظ على مسافة مترين بين الموظف والزبون



- متر بين كل موظف ، فقم بتعديل جداول الاستراحة من أجل الحصول على عدد محدود من الموظفين في غرفة الطعام في وقت واحد ؛
- لا تستبدل الأكواب ، الأطباق ، الأواني ؛
- وقم بتوفير أدوات مائدة يمكن التخلص منها (ذات الاستخدام الواحد) و غسل الأطباق بالماء الحار والصابون
- تنظيم المهام بحيث يمكن للموردين ترك الشحنات عند مدخل المتجر لتجنب دخول وخروج العمال من الشركات الأخرى في المبنى.
- حافظ على عمليات النقل و المناولة (فتح الصندوق، الرفوف ... إلخ) بعيداً عن العملاء، قدر الامكان.

- كوبونات الخصم والبضائع وما الى ذلك .
- اذ امكن يفضل الدفع بالبطاقات بشكل مثالي على المحطات الثابتة ، والتي لا تحتاج الى التعامل معها والدفع عن طريق الهواتف المحمولة ؛
- أثناء فترات استراحة الموظف:
- اغسل يديك قبل وبعد الوجبات أو قم بإعداد موزع للمحالييل الكحولية المائية عند مدخل المكان حيث يمكن للموظفين تناول وجباتهم ؛
- التأكد من ترك مسافة تباعد لا تقل عن مترين بين الموظفين الذين يتناولون وجباتهم (تنظيم المقاعد) ؛
- إذا كانت المساحة المتاحة في غرفة الطعام لا تسمح بمراقبة مسافة تباعد 2

## عمليات التنظيف والتعقيم - المباني

- ما يلمسه العمال أو العملاء بشكل منظم: مقابض الأبواب ، والمراحيض ، والأثاث ، والهواتف ، ولوحات المفاتيح ، والمكانس ، إلخ)
- توضيح خطة تنظيف وتطهير لكل عنصر من هذه العناصر تتضمن:
  - التنظيف المتكرر
  - المنتجات التي سيتم استخدامها (انظر ما هو مستخدم بالفعل من قبل الشركة ، ادرجها و احصل على المنتجات المفقودة). يجب أن تكون المنتجات متوافقة مع نوع السطح المراد تنظيفه وأن تكون قليلة الاضرار

بغض النظر عن قطاع النشاط ، يتوفر عدد معين من الآلات و المعدات و الادوات للعديد من الموظفين . تتراوح فترات بقاء هذا الفيروس من بضع ساعات الى يوم او عدة ايام اعتمادا على المادة المصابة ، حيث يجب اضافة اجراءات تطهير خاصه او محدده الى التنظيف الاعتيادي المنتظم . انه من الضروري تكييف وتبني خطة لتنظيف و تطهير الاسطح بواسطة:

- وضع قائمة بجميع العناصر التي يحتمل أن تكون ملوثة والتي تكون شائعة أو خاصة بالنشاط المنفذ (فكر في كل



بالنسبة للمستخدم. للتطهير , حيث  
توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام  
منتجات على الأقل 07 بالمئة من الكحول  
ومبيض مخفف يصل الى 5,0 بالمئة  
◦ المعدات اللازمة (قفازات , أقنعة , إلخ).  
يجب أن تكون أدوات التنظيف قابلة  
للتخلص منها (قطعة قماش يمكن  
التخلص منها, منديل, مناشف ورقية ,  
إلخ)  
◦ إذا تم نقل أحد منتجات التنظيف إلى  
حاوية أخرى , فتأكد من ارتداء معدات  
الوقاية الشخصية الموصى بها وأن  
الحاوية الجديدة موسومة بشكل صحيح:  
◦ جدول يوضح بدقة من يفعل ماذا ومتى

من حيث التنظيف ؛  
• يجب وضع ملصقات في أماكن استراتيجية  
توضح وتيرة عمليات التنظيف والتطهير  
لإبلاغ العميل وطمأنته ؛  
• كإجراء تقني وقائي, يوصى باستخدامه  
في المباني الوظيفية المجهزة بأنظمة  
تهوية قديمة (VMC) , اي التي لا تعمل  
تلقائيًا مع هواء نقي بنسبة 001% ,  
لتغيير نقطة الضبط والتبديل إلى هواء  
نقي بنسبة 001% (هذا التغيير من  
نقطة الضبط يجب أن يتم بواسطة فني  
الصيانة).



## عمليات التنظيف والتعقيم - المركبات

والأمونيا) شديدة السمية وغير مناسبة للاستخدام الداخلي بالإضافة إلى كونها شديدة القسوة على الأسطح الداخلية للسيارة. عوامل مثل التبييض ، وبيروكسيد الهيدروجين والأمونيا ليست مناسبة للاستخدام الداخلي.

لا ينبغي استنشاق أبخرة الكحول أيضًا ، لكنها تميل إلى التبدد بسرعة ، وإذا أبقيت النوافذ مفتوحة أثناء استخدامها ، فيجب أن تكون المخاطر ضئيلة وقصيرة الأجل.

• تدعي العديد من المناديل المضادة

وبالمثل ، بالنسبة للمباني ، عادة ما يتم مشاركة المركبات المهنية وتحتاج إلى تنظيفها وتعقيمها بانتظام لتقليل مخاطر العدوى. الحل المثالي يكمن في تخصيص سائق واحد لكل مركبة . نظرا لان هذا الحل غالبا ما يكون صعب التنفيذ / أو مكلفًا ، فمن الضروري تطهير المركبات بانتظام وفقًا لإرشادات معينة:

- الكحول هو أكثر العوامل فعالية ضد فيروس كورونا. بعض المطهرات الأخرى الفعالة ضد فيروس كورونا (مثل مواد التبييض وبيروكسيد الهيدروجين



للبكتيريا وبعض معقمات الأيدي أنها تقتل 99,99٪ من الجراثيم. على أية حال فإن فيروس كورونا ليس جرثومة. على الرغم من أن العديد من هذه المنتجات، التي تحتوي عادة على البنزلكونيوم، ليست فعالة ضد فيروس كورونا مثل الكحول.

- قد يؤدي التشبع الممتد للكحول على الجلد والفينيل المسامي، وهما مادتان توجدان عادة في عجلات القيادة أو مقابض ناقل الحركة، إلى إتلافه في النهاية. حيث يوصى باختبار منتج التنظيف أولاً على مكان غير مزعج.
- الألياف الدقيقة أو القطن هي الأنسب لتنظيف الجزء الداخلي للسيارة. بذلك متجنباً استخدام المناشف الورقية أو مناديل الوجه أو غيرها من المنتجات الورقية لتنظيف الشاشات والبلاستيك والأسطح الداخلية الأخرى ، لأنها قد تترك خدوشاً.
- المناطق الشائعة التي يجب تطهيرها بانتظام وتعقيمها بشكل إلزامي بعد أي تغيير للسائق هي:

- المفاتيح
  - مقابض الباب،
  - مقبض تحرير الصندوق،
  - ازرار تحكم ضبط المقعد ،
  - المرآة الخلفية،
  - ازرار تحكم المرآة الجانبية ،
  - عجلة القيادة بالكامل والأزرار وتعديل الإمالة ،
  - بدوره إشارة وسائقان ممسحة ،
  - مشبك حزام الأمان (المقبس واللسان) ،
  - مقبض الحركة
  - جميع ازرار لوحة القيادة ،
  - مقابض ،
  - مساند للذراعين ، مزلاج الكونسول الوسطي ،
  - صندوق القفازات ، فتحات التهوية ، إلخ
- يجب أن يكون لبس الكمامة إلزامي داخل المركبات في حال وجود الركاب



# معدات الحماية الشخصية

## الاقنعة الوقائية

اجهزة التنفس الصناعي للوجه (FFP):  
متوفرة بمستويات اداء مختلفة مثل  
FFP2,FFP3,N95,N99 تم تصميم هذه  
الاجهزة خصيصا للعاملين في الرعاية  
الصحية الذين يقدمون الرعاية لمرضى  
فايروس كورونا.

الاقنعة القماشية: هذه الاقنعة تعمل  
كحاجز لمنع انتشار الفايروس من الاشخاص  
الذين يرتدونها الى الآخرين. يمكن شراء  
هذه الاقنعة تجاريا او صنعها في المنزل  
ولا توجد فيها نوع موحد مثل الاقنعة  
الطبية. ويمكن غسلها وإعادة استعمالها  
وهي ليست بنفس كفاءة الأقنعة الطبية.

لاحظ بان الاقنعة او اي جهاز اخر يستخدم  
لتغطية الانف و الفم لا يحمي الشخص  
الذي يرتديها بصورة فعالة , و لكنها  
تقي الاشخاص الآخرين من الرذاذ المنبعث  
من مرتدي الأقنعة الوقائية (السعال و  
العطس) . في حال تعذر احترام مسافة  
التباعد بين الاشخاص لا تقل عن مترين,  
فان ارتداء الاقنعة الوقائية او اي جهاز اخر  
يغطي انف وفم الشخص الطبيعي يكون  
الزامي. فان الارتداء يكون اجباري في  
جميع الظروف للأنشطة التي تنطوي على  
تفاعل مع عامة الناس في الخارج

## الارتداء الامثل للأقنعة الوقائية

يجب أن تغطي الأقنعة الوقائية الأنف  
والفم والذقن وأن يتم تأمينها بحلقات أو  
أربطة مرنة، وتتضمن هذه الاقنعة طبقات  
متعددة، وبذلك يمكن غسلها وإعادة  
استخدامها.

يجب تنظيف اليدين بمطهر كحولي او  
الصابون والماء قبل وضع القناع الجديد  
وبعد ازالته. و لا ينبغي ان تكون هذه  
الاقنعة واسعة بل يجب ارتداؤها بإحكام  
على الوجه. لا ينبغي لمس القناع اثناء  
ارتدائه ويجب استبداله مباشرة اذا اصبح

## انواع الاقنعة الوقائية

الاقنعة الطبية \ الجراحية: مصنوعة من  
ثلاثة طبقات على الاقل من مواد غير  
منسوجة اصطناعيا، حيث تتميز باحتوائها  
على طبقات ترشيح محصورة في المنتصف.  
وان هذه الاقنعة تتوفر بسمكات مختلفة،  
ولها مستويات مختلفة من مقاومة  
السوائل ومستويين من الترشيح. تقلل  
هذه الاقنعة الطبية رذاذ التنفس من  
مرتديها الى الاشخاص الآخرين ومن ثم  
الى البيئة. كما انها تمنع انتقال الفايروس  
من الخرين الى مرتديها.

على الرغم من أن معقمات الأيدي التي تحتوي على الكحول يمكن أن تعطل العديد من أنواع الميكروبات بفعالية كبيرة عند استخدامها بشكل صحيح ، فقد لا يستخدم الأشخاص كمية كبيرة بما يكفي من المطهرات أو قد يمسحونها قبل أن تجف.

قد لا تكون معقمات اليدين فعالة عندما تكون الأيدي متسخة أو دهنية بشكل واضح. فإن معقمات الأيدي تعمل بشكل جيد في أماكن مثل المستشفيات ، حيث تتلامس الأيدي مع الجراثيم ولكنها بشكل عام ليست ملوثة بشدة أو دهنية و قد تعمل مطهرات الأيدي بشكل جيد ضد أنواع معينة من الجراثيم على الأيدي المتسخة قليلاً. ومع ذلك ، قد تصبح الأيدي دهنية جداً أو متسخة في الأماكن المجتمعية ، مثل بعد تناول الناس الطعام أو ممارسة الرياضة أو العمل في الحديقة أو الذهاب للتخييم أو الصيد . وعندما تكون الأيدي شديدة الاتساخ او دهنية فقد لا تعمل هذه المعقمات بشكل جيد ، فينصح بغسل اليدين بالماء والصابون في مثل هذه الظروف .

وقد لا تزيل معقمات اليدين المواد الكيميائية الضارة ، مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة ، من اليدين. إذا لمست اليدين مواد كيميائية ضارة ، اغسلها بعناية بالماء والصابون (أو حسب توجيهات مركز مكافحة السموم

رطباً أو واسعاً جداً. بالتوازي مع ارتداء القناع ، يجب مراعاة التدابير الوقائية الأخرى ، بما في ذلك التعقيم المنتظم لليدين والتباعد الجسدي.

## تنظيف قناع القماش

توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام الماء الساخن ( لا يقل عن 60 درجة سيليزية) و الصابون او المنظفات لغسل أقنعة القماش مرة واحدة على الأقل يوميا. فإذا لم يكن من الممكن غسل الأقنعة بالماء الساخن، بذلك يمكن غسل القناع في ماء بدرجة حرارة الغرفة ، بالصابون او المنظفات ، و ثم إما:

- اغلي القناع لمدة 1 دقيقة،  
او،

- انقع القناع في 1.0٪ كلور لمدة دقيقة واحدة واشطفه جيداً بماء بدرجة حرارة الغرفة حتى لا تترك بقايا الكلور على القناع.

## معقمات الايدي

يمكن لمطهرات الايدي التي تحتوي على كحول ان تقلل عدد الميكروبات على اليدين بسرعة في بعض الحالات ، و لكن المعقمات لاتقضي على جميع انواع الجراثيم

الصابون والماء أكثر فعالية من معقمات اليدين في إزالة أنواع معينة من الجراثيم.

وفي حالة عدم توفر الماء والصابون ، استخدم معقم اليدين الذي يتشكل من الكحول والذي يحتوي على الأقل 60% من كحول. حيث تعتبر المطهرات التي تحتوي على نسبة تركيز كحولية بين 60-95% أكثر فعالية في قتل الجراثيم من تلك التي تحتوي على تركيز كحول أقل أو معقمات الأيدي غير الكحولية.

وقد لا تعمل مطهرات الأيدي الخالية من الكحول بنسبة 60-95% بنفس القدر من الكفاءة مع العديد من أنواع الجراثيم؛ حيث تقوم بتقليل نمو الجراثيم فقط بدلاً من قتلها مباشرة.

عند استخدام معقم اليدين ، ضع المنتج على راحة يد واحدة (اقرأ الملصق لمعرفة الكمية الصحيحة) وافرك المنتج على جميع أسطح يديك حتى تجف يديك. فإن خطوات استخدام معقم اليدين تسند إلى إجراء مبسط أوصت به منظمة الصحة العالمية.

## القفازات

بالنسبة لعامة الناس، فإن ارتداء القفازات ليس ضرورياً في معظم الحالات، ولا توصي به منظمة الصحة العالمية. فأن ارتداء القفازات يمكن ان يؤدي إلى شعور زائف بالأمان والتلوث من ملامسة أسطح متعددة دون تغيير القفازات. فبذلك ان ارتداء القفازات لا يلغي الحاجة إلى غسل اليدين بانتظام. ويوصى بارتداء القفازات

عند التنظيف أو العناية بشخص مريض.

عند التنظيف ، اتبع الاحتياطات المدرجة على ملصق منتج المطهر ، والتي قد تشمل ارتداء القفازات و / أو وجود وسيلة تهوية جيدة. ثم قم بغسل يديك بعد خلع القفازات.

# مجموعة أدوات الصحة والسلامة المهنية - الخلاصة

والعملاء في ظل جائحة كورونا. ان تركيز مجموعة الادوات هذه على المساعدة في تنفيذ نظام ادارة الصحة و السلامة مع حلول سهلة التطبيق ومنخفضة التكلفة، وتعزيز ثقافة الصحة والسلامة المهنية بين أصحاب العمل والعمالين.

من المفترض أن يكون نطاق مجموعة الأدوات هذه أوسع نطاق ممكن دون أن يكون غامضاً. علاوة على ذلك قد تحتاج الأدوات والمبادئ التوجيهية المقدمة إلى تكييف يتوافق مع خصوصيات كل منظمة.

تم تصميم مجموعة أدوات الصحة والسلامة المهنية لمساعدة ارباب العمل والعمالين في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ، والمنظمات ذات الحجم المماثل من الفئات الأخرى ، في إنشاء أماكن عمل آمنة وصحية.

في مجموعة الادوات هذه، سيجد ارباب العمل والعمال العديد من المعلومات المفيدة والعملية لتحسين المفاهيم الرئيسية للسلامة والصحة في مكان عملهم ، بالإضافة الى ذلك فأنها توفر تدابير يسيرة للحفاظ على سلامة الموظفين

# الملحق الأول: قائمة فحص السلامة والصحة المهنية

			الشركة \ المنظمة:
			الوحدة \ القسم:
	التاريخ:		تم الفحص بواسطة:

الادارة	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هي سياسة الصحة والسلامة المهنية للشركة محددة ومعروضة بشكل بارز على لوحة إعلانات محلية				
هل يوجد منسق سلامة معين؟				
هل توجد إجراءات تشغيل آمنة مكتوبة أو تقييمات للمخاطر؟				
هل الموظفون على دراية بإرشادات وإجراءات السلامة المحددة؟				
هل قواعد السلامة الرئيسية معروضة في مناطق العمل؟				
هل يتم إجراء فحوصات على مؤهلات المشغلين؟				
هل يتم الإبلاغ عن الحوادث وتسجيلها؟				
هل يوجد نظام فعال للإبلاغ عن المخاطر وتصحيحها؟				

التعليقات / الإجراءات	غ/م	لا	نعم	تدريب
				هل يتعين على جميع العمال إكمال مقدمة عامة عن السلامة في مكان العمل؟
				هل يتعين على جميع العمال إكمال تدريب دوري على السلامة من الحرائق؟
				هل التدريب المقدم مخصص لمحطات العمل الفردية؟

التعليقات / الإجراءات	غ/م	لا	نعم	بيئة العمل
				هل تبدو التهوية العامة كافية؟
				هل تم تركيب أنظمة عادم محلية لإزالة الغازات والأبخرة والأتربة الضارة؟
				هل يتم فحص أنظمة العادم المحلية وتنظيفها بانتظام؟
				هل التعرض للضوضاء محدود بدرجة كافية؟
				هل العمال محميون من مخاطر الاهتزاز؟
				هل الإضاءة كافية؟

بيئة العمل	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل تخطيط منطقة العمل مناسب للمهام؟				
هل العمال على دراية وتدريب على التعامل اليدوي المناسب؟				
هل يتم تجنب المهام المتكررة بشكل مفرط؟				
هل يتم توفير معدات المبادلة الميكانيكية المناسبة؟				
هل يتم اختبار معدات المبادلة الميكانيكية المناسبة بانتظام؟				
هل العمال الذين يستخدمون معدات المبادلة الميكانيكية لديهم تراخيص المشغل المناسبة؟				

وسائل الراحة	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل يتم توفير غرف وجبات الطعام منفصلة ونظيفة؟				
هل يتم توفير مياه الشرب؟				
هل مرافق الغسيل متوفرة وكافية؟				
هل المراحيض متوفرة وكافية؟				
إذا لزم الأمر ، هل يتم توفير الخزائن أو الشماعات؟				
إذا لزم الأمر ، هل يتم توفير الخزائن أو الشماعات؟				
هل يتم الحفاظ على وسائل الراحة للموظفين نظيفة؟				
هل غرف الصلاة متوفرة ويتم تنظيفها بانتظام؟				

معدات الوقاية الشخصية	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الاجراءات
هل تم تقييم الحاجة الى الحماية الشخصية من قبل محطة العمل؟				
اذا كانت معدات الحماية الشخصية مطلوبة ، فهل تم توفيرها؟				
هل تفي معدات الحماية الشخصية بمعايير المطابقة؟				
هل يتم توفير التدريب على استخدام معدات الوقاية الشخصية؟				
هل يتم صيانة معدات الحماية الشخصية وتخزينها بشكل صحيح؟				
هل لدى كل عامل/عاملة مجموعة خاصة من معدات الوقاية الشخصية للاستخدام الشخصي فقط؟				

تصريف النفايات	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الاجراءات
هل يتم توفير حاويات نفايات كافية؟				
هل يوجد نظام آمن للتخلص من النفايات بشكل عام؟				
هل يوجد نظام آمن للتخلص من النفايات الكيميائية؟				
هل يتم توفير التدريب على اجراءات التخلص من النفايات؟				
هل اجراءات التخلص من النفايات معروضة بشكل بارز؟				
هل حاويات منفعة السجائر متوفرة ويتم تنظيفها بانتظام؟				



الارضيات و الممرات	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الاجراءات
هل الأرضيات مستقرة من الناحية الهيكلية؟				
هل سطح الأرض مستوي؟				
هل الأرضية خالية من النفايات او الدهون او الماء؟				
هل المنطقة خالية من مخاطر التعثر؟				
هل الممرات ذات عرض كافٍ؟				
إذا لزم الأمر ، هل تم وضع العلامات على الممرات بشكل صحيح؟ على سبيل المثال ، المسارات؟				

إجراءات العمل الخاصة	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الاجراءات
هل توجد إرشادات أمان للمتعهدين الخارجيين؟ على سبيل المثال ، عمال النظافة و موظفي الصيانة				
هل توجد إجراءات خاصة للعمل في درجات حرارة عالية؟ على سبيل المثال ، اللحام ، وصناعة المعادن				
هل توجد إجراءات خاصة للأماكن الضيقة؟				
هل توجد اجراءات خاصة للعمل في المرتفعات؟				
هل هناك إجراءات للعمل الفردي \ أو خارج ساعات العمل؟				

المخاطر الميكانيكية	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل تأمين الآلة مناسب؟				
هل توجد حواجز كافية على المنحدرات و الممرات؟				
هل السلالم و الاستعدادات تبدو كافية؟				
هل يتم التحكم بانتظام في انظمة الأمان (مفتاح القفل..)؟				
هل تتم إجراءات الصيانة بواسطة كادر مدرب تدريباً كافياً مع إرشادات السلامة المناسبة؟				

المعدات الكهربائية	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل تحتوي اللوحات متعددة المنافذ على اجهزة تعمل بالتيار المتبقي؟				
هل تحتوي اللوحات متعددة المنافذ على مفاتيح فردية؟				
هل يتم التخلص من الاسلاك الزائدة؟				
هل يتم اختبار المعدات الكهربائية بشكل دوري وفقاً للمتطلبات التشريعية/الفنية؟				

المواد الميكانيكية	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل يوجد سجل للمواد الكيميائية المخزنة؟				
هل اوراق بيانات السلامة متاحة لجميع المواد الكيميائية بلغة يفهمها جميع العمال؟				
هل العبوات وملصقات تسمياتها في وضع جيد؟				
هل يخضع استخدام المواد الكيميائية لإرشادات سلامة محددة ، بما في ذلك التعامل مع التسربات الكيميائية؟				
هل تخزين المواد الكيميائية كافٍ ، بما في ذلك احواض التخزين؟				
هل فئات المواد الكيميائية غير المتوافقة مخزنة في اماكن منفصلة؟				

المواد القابلة للأشتعال	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل يتم الاحتفاظ بكميات المواد القابلة للاحتراق ضمن حد التخزين؟				
هل تخزين المواد القابلة للاحتراق مخزنة بشكل صحيح؟				
هل يتم فصل استخدام المواد القابلة للاحتراق والتخزين عن مصادر الحرارة و الأشتعال؟				

اسطوانات الوقود / الغازات	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل عدد الاسطوانات داخل المباني محفوظ في حد التخزين؟				
هل مخزن الاسطوانات محدد بشكل صحيح؟				
هل الغازات غير المتوافقة منفصلة؟				
هل الاسطوانات مقفلة بإحكام؟				
هل يتم جلي الاسطوانات الفارغة بشكل صحيح؟				

معدات الطوارئ	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل إجراءات الطوارئ متاحة؟				
هل ارقام الاتصال في حالات الطوارئ معروضة بشكل بارز؟				
هل يتم توفير محطة غسيل العين و الاستحمام الامن؟				
هل يتم توفير دورات تدريبية منتظمة على استخدام معدات السلامة؟				
هل يتم اختبار جميع معدات السلامة بشكل دوري؟				
هل حقائب الإسعافات الأولية متوفرة وكافية ويتم فحصها بانتظام؟				
هل يوجد ضباط إسعافات اولية مدربين؟				
هل اسماء ضباط الإسعافات الأولية المدربين معروضة بشكل بارز؟				

الإخلاء	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل إجراءات الإخلاء معروضة للعيان؟				
هل يتم عرض خطط الطوارئ حسب الطابق / المنطقة؟				
هل منسق الطوارئ معين ومدرب؟				
هل يتم توفير التدريب على الحريق و الطوارئ؟				
هل تجري تمارين طارئة منتظمة؟				
هل مخارج الطوارئ تبقى خالية؟				
هل نقاط التجمع في حالات الطوارئ موضحة بشكل صحيح؟				
هل توجد إضاءة للطوارئ؟				
هل يتم اختبار إضاءة الطوارئ بشكل دوري؟				

الحماية من الحرائق	نعم	لا	غ/م	التعليقات / الإجراءات
هل طفايات الحريق متوفرة بأعداد كافية؟				
هل يتم التحكم في طفايات الحريق سنوياً؟				
هل طفايات الحريق معلقة بشكل صحيح؟				
هل الوصول الى طفايات الحريق يبقى دائماً خاليا من العقبات؟				
هل يوجد نظام للكشف عن الحريق؟				
هل إنذار الحريق مسموع في جميع الغرف؟				
هل يمكن الوصول الى زر الإنذار بسهولة؟				
هل موقع زر الإنذار ظاهر بشكل بارز؟				
هل هناك وصول واضح لخدمة الإطفاء؟				

## المطلق الثاني : قائمة فحص الصحة والسلامة المهنية - العمل عن بعد

	الموظف:
	مكان العمل:
	التاريخ:

التعليقات / الإجراءات	غ/م	لا	نعم	
				هل المناخ المحلي مناسب (درجة الحرارة) في غرفة العمل؟
				هل يوجد في الغرفة إضاءة طبيعية كافية؟
				هل يمتلك الموظف الذي يعمل عن بعد غرفة منفصلة تحت تصرفه حتى يعزل نفسه عن الآخرين و عن الضوضاء اثناء العمل عن بعد؟
				هل سماعات الاذن مناسبة وتفي بمعايير السلامة؟ هل يعاني الموظف من اي إزعاج من استخدامها؟
				هل مساحة العمل نظيفة ويتم صيانتها بشكل صحيح؟
				هل الكرسي مستقر وقابل للتعديل لضمان حرية الحركة و وضعية مريحة للجسم؟
				هل ارتفاع المكتب يضمن حركة الارجل؟

التعليقات / الإجراءات	غ/م	لا	نعم	
				هل تم وضع لوحة المفاتيح و الماوس بشكل صحيح لضمان دعم معصم الموظف الذي يعمل عن بُعد؟
				هل التمديدات الكهربائية آمنة وبحالة جيدة؟
				هل هناك أي مآخذ أو مقابس تالفة؟
				هل هناك أي مخاطر من الانزلاق أو السقوط بسبب الكابلات و أماكن المشي المزدحمة؟
				هل تم الوضع الشاشة بشكل صحيح دون أي وهج أو انعكاس يتسبب في إجهاد بصري؟
				هل تم تنظيم العمل بحيث يحصل كل موظف يعمل عن بعد على فترات راحة منتظمة؟
				هل يتمكن الموظف الذي يعمل عن بعد من الفصل بين حياته المهنية و الخاصة؟
				هل لاحظ الموظف الذي يعمل عن بعد اعراض «إدمان العمل»
				هل الموظف الذي يعمل عن بعد على علم بالمخاطر المتعلقة بالصحة والسلامة الملازمة للعمل عن بعد؟

# Contact

## Follow SPARK on

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

## Newsletter

Subscribe to our newsletter via [www.spark.ngo](http://www.spark.ngo)

## General contact

SPARK

Haarlemmer Houttuinen 15H

1013 GL Amsterdam

The Netherlands

**Email** [spark@spark-online.org](mailto:spark@spark-online.org)

**Phone** +31 (0)20 753 0311

**Website** [www.spark.ngo](http://www.spark.ngo)



Ministry of Foreign Affairs of the  
Netherlands

# spark