Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands

spark

THE STATION المحطة

ئامرازگەلی تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەیی کۆڤید_19

سعد نعبي

شوباتی 2021

ئەم نامیلکەیە لەلایەن سعد نعبي ئامادەکراوە بۆ سپارک وەک بەشێک لە وەڵامدانەوەی پرۆژە ئابوورییە بچوک و مامناوەندەکان بۆ ڤایرۆسی کۆرۆنا لەژێر پرۆگرامی کار و تێڕوانین.

ئەم پرۆگرامە پشتیوانی دەکرێت لەلایەن وەزارەتی دەرەوەی هۆڵەندا، وە ئامانجی خێراکردنی گەشەسەندنی ئابوورییە لە عێراقدا.

سپارک هەلی گەیشتن بە خوێندنی باڵا دەستەبەر دەکات و پشتگیری گەشەسەندنی پێشەنگی کار دەکات لە وڵاتانی پاشماوەی جەنگ بۆ ئەوەی خەڵکانی گەنج و دڵخواز بتوانن کۆمەڵگاکانیان بەرەو جێگیری و سەرکەوتن بەرن.

سپارک ژمارەیەکی زۆری پیشە و پرۆگرامی پێشەنگی کاری هەمەجۆر بەردەست دەکات لە ئەوروپا، ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ئەفریقا. ئێمە باوەڕمان وایە کە گەشەسەندنی بەردەوامی ئابووری بنچینەیە بۆ کەمکردنەوەی نەبوونی. بە پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری گەشەسەندنی کەرتی تایبەت بۆ گەنجانی ناوچە کارتێکراوەکان بە ناکۆکی و شەڕ، بڕوامان وایە ئەگەری ناکۆکی زیاتر بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە.

Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands

spark

THE STATION

©2021، هەموو مافەکان پارێزراوە بۆ سپارک. هیچ بەشێک لەم بڵاوکراوەیە نابێت دووبارە بەرهەمبهێنرێتەوە، لەبەربگیرێتەوە، کۆپی بکرێت، یاخود بفرۆشرێت بێ ڕێگەپێدراوی نوسراوی سپارک.

دیزاین کراوە لەلایەن: ڕامی شابارێک

ناوەڕۆك

پێشەکی .... 1.

سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی: بۆچی؟ 2

سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی: چۆن؟ 4

پێنج هەنگاوی هەڵسەنگاندنی تەنگژە: 5

هەنگاوی یەکەم: دیاریکردنی تەنگژەکان و ئەو کەسانەی کاریان لێدەکات 6

هەنگاوی دووەم: هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان و ڕیزکردنیان.................. 6

هەنگاوی سێیەم: ڕاڤەکردنی ڕێوشوێنەکانی پارێزیکردن 7

هەنگاوی چوارەم: گرتنەبەری ڕێوشوێنی پارێزیکردن و جێبەجێکردنیان 7

هەنگاوی پێنجەم: کۆنترۆڵ 7

لیستەکانی پێداچوونەوە بە هەڵسەنگاندنی تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەییدا (پاشکۆی ١ و ٢) 9

کۆڤید_١٩: هەڵسەنگاندنێکی گشتی 11

ژێستەکانی بەربەستدانانی گشتی کە دەبێت لەلایەن خاوەنکار و کارمەندانەوە بگیرێنەبەر .... 14.

ئەو ڕێوشوێنانەی کە دەبێت لەلایەن خاوەنکارەوە بگیرێنەبەر .... 15.

کردارەکانی پاکردنەوە و دەرمانکردن – دەزگاکان .... 18.

کردارەکانی پاککردنەوە و دەرمانکردن – ئامڕازەکانی گواستنەوە 20

کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی.................................. 22.

دەمامکەکانی خۆپاراستن .... 22.

پاکژکەرەوەکانی دەست .... 23.

دەستکێش..................................... 24

ئامڕازگەلی تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەیی – سەرئەنجام .... 25.

پاشکۆی ١: لیستی پێداچوونەوەی پشکنینی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی. . 26

پاشکۆی ١: لیستی پێداچوونەوەی پشکنینی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی – کارکردن لەماڵەوە 36

پێشەکی

لەم سەردەمەی پەتای کۆرۆنایەدا، زیاتر لەهەر کاتێک گرنگە کە کۆمپانیاکان ڕێوشوێنی پێشوەختە بگرنەبەر بۆ پاراستنی تەندرووستیی کارمەندەکانیان و هاندانیان بۆ ئەوەی ئاگاداری تەندرووستی و سەلامەتیی خۆیان و ئەوانەی دەوروبەریشان بن. کۆنترۆڵکردنی تەنگژە پیشەییەکان لەلای کۆمپانیا بچووک و مامناوەندەکان ئاڵنگارییەکی گەورەترە وەک لەلای کۆمپانیا گەورەکان، ئەمەش بەهۆی سنووردارییی سەرچاوە مرۆیی و داراییەکانیانەوە.

ئامانجی سەرەتایی ئەم ئامرازە بریتییە لە جەختکردنەوە لەسەر گرنگی یەکخستنی بەڕێوەبردنی تەنگژە پیشەییەکان لەنێو کۆمپانیا بچووک و مامناوەندەکان لەهەموو ئاستەکانی چالاکبوونیاندا. پاشان ڕێگایەکی گشتی بۆ هەڵسەنگاندنی تەنگژە و جێبەجێکردنی ستراتیژییەک بۆ باشتربوونی بەردەوامی بارودۆخی کارکردن لە کۆمپانیا بچووک و مامناوەندەکاندا بە وردەکارییەوە دەخرێتەڕوو.

لەکۆتاییشدا، ئەو ڕێوشێنە دیاریکراوانە بە ڕیز باسدەکرێن کە دەبێت لەماوەی بوونی پەتای (کۆڤید-١٩)دا بخرێنەگەڕ بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی بارودۆخی تەندرووستانەی پێویست پەیڕەوکراوە بۆ ئەو کەسانەی کە داوایان لێکراوە لە فەرمانگە و کارگە و بارخانە و شوێنەکانی تردا کاربکەن.

لەچوارچێوەی ئەم قەیرانە تەندرووستییەدا کە گرنگییەکی یەکجار زۆری هەیە، پەیڕەوکردنی ئەم ڕێوشێنانە مەرجێکی بنچینەییە بۆ دەستپێکردنەوە بە چالاکیی ئابووری. ئەوەش کەوتووەتەسەر هەر کۆمپانیایەک کە هەڵسەنگاندن بۆ توانای خۆی بۆ پەیڕەوکردن و جێبەجێکردنی ئامادەکارییە پێویستەکان بکات.

ئەم ڕێنماییانە بۆ ئەو کۆمپانیا بچووک و مامناوەندانەیە کە لە پڕۆژەی کار و گۆشەنیگادا بەشدارن. بە هیچ شێوەیەک ناکرێت ئەم ڕێنماییەنە جێگای ڕێنماییە فەرمییەکانی حکومەتی ئێراقی بگرنەوە کە لە ئێستادا یاخود لە داهاتوودا کاریان پێدەکرێت.

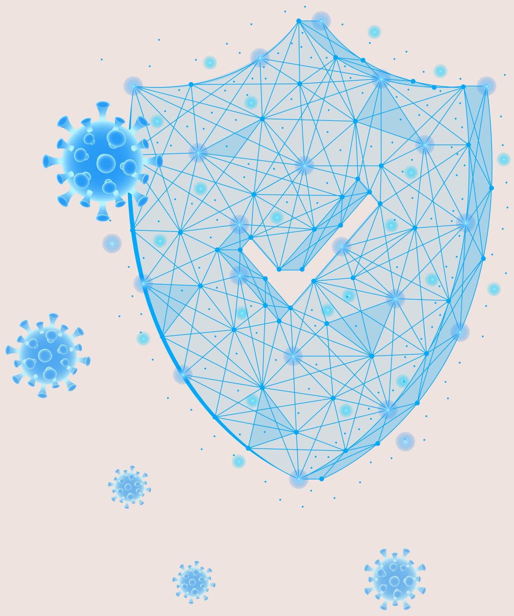
سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی: بۆچی؟

بەپێـی ئامارەکانـی ڕێخـراوی کاری نێودەوڵەتـی، سـاڵانە زیاتـر لـە ٢.٧٨ ملیـۆن کـەس لـە ئەنجامـی ڕووداو و نەخۆشـییەکانی پەیوەسـت بەکارکردنەوە گیان لە دەستدەدەن. سـەرەڕای ئـەوەش، هـەر سـاڵێک زیاتـر لـە ٢٧٠ ملیـۆن ڕووداوی پەیوەسـت بەکارکردنـەوە کـە مردنیـان لێناکەوێتـەوە تۆماردەکرێـن، کـە بەبڕێکـی مامناوەنـد دەبنەهـۆی ٤ ڕۆژ نەچوونە سـەرکار. کاریگەریـی مرۆیـی لەسـەر ئـەم دیاردەیـە یەکجار گەورەیـە، و هـەر سـاڵێک لەبڕی بـاری سـەر ئابووری بەڕێـژەی لەسـەدا ٣.٩٤ لـە داهاتـی جیهانیـی بەرهەمـی ناوخۆیـی پێکدەهێنـن.

تۆمارەکانـی ئـەو مـردن و برینداربـوون و نەخۆشـییانەی کـە پەیوەندییـان بـە کارکردنـەوە هەیـە بەتایبەتـی لـە وڵاتـە تـازە گەشەسـەندووەکاندا خراپتـرن کـە تیایانـدا ژمارەیەکـی زیاتـری خەڵـکی خەریکـی کار و چالاکیی تەنگژەدارن و لەگەڵیشیدا ستانداردی سـەلامەتی و تەندرووسـتیی پیشـەیی بەباشـی پەیڕەوناکرێـت. زۆربـەی ئـەو کەسـانەی کـە کاریگەریـی ئەمەیـان لەسـەرە ژن و منـداڵ و پەنابەرانـی کـە زۆرکات هـەژارن و پارێزگارییـان لێناکرێـت. مـردن و برینداربـوون لـە ئەنجامـی ڕووداوەکانـی پەیوەسـت بـە کارکـردن هۆکارێکـی بنچینەیـی هـەژارییە و کاردەکاتەسـەر تـەواوی خێـزان.

بەبـەراورد بـە کۆمپانیا گـەورەکان، کۆمپانیـا بچـووک و مامناوەنـدەکان ڕووبـەڕووی ژمارەیـەک سـەختی دەبنـەوە لە جێبەجێکردنـی سـتاندارد و ڕێکارەکانـی سـەلامەتی و تەندرووسـتیی پیشـەییدا، ئەمـەش بەهـۆی کەمیـی سـەرچاوە مرۆیـی و داراییـەکان و ئاگایـی کەمتـر لەبـارەی تەنگژەکان و تێچووە باوەکانـی پەیڕەونەکردنـی سـتانداردەکانی سـەلامەتی و تەندرووسـتیی پیشـەیی.

کاریگەریـی زیانـە گیانییەکانـی پەیوەسـت بـە کارکردنـەوە و دوابـەدوای ئەویـش نەچوونـە سـەرکار دەشـێت کاریگەرییەکـی زۆر بکاتـە سـەر کۆمپانیا بچـووک و مامناوەنـدەکان بەگوێـرەی مـاوەی نەچوونـە سـەرکارەکە. هەندێـک لـە دەرئەنجامـە ڕاسـتەوخۆکانی زیانـە گیانییەکانـی پەیوەسـت بـە کارکردنـەوە لەسـەر بزنـس بریتیـن لـە:



- تێچووی دارایی لەسەر کۆمپانیاکە لەکاتی پێدانی پارەی نەخۆشی و کاتی زیادە بە کرێکارەکانی تر یاخود ئەو جێگرەوانەی کە خراونەتە سەرکار.
- کاریگەری لەسەر بەرهەمداریی کۆمپانیاکە، کە بەهۆی سنووردارییی هێزی کارەوە خراپتر دەبێت و ڕەنگە ئەمەش کاریگەریی نەرێنی لەسەر کوالیتی بەرهەمەکە و خزمەتگوزاریی گەیاندنەکەی هەبێت.
- کاریگەریی نەچوونە سەرکاری پێشبینینەکراوی کارمەندەکە لەسەر داهاتی ساڵانەی کۆماپانیاکە بەهۆی لەدەستدانی بەرهەم یان خزمەتگوزاریی گەیاندن.
- دووبارەدانانەوەی هێزی کار و سەرچاوەکان کە لەئەنجامدا ماوەی کارکردنی دوورودرێژتری لێدەکەوێتەوە بۆ قەرەبووکردنەوەی کاری کەڵەکەکردوو.

سەرباری کاریگەرییە ڕاستەوخۆکانی نەچوونە سەرکار و نەخۆشییەکانی کە پەیوەندییان بە ڕووداوەکانی کاتی کارکردنەوە هەیە، ژمارەیەک دەرئەنجامی دیاری ناڕاستەوخۆ هەن لەسەر قازانج و وێنەی کۆمپانیاکە، کە ئەمانەن:

- لەدەستدانی کار و لەسەرکار دەرکردنی کارمەندان.
- گۆڕینی پەیوەندی لەگەڵ مشتەری و کڕیارەکان، کە دەبێتەهۆی
- لەدەستدانی بزنس و ناوبانگ، ئەویش دەبێتەهۆی
- فرۆشتن یاخود لەدەستدانی بزنس.

بەم شێوەیە، تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەیی دەتوانێت ڕۆڵێکی گرنگ ببینێت لە هێشتنەوە و بەرەوپێشبردنی قازانجی کۆمپانیایەک و وێنەکەی و هاندانی کارمەندەکانی. زۆرجار ئەمە لەڕێگای تێگەیشتنێکی سادە و هەڵسەنگاندنێکی گونجاو بۆ پێداویستییەکانی کۆمپانیاکە لە بابەتی تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەییدا، بەدەستدەهێنرێت، هەروەها بە پەیڕەوکردنی ئەو بەرنامانەی کە پێشتر پەرەیان پێدراوە و بەئامادەکراوی بەردەستن بۆ هەر جۆرێک لە چالاکی و هەر جۆرێکی کاری تەنگژەدار.

سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی: چۆن؟

هەنگاوێکی بنچینەیی لە جێبەجێکردنی هەر سیستەمێکی سەلامەتیی بەڕێوەبەریدا بریتییە لە هەڵسەنگاندنی ئەو تەنگژەیانەی کە پەیوەستن بە چالاکیی کۆمپانیاکەوە. هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان لێکۆڵینەوەیەکی ڕێکخراوە بۆ هەموو ئەو تەنگژەیانەی پەیوەستن بە شوێنەکانی کار و کەرەستە و شێوازەکانی کارکردنەوە. ئامانجی هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان بریتییە لە لابردن و لەناوبردن یاخود لانیکەم کەمکردنەوەی تەنگژەکان و دیاریکردنی ڕێوشوێنە بنچینەییەکان بۆ دەستەبەرکردنی سەلامەتی و تەندرووستیی کارمەندەکان لە شوێنی کارەکانیان.

- سەرەتا، گرنگە جیاوازی بکەین لەنێوان چەمکەکانی مەترسی و تەنگژە و کارایەکانی تەنگژە. تەنگژە مەترسییەکە نییە، بەڵکو دەرئەنجامەکەیە ئەگەر کەسەکە بکەوێتە بەر مەترسییەکە.

- مەترسی: مەترسی تایبەتمەندیی یان توانای شتێک، کەسێک یاخود پرۆسەیەکە بۆ بوونەهۆی دەرئەنجامی ئازاربەخش، پێشی دەگووترێت زیان.
- تەنگژە: تەنگژە ئەو ڕێتێچوونەیە کە دەرئەنجامە نەرێنییەکانی مەترسی و زیان لەڕاستیدا بێنەدی. مەترسی تەنها ئەوکاتە دەبێتە تەنگژە کە بەرکەوتن و بەوهۆیەشەوە ئەگەری پێچەوانەبوونەوەی دەرئەنجامەکان بوونی هەبێت.
- بەرکەوتن: لەم چوارچێوەیەدا، بەرکەوتن بریتییە لە بەریەککەوتنی نێوان مەترسییەک و کەسێک، کە ئەوەش دەبێتەهۆی زیان.
- کارایەکانی تەنگژە: کارایەکانی تەنگژە ئەو توخمانەن کە دەتوانن ئەگەری ڕوودانی ڕووداوێک یاخود توندیی ئەو ڕووداوە زیادبکەن یاخود کەم بکەنەوە.

پێنج هەنگاوی هەڵسەنگاندنی تەنگژە:

خولی هەڵسەنگاندنی تەنگژە

شـایەنی باسیشـە کـە لـە هەمـوو قۆناغەکانـی هەڵسـەنگاندنی تەنگـژەدا، ڕاوێژکـردن بـە کارمەنـدەکان توخمێکـی گرنگـە کـە نابێـت چاوپۆشـی لێبکرێـت.

هەنگاوی یەکەم: دیاریکردنی تەنگژەکان و ئەو کەسانەی کاریان لێدەکات

ئەم هەنگاوە پشکنینی شوێنی کار و پرۆسە و ئامراز و ئامێر و بەرهەمەکان دەگرێتەوە بۆ سەرچاوەی ڕووداوی ڕووداوی مەترسیدار و دیاریکردنی ئەو کەسانەی کە ڕەنگە بەرکەوتنیان لەگەڵ ئەو ڕووداوانەدا هەبێت. سەرەڕای ئەوەش، بۆ هەریەکێک لە مەترسییە دۆزراوەکان پێویستە ئەو کەسانە دیاری بکرێن کە لە تەنگژەدان. چەندەش گرنگە کە ئەو کەسانەی ڕاستەوخۆ بەر مەترسییەکە کەوتوون دیاریبکرێن، هێندەش گرنگە ئەو کەسانەی بە ناڕاستەوخۆ بەریەککەوتنیان هەیە دیاری بکرێن.

سەربارى کارمەندەکان، پێویستە ئەو کۆمەڵە کەسانەی تریش ڕەچاوبکرێن کە ڕەنگە بەریەککەوتنیان لەگەڵ مەترسییەکە هەبێت، بۆ نموونە، کڕیارەکان یاخود کارمەندی کۆمپانیایەکی تر کە دەتوانن بێنە شوێنی کارەوە یانیش چالاکیی کۆمپانیاکە کاردەکاتەسەریان.

هەروەها، کۆمەڵە کەسانێک هەن کە زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە لە تەنگژەدابن، وەکو کرێکارە گەنجەکان، کرێکارە کاتییەکان کە ڕاهێنانی تایبەتیان پێنەکراوە، کرێکارە خاوەن پێداویستییە تایبەتەکان، ئافرەتانی دووگیان و شیرپێدەر، ئەو کارمەندانەی لە نەخۆشی چاکدەبنەوە، هتد.

هەنگاوی دووەم: هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان و ڕیزکردنیان

لەم هەنگاوی دووەمەدا، هەڵسەنگاندن بۆ ئەو تەنگژانە دەکرێت کە پەیوەستن بە بەرکەوتن لەگەڵ هەر مەترسییەکدا. لەبەرئەوەش، ئاستی بەریەککەوتنی کارمەندەکە لەگەڵ مەترسیدا هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت. پێویستە هەڵسەنگاندن بۆ توانای مەترسییەکە لە بوونەهۆکاری ڕووداوێک یاخود نەخۆشییەک و ئاستی خراپیی ئەم ڕووداوە یاخود نەخۆشییە و ڕێژەی دووبارەبوونەوەی بەریەککەوتنی کارمەندەکان لەگەڵ ئەم مەترسییەدا، بکرێت.

هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان هەمیشە کارێکی سەختە بەوپێیەی هەمووکات دەکەوێتەبەر لێکدانەوەی کەسی و ئەوەش یان دەبێتەهۆی بەزۆرخەمڵاندن یاخود بەکەمزانینی تەنگژەکە. بۆ چارەسەرکردنی لێکدانەوەی کەسی لەلایەن تاکەکانەوە، دەکرێت شێواز یان ستراتیژیی جیاواز بەکاربهێنرێت، یاخود لێکدانەوەکە بە کۆمەڵی بکرێت.

هەنگاوی سێیەم: ڕاڤەکردنی ڕێوشوێنەکانی پارێزیکردن

هەنگاوی سێیەم بۆ دیاریکردنی ڕێوشوێنەکانی نەهێشتنی یاخود لانیکەم کۆنترۆڵکردنی تەنگژەکانە. دەبێت بتوانرێت کە دیارییبکەن ئایا دەکرێت تەنگژەیەک بەیەکجاری لەناوببرێت ئەگەریش نا ئەوا ڕێوشوێن بگیرێتەبەر بۆ بەرپێگرتنی تاوەکو دڵنیای بکەنەوە کە سەلامەتی و تەندرووستیی کارمەندەکان ناخاتە مەترسییەوە.

بنەما گشتییەکانی پارێزیکردن بریتین لە:

1. خۆبەدوورگرتن لە یاخود نەهێشتنی تەنگژەکە.
2. خستنەگەڕی شێواز و کەرەستەی نوێ.
3. بەرەوپێشبردنی ئاستی پارێزگاری کردن.

زۆر گرنگە کە خۆ لەو ڕێوشوێنی پارێزیکردنانە بگیرێت کە تەنها شوێنی تەنگژەکە دەگۆڕن یاخود یەکێکی نوێ درووست دەکەن.

هەنگاوی چوارەم: گرتنەبەری ڕێوشوێنی پارێزیکردن و جێبەجێکردنیان

هەنگاوی چوارەم بۆ جێبەجێکردنی ئەو ڕێوشوێنی پارێزیکردنانەیە کە لە هەنگاوی پێشوودا دیاریکران. ناشکرێت هەموو ڕێوشوێنەکان لەهەمان کاتدا جێبەجێبکەین: هەربۆیە پێویستە ڕیزیان بکەین بە لەبەرچاوگرتنی جدییەتی تەنگژەکە و دەرئەنجامەکانی. هەروەها پێویستە ئەو کەسانەی کە بەرپرسن لە جێبەجێکردنەکە و کات و بودجەیەکیشیان بۆ دیاری بکرێت.

لەنێو ئەو ڕێوشوێنانەی کە دەبێت جێبەجێبکرێن، دەتوانین ئەمانەی خوارەوە دیاری بکەین:

- ئەو ڕێوشوێنانەی کە دەشێت دەستبەجێ و بە تێچوویەکی کەم جێبەجێبکرێن.
- ئەو ڕێوشوێنانەی کە کاتین و پێشی ئەو ڕێوشوێنانە دەخرێن کە تێچوویان زیاترە و کاتێکی زیاتر دەخایەنن.
- ئەو ڕێوشوێنانەی کە لە ماوەیەکی کاتیی دووردرێژتردا جێبەجێدەکرێن و تێچوویان زیاترە.

هەنگاوی پێنجەم: کۆنترۆڵ

پاش جێبەجێکردنی ڕێوشوێنەکانی پارێزیکردن، پێویستە کرداری کۆنترۆڵ کردن بخرێتەگەڕ بۆ ئەوەی بزانن ئایا بە گونجاوی جێبەجێکراون و ئایا ڕێز لە دوامۆڵەتی تەواوکردنی جێبەجێکردنی ڕێوشوێنەکان گیراوە یاخود نا. بابەتەکە تەنها ئەوە نییە کە بیسەلمێنین تەنگژەیەک لەناوبراوە یاخود بەتەواوی ڕێ لە ڕوودانی گیراوە یانیش بەڕادەیەکی کەمکراوەتەوە کە بتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت، بەڵکو دڵنیابوونەوەش لەوەی هیچ تەنگژەیەکی نوێ درووست نەکراوە لەکاتی جێبەجێکردنی

ڕێوشـوێنەکاندا. دەربـاری ئـەوەش، پێشـنازدەکرێت کـە هەڵسـەنگاندنێکی نـوێ بـۆ تەنگـژەکان جێبەجێبکرێـت، بـۆ دڵنیابوونـەوە لـەوەی کـە تەنگـژەکان بـۆ هەتاهەتایـە ڕێ لـە ڕوودانیـان گیـراوە یـان ئایـا لەپـاش دوایـن هەڵسـەنگاندنەوە تەنگـژەی نـوێ هاتووەتـە کایـەوە یاخـود نـا.

پێویسـتە هەرکاتێـک گۆڕانکارییـەک لـە کۆمپانیاکـەدا بکرێـت هەڵسـەنگاندنێکی نـوێ جێبەجێبکرێـت. دەکرێـت ئـەم گۆڕانکارییـە لەسـەر ئاسـتی ڕێخراوەیـی یـان کەسـی بێـت، یاخـود سروشـتێکی تەکنیکـی هەبێـت. بـۆ نموونـە، لەوانەیـە درووسـتکردنی پێگەیەکـی نـوێ، دامەزراندنـی کارمەنـدی نـوێ، دانانـی ئامێرێکـی نـوێ، ناسـاندنی پرۆسـەیەکی نـوێ یاخـود ناسـاندنی بەرهەمێکـی نـوێ بێـت.

لـە کۆتاییـدا، تۆمارکردنـی ئەنجامەکانـی هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان هەمیشـە بەسـوود دەبێـت لەکاتـی پشـکنین و تێڕوانینەکانـی داهاتـوودا. دەشـێت تۆمارکردنێکـی بـاش ئـەم ڕۆڵانـەی خـوارەوەی هەبێـت:

- بنچینەیەک بۆ پێداچوونەوە و هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان لەداهاتوودا.
- بەڵگە بۆ لایەنە فەرمییەکانی تر کە کۆنترۆڵیان بەدەستە.
- زانیاری تا بگواسترێتەوە بۆ کەسانی پەیوەندیدار.

بـۆ ئـەوەی ڕۆڵـی بنچینەیەکـی بـاش بـۆ هەڵسـەنگاندنەکان لـە داهاتـوودا، پێشـنیار دەکرێـت کـە تۆمـارەکان ئەمانـە لەخۆبگـرن:

- ناو و ئەرکی ئەو کەسانەی کە پشکنین و تێڕوانینەکان ئەنجام دەدەن.
- بەرواری پشکنینەکە.
- ئەو تەنگژەیانەی کە دۆزراونەتەوە؛
- ئەو کۆمەڵە کەسانەی کە ڕەنگە تەنگژە دیاریکراوەکان کاریان لێبکات؛
- ڕێوشوێنانەکانی پارێزیکردن کە جێبەجێکراون؛
- زانیاری دەربارەی کۆنترۆڵ و هەڵسەنگاندنەکانی داهاتوو.
- زانیاری لەبارەی بەشداریکردنی کارمەندەکان لە هەڵسەنگاندنی تەنگژەکاندا.

لیستەکانی پێداچوونەوە بە هەڵسەنگاندنی تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەییدا (پاشکۆی ١ و ٢)

بۆ جێبەجێکردنی هەڵسەنگاندنێکی ئاستی کارکردنی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی، هەروەها بۆ دیاریکردنی ڕێوشوێنەکانی چاکسازیکردن کە لەکاتی پێویستیدا دەبێت جێبەجێبکرێن، چەندین ئامراز هەن کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێن، بە پشتبەستن بە ئاڵۆزی ڕێخراوەکە و ئەو تەنگژەیانەی کە هەڵسەنگێنراون. لیستەکانی پێداچوونەوەی هەڵسەنگاندنی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی ئەو ئامرازانەن کە بەکارهێنانیان ئاسانە و یارمەتیدەرن لە ڕەچاوکردنی فرەلایەنیی سەلامەتی و تەندرووستی پیشەیی لە شوێنی کاردا و لە پەرەدان بە بیرۆکەکانی بەرەوپێشبردندا.

لەکاتی بەکارهێنانی لیستێکی پێداچوونەوەدا گرنگە چەند ڕێنماییەک لەبیرنەکرێن:

- لیستی پێداچوونەوە دەتوانێت

یارمەتیدەربێت لە دیاریکردنی بەربەستەکان و ڕێوشوێنەکانی پارێزیکردن، هەروەها ئەگەر بەشێوەیەکی درووست بەکاربهێنرێت، بەشێک لە خولی هەڵسەنگاندنی تەنگژەکان پێکدەهێنێت.

- لەوانەیە لیستیکی پێداچوونەوە هەموو تەنگژەکانی شوێنی کاری تێدانەبێت، بۆیە گرنگە هەرکات پێویستی کرد لیستەکانی پێداچوونەوە بەپێی شوێنی کارەکان بگونجێنرێن.
- لیستی پێداچوونەوە تەنها هەنگاوێکی یەکەمە لە جێبەجێکردنی هەڵسەنگاندنی تەنگژەدا. بۆ ئەو تەنگژەیانەی کە ئاڵۆزترن(بۆ نموونە، ئەو تەنگژەیانەی کە پەیوەندییان بە ئامێرە زۆر تایبەتەکان یاخود بەرهەمی کیمیاییەوە هەیە...هتد)، ڕەنگە زانیاری زیاتر پێویست بێت بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو تەنگژەیانە و لەهەندێک بارودۆخیشدا لەوانەیە پێویستت بە یارمەتی کەسێکی پسپۆڕ و شارەزابێت.
- لیستەکانی پێداچوونەوە بەربەستەکان بەشێوەیەکی جیاکراوە دەخەنەڕوو، لەکاتێکدا کە لەوانەیە لە شوێنی کاردا تێکەڵاوبن. بۆیە دەبێت بەریەککەوتن لەنێوان تەنگژە جۆراوجۆرەکاندا لەبەرچاوبگیرێت. هەندێک لە ڕێوشوێنەکانی چاکسازی دەکرێت کاریگەربن لە چارەسەرکردنی چەندین تەنگژەدا. لەبەرامبەردا هەندێک لەو ڕیوشوێنانەی کە بۆ مەبەستی کەمکردنەوەی بەریەککەوتن لەگەڵ تەنگژەیەکدا بەکاردێن، دەکرێت بەریەککەوتن لەگەڵ تەنگژەیەکی تردا زیادبکەن.
- گرنگە کە ئەنجامەکانی لیستەکانی پێداچوونەوە بگۆڕێنە سەر شێوەی کردار و نەک تەنها لەسەر کاغەز تەواوبکرێن.
- پشکنینەکە لە چێوەیەکی دیاریکراودا جێبەجێدەکرێت. لە حاڵەتی کۆمپانیا بچووک و مامناوەندەکاندا، دەکرێت ناوچەی کۆنترۆڵکردن هەموو بنچینەکانی کۆمپانیاکەی تێدابێت. بۆ دەزگا گەورەترەکان، یاخود ئەو دەزگایانەی کە چەندین شوێنیان هەیە، دەشێت بەش بەشکردنی کۆنتڕۆڵ زیاتر کاریگەر بێت. لەحاڵەتی کۆمپانیایەکدا کە خزمەگوزاری لۆژیستیکی وەکو گەیاندن دابین دەکات، هۆیەکانی گواستنەوە لە شوێنی کارکردندا دابین دەکرێن. لە هەموو حاڵەتەکاندا، هەموو ئەو شوێنانەی کە تیایاندا کارمەندێک داوای کارکردنی لێدەکرێت دەبێت ڕەچاوبکرێن.

دەکرێت لیستەکانی پێداچوونەوەی پاشکۆی (١ و ٢)ی ئەم ئامرازگەلە وەکو هەنگاوێکی یەکەمی هەڵسەنگاندنی تەمگژەکان ڕۆڵ ببینن. ڕەنگە پێویست بە گونجاندنیش بکات بە پشتبەستن بە چالاکیی هەر دەزگایەک.

کۆڤید_١٩:
هەڵسەنگاندنێکی گشتی

سەرچاوەکانی گواستنەوەی کۆڤید_١٩ چین؟

سەرچاوەی سەرەکیی گواستنەوە بریتییە لە دڵۆپەی لیک کە قەبارەکەی لە پێنج مایکرۆن(مایکرۆن بەشێکە لە هەزار میلیمەتر) تێدەپەڕێت، یاخود بڵاوبوونەوەی تەنۆلکەی هەوای ناو لەش کە قەبارەیان لە پێنج مایکرۆن کەمترە. دڵۆپەکان لەکاتی قسەکردن و کۆکین و پژمیندا دەردەپەڕێنرێن. تەنۆلکەکانی هەوا زیاتر بەهۆی گۆرانی وتن، هاوارکردن یاخود هەناسەدانی قووڵەوە لەکاتی وەرزشکردندا دەردەپەڕێنرێن. ئەگەر دڵۆپەکان خێرا بکەونە سەرزەوی، ئەوا تەنۆلکەکان بۆ نزیکەی ٣ کاتژمێر لە هەوادا دەمێننەوە و دەکرێت لەلایەن کەسێکی ترەوە هەڵبمژرێن. بۆیە گرنگە خۆمان بپارێزین:

- لەڕێگەی پەیڕەوکردنی دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی بە مەودای دوو مەتر. بە دەگمەن دڵۆپەکان بۆ دوورتر دەردەپەڕێنرێن.
- لەڕێگەی بەکارهێنانی بەربەستی جەستەیی کە هەڵدەستێت بە وەستاندنی دڵۆپەکان.
- لەڕێگەی هەواگۆڕکێکردنی شوێنە داخراوەکان بۆ کردنەدەرەوەی تەنۆلکەکانی هەوا.
- لەڕیگەی پۆشینی دەمامک بۆ ڕێگرتن لە دەرپەڕاندنی دڵۆپەکان.
- لەڕێگەی خۆ بەدوورگرتن لەو شوێنانەی کە خەڵکی تیایدا هاوار دەکەن(یاریگاکان)، گۆرانی دەڵێن(ئاهەنگەکان) یاخود بە قووڵی هەناسەدەدەن(شوێنە وەرزشییەکان).

ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە شوێنی کراوە و دەشتەکاندا کەمە بەهۆی پەرش و بڵاوبوونەوەی تەنۆلکەکان لە هەوای جووڵاودا. ئەگەری گواستنەوەش لەڕێگەی ڕووە پیسبووەکانەوە زۆر کەمترە و دەتوانرێت بەشێوەیەکی کاریگەر ڕێی لێبگیرێت لەڕێی شۆردنی دەستەکان بەشێوەیەکی باش و بەردەوام و/یان خۆبەدوورگرتن لە دەستدان لە ڕووی شتەکان.

ماوەی دەرکەوتنی نیشانەکانی کۆڤید_١٩ چەندە؟

ماوەی دەرکەوتنی نیشانەکان بریتییە لەو کاتەی کە لەنێوان بەریەککەوتن لەگەڵ کەسی نەخۆش(تووشبوون) و گەشەکردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکەدا تێدەپەڕێت. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەم ماوەیە ٥ بۆ ٧ ڕۆژ دەخایەنێت، هەندێک کاتیش تا ١٤ ڕۆژ. کەسەکە لە ١ بۆ ٢ ڕۆژ بەر لە سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکانەوە دەکرێت نەخۆشییەکە بگوازێتەوە، واتا لەنێوان ڕۆژی سێیەم و حەوتەمی دوای تووشبوونی بە نەخۆشییەکە.

نیشانەکانی کۆڤید_١٩ چین؟

نیشانەکان	ڕێژەی دووبارەبوونەوە
کۆکە	٪٤٨
تالێهاتن	٪٤١
هەڵامەت	٪٢١
لەدەستدانی هەستی بۆنکردن	٪١٥
هەوکردنی سییەکان	٪٣

کۆڤید_١٩ نەخۆشییەکی زۆر نادیاریکراوە و لەوانەیە خۆی بە چەشنێک دەربخات هەر لە شێوەیەکی بەتەواوی بێ نیشانەوە تا هەوکردنێکی سییەکان کە بەتوندی هەڕەشە لە ژیانی کەسەکە دەکات، بە تێپەڕبوون بە کۆکە و هەڵامەت لەگەڵ یاخود بەبێ تالێهاتن. باوترین نیشانەکان بریتین لە کۆکە وشکە، تالێهاتن، هەڵامەت و/یاخود لەدەستدانی هەستی تامکردن و بۆنکردن.

ئەو نیشانانەی کە کەمتر باون بریتین لە قوڕگ ئێشە، سەرئێشە، ئازاری لەش، لەدەستدانی حەزی خواردن، هێڵنجدان، ڕشانەوە، سکچوون، هەوکردنی چاو، خورانی لەش.

ئەو کەسانەی ئەگەری تووشبوونیان زیاترە کامانەن؟

گرنگە هەڵسەنگاندنی تاکەکەسی بۆ تەنگژەکان بکرێت چونکە ژمارەیەکی زۆر کارا هەن و ناشکرێت بەهیچ شێوەیەک گشتاندن بکرێت. خۆشبەختانە حاڵەتی خراپ دەگمەنن و هەروەها دەشێت لەو کەسانەدا ڕووبدەن کە هیچ کارایەکی لاوازیان نییە و زۆریش گەنجن.

دەکرێت حاڵەتە خراپەکان زیاتر توندبن لەم بارودۆخانەی لای خوارەوەدا:

- بەساڵاچووەکان: توندیی نیشانەکان لەگەڵ زۆربوونی تەمەندا زیاد دەکات، لە تەمەنی ٥٠ بۆ ٦٠ ساڵییەوە.
- کەسانی جگەرەکێش.
- کەسانی قەڵەو.
- نەخۆشییەکانی دڵ.
- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە،
- نەخۆشییەکانی جگەر.
- شەکرە.
- شێرپەنجە لەماوەی پڕۆسەی چارەسەرکردندا.
- دابەزینی بەرگری لەش.

تەنگژەکان بۆ ژنانی دووگیان چین؟

توێژینـەوە نوێیـەکان پێشـنیاری بوونـی مەترسیی زیاتـر بـۆ تووشبوون یاخـود ئاڵـۆزی ناکـەن.

خسـتنەڕوو و ئاڵـۆزی و کاریگەرییەکانـی دواتـری کۆڤیـد_١٩ کامانـەن؟

نزیکـەی (٨١٪)ی کەسانی توشـبوو نیشـانەی سـووکیان دەبێـت، (١٤٪) نیشـانەی توونـدیـان دەبێـت و (٥٪) نیشـانەی شـلۆقیان دەبێـت کـە هەڕەشـە دەبێـت لەسـەر ژیانیـان. بەوپێیـەی هێشـتا بەپێـی پێویسـت بەڵگـە و ئامـار لەبەردەستدا نییە، هیچ سـەرەنجامێک لەئارادا نییـە سـەبارەت بـە کاریگەرییـە درێژخایەنەکانـی کۆڤیـد_١٩.

چۆن بەرگری بۆ کۆڤید_١٩ پەیدا دەبێت؟

دژەتەنـەکان لـە هەفتـەی دووەمـی سـەرهەڵدانی نیشـانەکاندا دەردەکـەون. لـە ئێسـتادا نازانرێـت ئـەم دژەتەنانـە چەندێـک کاریگـەرن یاخـود چیندێـن بـەردەوام دەبـن. هەروەهـا ڕوون نییـە کـە بەرگـری خانەیـی چـۆن ڕۆڵێـک دەبینێت لـە گەشـەکردنی بەرگری گشـتیدا.

توانـای گواسـتنەوەی کۆمەڵـە ڤایرۆسـی کۆرۆنا(سـارس_کۆڤ٢) چییـە کـە دەبێتـە هـۆی کۆڤیـد_١٩؟

بەشـێوەیەکی گشـتی، توانـای گواسـتنەوە ٢ ڕۆژ بەرلـە دەرکەوتنـی نیشـانەکان و بەلایەنـی زۆرەوە ڕۆژێـک بەرلـە دەرکەوتنیـان دەسـتپێدەکات، پاشـان وردە وردە کـەم دەکات و ٨ بـۆ ٩ ڕۆژ دوای دەرکەوتنـی نیشـانەکان نامێنێـت. بەپێـی ڕای گشـتی وادادەنرێـت کـە ٢ ڕۆژ دوای نەمانـی نیشـانەکان کەسـەکە چیتـر ناتوانێـت نەخۆشـییەکە بگوازێتـەوە.

ڤایرۆسـی کۆرۆنـا (سـارس_کۆڤ٢) چەنـد سەرسـەختە؟

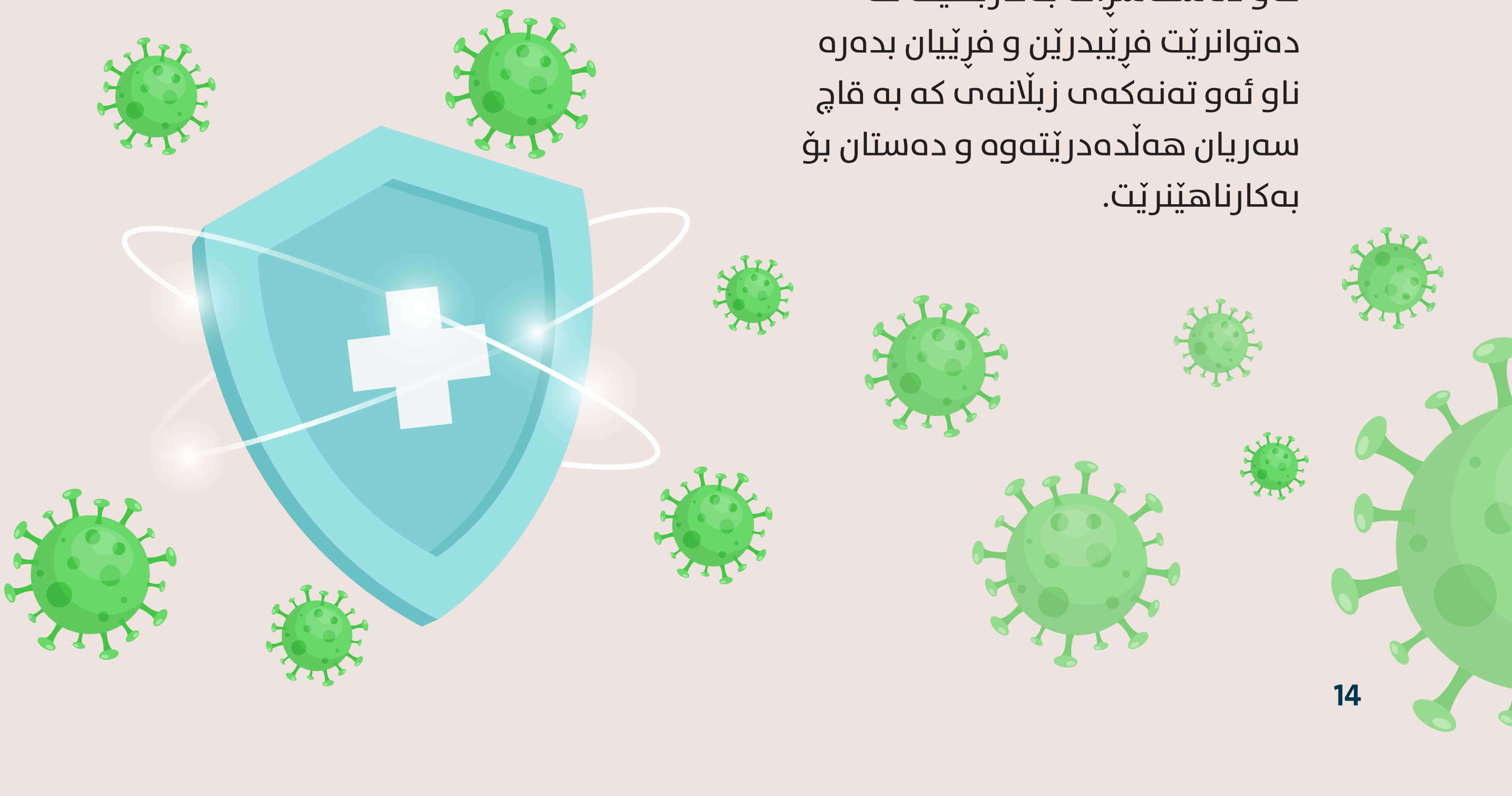
لـە توێژینەوەیەکـدا، بوونـی ڤایرۆسـەکە لـە تەنۆلکـە دەردراوەکانـی لەشدا پاش ٣ کاتژمێر دەرپەڕاندنیـان خرایـەڕوو. ئەمـە جەخـت لـە گرنگیـی پۆشـینی دەمامـک دەکاتـەوە هـەر کـە کەسـێک وێستگەی کارەکـەی جێدەهێڵێت و هەروەهـا گرنگیـی هەواگۆڕکێیەکـی بـاش بـۆ کەمکردنـەوەی تەنۆلکـە ڤەتیسبووەکانی هـەوا. لەسـەر ڕووی شـتەکان ڤایرۆسـەکە دەتوانێـت لـە ٤ بـۆ ٤٨ کاتژمێـر بمێنێتـەوە. ئەمـەش گرنگیـی خاوێنـی دەسـتەکان و جیاکردنـەوەی شـوێنی کار و پاککردنـەوە بـە دژەڤایـرۆس دووپـات دەکاتـەوە.

چـی دەربـارەی توێژینـەوە و پـەرەدان بـە ڤاکسـینەکان؟

لەئێسـتادا زیاتـر لـە ١٦٠ ڤاکسـینی جیـاواز لـە پەرەپێدانـدان. ٢١ دانـە لـەم ڤاکسـینانە لەئێسـتاوە لەسـەر مـرۆڤ تاقیدەکرێنـەوە. هێشـتا دڵنیانەبوونەتـەوە لـە کاریگەرییـە مامناوەنـد و درێژخایەنەکانیـان.

ژێستەکانی بەربەستدانانی گشتی کە دەبێت لەلایەن خاوەنکار و کارمەندانەوە بگیرێنەبەر

- پەیڕەوکردنی بنەماکانی دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی: پێویستە کارمەندەکان لانیکەم مەودای ٢ مەتر لەنێوان خۆیان و کڕیارەکانیاندا بهێڵنەوە.
- پێویستە پۆشینی دەمامک یاخود هەر ئامرازێکی تری پاراستنی هەناسەدان بسەپێنرێت لە هەموو بارۆدۆخەکان لەو فرۆشگایانەی کە بەڕووی خەڵکدا کراوەیە.
- بەردەوام دەستەکانت پاکژبکەوە و دوابەدوای ئەویش بە ئاو و سابوون بیانشۆ لەهەر حاڵەتێکدا بەرلە دەستکردن بە کارەکەت و لەکۆتاییدا.
- لەکاتی کۆکە یان پژمە ئانیشکت بخە سەر دەمت یاخود دەستەسڕ بەکاربێنە.
- ئەو دەستەسڕانە بەکاربهێنە کە دەتوانرێت فڕێبدرێن و فڕێیان بدەرە ناو ئەو تەنەکەی زبڵانەی کە بە قاچ سەریان هەڵدەدرێتەوە و دەستان بۆ بەکارناهێنرێت.
- بەبێ تەوقەکردن و بەریەککەوتنی جەستەیی سڵاو لە هاوپیشە و کڕیارەکانت بکە.
- هاوبەشی بە هیچ ماددەیەک یاخود کەرەستەیەکی فەرمانگە(تابلێت، پێنووس، ئامێرەکانی پەیوەندیکردن،... هتد) مەکە.
- چالاکییەکانی دەرەوە و گەشتەکانت سنووردار بکە بۆ ئەوانەی کە زۆر پێویستن.
- خۆت لە دەستدان لە کارتی پارەدانی کڕیارەکان بەدووربگرە.
- بەبەردەوامی گیراوەیەکی هایدرۆکهولی بەکاربهێنە لە سەرەتا و پاش هەر کارێکی بازرگانی.

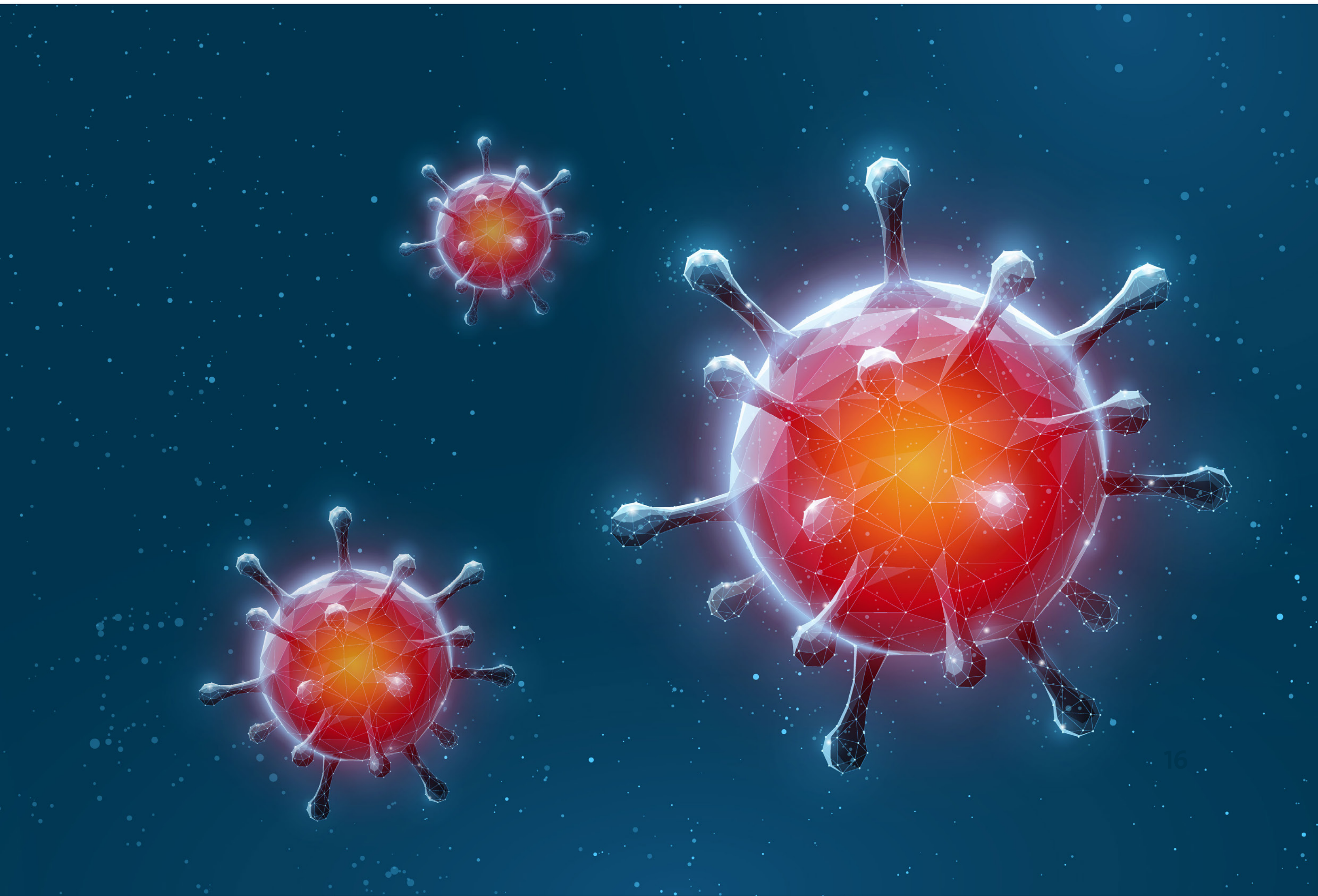


ئەو ڕێوشوێنانەی کە دەبێت لەلایەن خاوەنکارەوە بگیرێنەبەر

ئـەو کۆمپانیـا بچـووک و مامناوەندانـەی کـە کاری خزمەتگوزاریـی بازرگانـی دەکـەن هانـی ئـەوە دەدرێـن سیاسـەتێکی پارێزیکـردن بگرنەبـەر کـە لەوانەیـە ئـەم ڕێوشـوێنانە لەخۆبگرێـت:

- ڕێگەدان بە دابینکردنی سەرچاوەی ئاو و سابوون و دەستەسڕی گونجاو بۆ فرێدان تاوەکو کارمەندەکان بتوانن دەستیان بشۆن. ئەگەر خاوەن کارەکە نەیتوانی سەرچاوەی ئاو دابین بکات، ئەوا دەبێت گیراوەی هایدرۆکهولی بۆ کارمەندەکان دابین بکات.
- لەتەنیشتی هەر سەرچاوەیەکی ئاو شێوازێکی کاریگەر بۆ شۆردنی دەستەکان بخرێتەڕوو وەکو ئەوەی لەلایەن ڕێخراوی تەندرووستی جیهانییەوە دابینکراوە.(https://www.who.int/gpsc/tools/Five_moments)
- بۆ پاکژکردنەوەیەکی درووست بە بەکارهێنانی گیراوەی هایدرۆکهولی، لە نزیکی ئامێری جێڵ و شامپۆکاندا پۆستەر بخرێتەڕوو، وەکو ئەوەی لەلایەن ڕێخراوی تەندرووستی جیهانییەوە دابینکراوە.(https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf)
- ئەو پۆستەرانەی بۆ بیرخستنەوەی گرنگیی خاوێنی دەستەکان و ئەتەکێتی پاراستنی کۆئەندامی هەناسەدان و دووركەوتنەوەی کۆمەڵایەتین پێویستە لە فرۆشگاکەدا شوێنی ستراتیژیدا دابنرێن، بۆ نموونە:
  - لە دەروازەی فرۆشگاکەدا، بۆ کڕیارەکان بێت یان بۆ کارمەندەکان یاخود بۆ گەیاندنەکان.
  - لەشوێنی پارەدان.
  - لە دەروازەی تەوالێتەکان.
  - لە ژووری نانخواردنی کارمەندەکان.
  - لە ژوری خۆگۆڕینی کارمەندەکان.
  - لە دەوروبەری گەراجی ئۆتۆمبێلەکانی فرۆشگاکە.
  - دووبارە ڕێکخستنەوەی شوێنی کارەکان و دابەشکردنی کارمەندەکان، تاکو لانیکەم مەودای ٢ مەتر جیایان بکاتەوە. بۆ گەیشتن بە جیاکردنەوەیەکی لەوشێوەیە، دیزاینی سادەی دووبارە ڕێکخستنەوە ڕەچاوبکرێت، وەکو:
- ئەگەر چەند کاشێرێک بەردەستن، بەشێوەیەکی گونجاو مەودا لەنێوانیان دابنرێت یاخود شوێنی هەندێکیان بگۆڕدرێت تاکو مێزێکی بەتاڵ لەنێوان هەر دوو کاشێرێکدا هەبێت کە خەریکی کارکردنن.
  - گۆڕینی ڕێکخستنی ئەو شوێنی کارانەی کە لەتەنیشی یەکن.
  - کەمکردنەوەی قەرەباڵخیی ژووری

- کۆنفرانسەکان لەڕێگەی هێشتنەوەی تەنها ئەو کورسییانەی کە پێویستن و بەپێی پێویستیش مەودایان لەنێواندا هەبێت.
  - بڕیاردان لە هاتووچۆی نێو فرۆشگاکە. دەبێت هاتن و چوونی ناو فرۆشگاکە(بۆ نموونە لەنێوان ڕاڕەوەکاندا) شوێن یەک ئاڕاستە بکەون کە بەڕوونی لەڕێگای هێماکانی سەرزەوییەوە خراوەتەڕوو.
- ئەگەر بکرێت، دەرگاکانی ناوەوە بەکراوەیی بهێڵرێنەوە تاکو خۆ لە بەکارهێنانی دەسکەکان بەدوور بگیرێت، جگە لە دەرگاکانی ئاگرکەوتنەوە کە دەبێت بە داخراویی بهێڵرێنەوە.
- ئەگەر بکرێت، بەربەستی بەرجەستە لەنێوان تاکەکاندا دابین بکرێت. بۆ نموونە، لەشوێنی پارەدان، ئەگەر نەتوانرێت مەودای ٢ مەتر لەنێوان کارمەندەکە و کڕیارەکەدا بهێڵرێتەوە، ئەوا جیاکەرەوەیەکی بەرجەستە کە لەمادەیەکی ڕوون دروستکرابێت و بتوانرێت بەئاسانی پاکژبکرێتەوە بۆ پاراستنی کارمەندەکان و کڕیارەکان.
- سنووردانان بۆ زۆرترین ژمارەی ئەو کەسانەی کە ڕێگەیان پێدراوە لەهەمان کاتدا لە فرۆشگاکەدابن(کارمەندەکان و کڕیارەکان) تاکو بتوانرێت بەشێوەیەکی هەمیشەیی پارێزگاری لە مەودای ٢ مەتر دووری لەنێوان کەسەکاندا بکرێت.



- دڵنیاکردنەوەی ئەوەی لە ڕیزەکانی چاوەڕوانیدا مەودای لانیکەم ٢ مەتر لەنێوان هەر دوو کەسێکدا هەبێت لەڕێگای زیادکردنی هێمای سەرزەوی.
- خۆبەدوورگرتن لە هەموو بەرکەوتنە جەستەییەکان لەنێوان کارمەند و کڕیارەکاندا.
- هێندەی لەتوانادابێت، خۆ لە گۆڕینەوەی دەستاودەستی پارە، کارتی بانکی، کارتی دڵسۆزی بانکی، کۆبۆنەکانی داشکاندن، کەلوپەل،... هتد، بەدوور بگیرێت.
- ئەگەر بکریت، پاڵپشتیی پارەدان لەڕێی ئامێری دەستی پارەدانەوە بکرێت کە پێویست بە دانەدەستی کارتەکان ناکات، هەروەها پارەدان لەڕێگەی مۆبایلەوە.
- لەکاتی پشووی کارمەدەکاندا:
- شۆردنی دەستەکان پێش و پاش ژەمەکان یاخود دانانی ئامێرێکی دەردەری گیراوەی هایدرۆکهولی لە شوێنی چوونەژوورەوە بۆ ئەو شوێنەی کە کارمەندەکان ژەمەکانیانی لێ وەردەگرن.
  - دڵنیابوونەوە لەوەی لانیکەم مەودای ٢ مەتر لەنێوان ئەو کارمەندانە هەبێت کە ژەمەکانیان دەخۆن(کورسییەکان ڕێکبخرێن).
  - ئەگەر بۆشایی نێو ژووری نانخواردنەکە ڕێگەی بە پاراستنی مەودای ٢ مەتری نێوان هەر دوو کارمەندێک نەدا، ئەوا گۆڕانکاری لە خشتەی پشوودا بکرێت تاوەکو ژمارەیەکی سنووردار لە کارمەندەکان لەهەمان کاتدا لە ژووری نانخواردنەکەدابن.
  - نابێت کوپ و پەرداخ و قاپ و ئامێرەکانی تر ئاڵوگۆڕیان پێبکرێت؛ دابینکردنی ئەو کەوچک و چەقۆیانەی کە دەتوانرێت فڕێبدرێن و شۆردنی قاپەکان بە ئاوی گەرم.
  - ڕێکخستنی ئیشەکان بەشێوەیەک کە گەیەنەری کەلوپەلەکان بتوانن لەلای دەروازەی فرۆشگاکە جێیبهێڵن بۆ ئەوەی خۆ لە هاتن و چوونی کرێکاری کۆمپانیاکانی تر لە دەزگاکەدا بەدووربگیرێت.
- هەرکاتێک لەتوادابوو، ڕاپەڕاندنی کارەکان(لە سندووق دەرکردن، خستەسەر ڕەفە...هتد) لە کڕیارەکان بەدوور بگیرێت.

کردارەکانی پاکردنەوە و دەرمانکردن – دەزگاکان

- بەبێ گوێدانە جۆری کار و چالاکییەکە، ژمارەیەکی دیاریکراو لە ئامێر و کەرەستە و ئامڕاز بۆ کارمەندەکان بەردەستن. بەوپێیەی کاتی مانەوەی ڤایرۆسەکە لە چەند کاتژێرێک بۆ چەندین ڕۆژ دەخایەنێت بە پشتبەستن بەو کەرەستەیەی کە ڤایرۆسەکەی لەسەرە، پێویستە ڕێوشوێنی پاکژکردنەوەی تایبەت بۆ کرداری پاکردنەوەی ئاسایی زیادبکرێت. پێویستە پلانێک بۆ پاکردنەوە و پاکژکردنی ڕووی شتەکان لە ڤایرۆس جێبەجێ بکرێت لەڕێگەی؛
- لیستێک لە ناوی هەموو ئەو توخمانە درووستبکرێت کە ئەگەری پیسبوونیان هەیە و بەشێوەیەکی باو یاخود تایبەت بۆ جێبەجێکردنی چالاکییەکان بەکاردێن(بیر لە هەموو ئەو شتانە بکەرەوە کە بەبەردەوامی لەلایەن کارمەند یان کڕیارەکانەوە دەستیان لێدەدرێت: دەسکی دەرگاکان، تەوالێتەکان، مێز و کورسی، تەلەفۆن، کیبۆرد، زەویسڕ(ماسیحە)،...هتد).
- دیاریکردنی پلانێکی پاککردنەوە و پاکژکاری بە دەرمان بۆ هەر یەکێک

لەم توخمانەی سەرەوە، کە ئەم ئەمانە لەخۆدەگرێت:

- ◦ ڕێژەی دووبارەبوونەوەی پاککردنەوەکان.
- ◦ ئەو بەرهەمانەی کە دەبێت بەکاربهێنرێن(تەمەشای ئەو بەرهەمە پاککردنەوەییانە بکە کە لەلایەن کۆمپانیاکەوە بەکاردێن، لیستێک لەوانە درووست بکە کە بەکارناهێنرێن و بەدەستیان بخە). دەبێت بەرهەمەکان بۆ جۆری ئەو ڕووەی کە بۆی بەکاردێت گونجاوبێت و کەمترین زیانی بۆ بەکارهێنەرەکە هەبێت. بۆ پاکژکردنەوە بە دەرمان، ڕێخراوی تەندرووستی جیهانی پێشنیاری بەکارهێنانی ئەو بەرهەمانە دەکات کە لانیکەم(٧٠٪) ئەلکهول و دەرمانی سپیکەرەوەی بەڕێژەی(٥.٠٪) تێدایە.
- ◦ کەرەستەی پێویست(دەستکێش، دەمامک، هتد). ئەو ئامرازانەی پاککردنەوە کە دەتوانرێت فڕێبدرێن(قوماش، دەسڕ، خاولی، هتد).
- ◦ ئەگەر بەرهەمێکی پاککردنەوە گواسترایەوە بۆ قوتوو یاخود بوتڵێکی تر، لەوە دڵنیاببەرەوە کە کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی(جلی پارێزەر) لەبەرکراوە و سەری قوتووەکەش نیشانەیەکی درووستی لەسەرە.
- ◦ خشتەی کارێک کە بەڕوونی دەیخاتەڕوو کێ چی دەکات و کەی ئەنجامی دەدات لەچوارچێوەی کاری پاککردنەوەدا.
- • ئەو پۆستەرانەی کە ڕێژەی دووبارەبوونەوەی پاککردنەوە و پاکژکردنەوە بە دەرمان دەخەنەڕوو دەبێت لە شوێنی ستراتیژیدا دابنرێن تاوەکو زانیاری بداتە کڕیارەکان و دڵنیایان بکاتەوە.
- • وەکو ڕێوشوێنێکی پارێزیکردنی تەکنیکی، پێشنیار دەکرێت لەو بینای فەرمانگانەی کە سیستەمێکی هەواگۆڕکێی کۆنتریان هەیە واتا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەڕێژەی(٠٠١٪) هەوای سازگار کارناکەن، کە خاڵی ڕێکخستنەکەیان بگۆڕدرێت بۆ(٠٠١٪) هەوای سازگار(ئەم گۆڕانکارییە پێویستە لەلایەن شارەزایەکی تەکنیکییەوە ئەنجام بدرێت).

کردارەکانی پاککردنەوە و دەرمانکردن – ئامڕازەکانی گواستنەوە

هەروەکو دەزگاکان، ئۆتۆمبێلە پیشەییەکانیش زۆرجار هاوبەشییان پێدەکرێت و پێویستە پاکبکرێنەوە و بەبەردەوامی دەرمان بکرێن تاوەکو مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی کەمبکرێتەوە. باشترین چارەسەر ئەوەیە کە یەک شۆفێر بۆ هەر ئۆتۆمبێلێک دابنرێت. بەو پێیەی زۆرجار ئەم چارەسەرە جێبەجێکردنی سەختە و/یاخود تێچووی زۆرە، پێویستە ئۆتۆمبێلەکان بەبەردەوامی بە دەرمان پاکژبکرێنەوە بەپێی چەند ڕێنماییەکی دیاریکراو:

- کحول کاریگەرترین کارایە لەدژی ڤایرۆسی کۆرۆنا. هەندێک دەرمانی پاکژکەرەوەی تر کە لەدژی کۆرۆنا کاریگەرن(وەکو ماددەی سپیکردنەوە(فاس)، ژوورئۆکسایدی هایدرۆجین، ئەمۆنیا) زۆر ژەهراوین و بۆ بەکارهێنای ژوورەوە گونجاو نین و لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ڕووەکانی ناوەوەی ئۆتۆمبێل زۆر خراپن.کارایەکانی وەکو ماددەی سپیکردنەوە و ژوورئۆکسایدی هایدرۆجینی و ئەمۆنیا بۆ بەکارهێنانی ژوورەوە گونجاو نین.

هەڵمی کحولیش بەهەمان شێوە نابێت هەڵبمژرێت بەڵام بەخێرایی لەناودەچن، هەروەها ئەگەر لەکاتی بەکارهێنانیدا پەنجەرەکان کراوەبن، مەترسییەکەی کەم و کورتخایەن دەبێت.

- بڕێکی زۆر لە دژەبەکتریاکان و هەندێک لە پاکژکەرەوەکانی دەست بانگەشەی ئەوە دەکەن کە(٩٩٪)ی میکرۆبەکان لەناودەبەن. بەڵام ڤایرۆسی کۆرۆنا میکرۆب نییە. هەرچەندە زۆربەی ئەم بەرهەمانە، کە زۆرجار ماددەی بێنزاڵکۆنیەمیان(دژە میکرۆب و ڤایرۆسە) تێدایە، هێندەی کحول کاریگەرنین لەدژی ڤایرۆسی کۆرۆنا.
- زۆر مانەوە و تەڕکردنی چەرم و ڤاینڵ(دوو ماددە کە بەشێوەیەکی باو لە داپۆشینی سوکان و گێڕی ئۆتۆمبێلدا بەکاردێن) بە کحول، لەوانەیە دواجار زیانیان پێبگەیەنێت. پێشنیار دەکرێت سەرەتا بەرهەمی پاککردنەوەکە لە شوێنێکدا تاقیبکرێتەوە کە دیار و بەرچاو نەبێت.
- قوماشی نەرم و لۆکە گونجاوترینن بۆ پاککردنەوەی ناوەوەی ئۆتۆمبێل. خۆت لە بەکارهێنانی خاولی و کلێنس یاخود ئەو بەرهەمە قوماشیانەی تر بەدووربگرە بۆ پاککردنەوەی شاشە و پلاستیک و ڕووەکانی تری ناوەوەی ئۆتۆمبێل چونکە دەشێت ڕووشاوی لەدوای خۆیان جێبهێڵن.
- ئەو شوێنە باوانەی کە پێویستە بەبەردەوامی پاکژبکرێنەوە و پاککردنەوەیان پاش گۆڕینی هەر شۆفێرێک بسەپێنرێت بریتین لە:
  - کلیل.
  - دەسکی دەرگاکان.
  - دەسکی کردنەوەی سندوقی ئۆتۆمبێل.
  - دوگمەکانی ڕێکخستنی کوشنەکان.
  - ئاوێنەی بینینی دواوە.
  - دوگمەکانی کۆنترۆڵکردنی ئاوێنەکانی تەنیشت.
  - تەواوی سوکانی لێخوڕینەکە، دوگمەکان و شوێنی ڕێکخستنی بەرزییەکەی.
  - دوگمەکانی هێمای پێچکردنەوە و فلچەکانی جام سڕین.
  - بەستەری قایشی خۆبەستنەوە(لەخۆگر و زمانەکەی).
  - جووڵێنەری گێڕەکە.
  - هەموو دوگمەکانی سەر داشبۆردەکە.
  - دەسکی گرتنەکان.
  - شوێنی دانانی دەستەکان، تەختەکلیلی نێوان شۆفێر و سەرنشین.
  - سندووقی داشبوڵ، شوێنی هەواگۆڕکێ(تەبرید)، هتد.
- دەبێت پۆشینی ماسک لەنێو ئۆتۆمبێلەکاندا کاتێک سەرنشینی تێدایە بەزۆرەملێ بێت.

کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی

دەمامکەکانی خۆپاراستن

تێبینی ئەوە بکە کە دەمامکەکان یاخود هەر ئامرازێکی تر کە بۆ داپۆشینی دەم و لووت بەکاردێت بەشێوەیەکی کاریگەر ئەو کەسە ناپارێزن کە پۆشیوویەتی بەڵکو کەسانی تر لە ئەو دڵۆپانە دەپارێزن کە لەلایەن کەسی پۆشەری دەمامکەوە دەردەپەڕێنرێت(لەڕێی کۆکە، پژمە). ئەگەر نەتوانرێت مەودای ٢ مەتر لەنێوان کەسەکاندا بپارێزرێت، ئەوا پێویستە پۆشینی دەمامک یاخود هەر ئامرازێکی تر بۆ داپۆشینی دەم و لووت لەلایەن کەسی ئاساییەوە بە زۆرەملێ بکرێت. بپۆشینی دەمامک لەهەموو بارودۆخێکدا بە زۆرەملێ دەبێت بۆ ئەو چالاکییانەی کە بەریەککەوتنی لەگەڵ کەسانی دەرەکیدا تێدایە.

جۆرەکانی دەمامک

دەمامکی پزیشکی/نەشتەرگەری: بەلایەنی کەمەوە لە ٣ چین لە ماددەی نەچنراوی دەستکرد دروستکراوە و لەنێوەندی ئەو چینانەدا چینی پاڵێوەریشی تێدایە. ئەم دەمامکانە بە ئەستووری جیاواز بەردەستن، ئاستی جۆراوجۆری بەرهەڵستیکەری شلە و دوو ئاستی پالاوتنییان هەیە. ئەم دەمامکە پزیشکییانە هەڵدەستن بە کەمکردنەوەی دڵۆپەکانی هەناسەدان لە کەسی پۆشەری دەمامکەوە بۆ کەسانی تر و بۆ ژینگە.

هەروەها رێ لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە دەگرن لە کەسانی ترەوە بۆ پۆشەری دەمامکەکە.

ڕووپۆشی هەناسەدانی پاڵێوەر: بە ئاستی جیاواز بەردەستن وەکو ئێف ئێف پی٢، ئێف ئێف پی٣، ئێن٩٥، ئێن٩٩. ئەم دەمامکانە بەتایبەتی بۆ ئەو کارمەندانەی چاودێری تەندرووستی دیزاین کراون کە چاودێری نەخۆشانی تووشبوو بە کۆڤید_١٩.

دەمامکی قوماشی: ڕۆڵی بەربەستێک دەبینن بۆ ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە لە پۆشەرەکەوە بۆ کەسانیتر. دەکرێت بکڕدرێن یاخود بەدەست دروست بکرێت و بەگشتی وەکو دەمامکەکانی تر لەگەڵ ستانداردەکان یەکناگرنەوە. دەتوانرێت بشۆردرێن و دووبارە بەکاربهێنرێنەوە. دەمامکە قوماشییەکان هێندەی دەمامکە پزیشکییەکان کاریگەرنین.

گونجاو پۆشینی دەمامک

پێویستە دەمامک لووت و دەم و چەناگە داپۆشێت و بە ئەڵقەی لاستیکی یاخود پەت بەسترابێت، لە چەندین چین پێکهاتبێت، بتوانرێت بشۆردرێت یاخود دووبارە بەکار بهێنرێتەوە.

بەرلە پۆشینی دەمامکێکی خاوێن یاخود

پاش لابردنی، پێویستە دەستەکان بە پاکژکەرەوەیەکی دەست کە کحولی تێدابێت یاخود بە ئاو و سابوون بشۆردرێن. نابێت دەمامکەکە شل بێت بەڵکو پێویستە بەتوندی لە ڕووخسار بپۆشرێت. نابێت دەست لە دەمامکەکە بدرێت لەکاتی پۆشینیدا. پێویستە ڕاستەوخۆ بگۆڕدرێت ئەگەر تەڕ ببێت یاخود زۆر شل بێت. پێویستە لەگەڵ پۆشینی دەمامکدا ڕێوشوێنەکانی تری پارێزیکردن پەیڕەوبکرێن، وەکو پاکژکردنەوەی دەستەکان و دوورکەوتنەوەی جەستەیی.

پاککردنەوەی دەمامکی قوماشی

ڕێکخراوی تەندرووستی جیهانی پێشنیاری بەکارهێنانی ئاوی گەرم(بەلایەنی کەمەوە ٦٠ پلە) و سابوون یاخود ماددەی پاککەرەوە(تایت) دەکات بۆ شۆردنی دەمامکە قوماشییەکان بەلایەنی کەمەوە ڕۆژی جارێک. ئەگەر نەتوانرا دەمامکەکان لە ئاوی گەرمدا بشۆردرێت، ئەوا دەمامکەکە لە ئاوێکدا بشۆ کە پلەی گەرمی ژووری هەبێت(٢٥ بۆ ٢٨ پلە)، بە سابوون یاخود ماددەی پاککەرەوە پاشان یان:

- بۆ ماوەی خولەکێک دەمامکەکە بکوڵێنە.

یان

- بۆ ماوەی خولەکێک لەنێو گیراوەی(٠.١٪) کلۆردا تەڕ بکە پاشان بەباشی لەئاوێکی هەڵبکێشە کە پلەی گەرمی ژووری هەبێت تاوەکو هیچ پاشماوەیەکی کلۆر لەسەر دەمامکەکە نەمێنێت.

پاکژکەرەوەکانی دەست

پاکژکەرەوەکانی دەست کە کحولیان تێدایە لەهەندێن باردۆخدا دەتوانن بەخێرایی ژمارەی میکرۆبەکانی سەردەستەکان کەم بکەنەوە، بەڵام پاکژکەرەوەکان هەموو جۆرەکانی میکرۆب لەناونابەن.

ئاو و سابوون لە پاکژکەرەوەکانی دەست کاریگەرترن لە لابردنی چیند جۆرێکی دیاریکراوی میکرۆبەکاندا. لەگەڵ ئەوەی پاکژکەرەوەکانی دەست کە کحولیان تێدایە دەتوانن زۆر کاریگەرانە ژمارەیەکی زۆری میکرۆبەکان ناچالاک بکەن کاتێک بە درووستی بەکاردەهێنرێن، لەوانەیە خەڵک ڕێژەیەکی بەپێی پێویست لە پاکژکەرەوەکە بەکارنەهێنن یاخود لەوانەیە بەرلە وشکبوونەوەی بیسڕن.

پاکژکەرەوەکانی دەست ڕەنگە ئەوەندە کاریگەر نەبن کاتێک دەستەکان پیشن یاخود چەورن. پاکژکەرەوەکانی دەست لەشوێنی وەکو نەخۆشخانەکاندا بەباشی کاردەکەن، لە تیایدا دەستەکان بەریەککەوتنیان لەگەڵ میکرۆبەکان هەیە بەڵام بەشێوەیەکی گشتی زۆر پیس یاخود چەور نین. لەوانەیە پاکژکەرەوەکانی دەست بەباشی کاربکەن لەدژی هەندێک جۆری دیاریکراوی میکرۆبەکان لەسەر ئەو دەستانەی کە کەمێک پیسن. لەوانەیە دەستەکان لە شوێنە کۆمەڵایەتییەکاندا زۆر چەور و پیس

ببن، بۆ نموونە پاش بەدەستەوەگرتنی خواردن، وەرزشکردن، کارکردن لە باخچەدا، یاخود چوون بۆ چادرهەڵدان یان ماسی گرتن. کاتێک دەستەکان زۆر پیس یاخود چەورن، لەوانەیە پاکژکەرەوەکانی دەست بەباشی کارنەکەن. لەم بارودۆخانەدا پێشنیار دەکرێت دەستەکان بە ئاو و سابوون بشۆردرێت.

دەکرێت پاکژکەرەوەکانی دەست مادده کیمیاییە زیانبەخشەکانی وەکو مێرووکوژەکان و کانزا قورسەکان لەسەر دەستەکان لانەبەن. ئەگەر دەستەکان بەر ماددەی کیمیایی زیانبەخش کەوتبن، بە وریایی بە ئاو و سابوون بیانشۆ(یاخود بەو شێوەیەی کە لەلایەن ناوەندێکی کۆنترۆڵکردنی مادده ژەهراوییەکانەوە ڕێنمایی لەسەر دراوە).

ئەگەر ئاو و سابوون بەردەست نین، پاکژکەرەوەیەکی دەستەکان بەکاربهێنە کە لانیکەم بەڕێژەی(٦٠٪) لە ماددەی کحول پێکهاتبێت. ئەو پاکژکەرەوانەی کە بەڕێژەی(٦٠٪ بۆ ٩٥٪) کحولیان تێدایە زیاتر کاریگەرن لە کوشتنی میکرۆبەکاندا وەک لەوانەی کە ڕێژەی کحولیان کەمترە یاخود کحولیان تێدانییە. ئەو پاکژکەرەوانەی کە ڕێژەی(٦٠٪ بۆ ٩٥٪) کحولیان تێدانییە ڕەنگە بەهەمان شێوە بەباشی کارنەکەن لە دژی زۆربەی جۆرەکانی میکرۆب، هەروەها تەنها گەشەی میکرۆبەکان کەمدەکەنەوە لەجیاتی ئەوەی دەستبەجێ بیانکوژن.

لەکاتی بەکارهێنانی پاکژکەرەوەی دەست، بیدە لە ناولەپی دەستێکت(نووسراوی سەر پاکژکەرەوەکە بخوێنەوە تاوەکو ڕێژەی پێویست بزانیت) پاشان لە ڕووی دەستەکانتی بخشێنە تاکو دەستەکانت وشکدەبنەوە. هەنگاوەکانی بەکارهێنانی پاکژکەرەوەی دەست لە پرۆسەیەکی سادەکراوەوە وەرگیراون کە لەلایەن ڕێخراوی تەندرووستی جیهانییەوە پێشنیارکراوە.

دەستکێش

بۆ خەڵکی گشتی، لەدەستکردنی دەستکێش لە زۆربەی بارودۆخەکاندا پێویست نییە و لەلایەن ڕێخراوی تەندرووستی جیهانییەوە پێشنیار نەکراوە. دەکرێت پۆشینی دەستکێش ببێتەهۆی هەستکردنێکی هەڵە بە سەلامەتی و پیسبوون بەهۆی بەرکەوتن بە چەنجین ڕوو بەبێ ئەوەی دەسیکێشەکان بگۆڕدرێت. پۆشینی دەستکێش پێویستی شۆردنی دەستەکان بەبەردەوامی لانابات. پێشنیاری ئەوە دەکرێت کاتێک دەستکێش بپۆشرێت کە کاری پاککردنەوە دەکرێت یاخود چاودێری نەخۆشێک دەکرێت.

لەکاتی پاککردنەوەدا شوێن ئەو ئاگادارییانە بکەوە کە لەسەر بەرهەمێکی پاکژکردنەوە نووسراون و ڕەنگە پۆشینی دەستکێش و/ یاخود بوونی سیستەمێکی هەواگۆڕکێی باش لەخۆبگرێت. لەدوای داکەندنی دەستکێشەکان دەستەکانت بشۆ.

ئامرازگەلی تەندرووستی و سەلامەتیی پیشەیی – سەرئەنجام

ئـەم ئامرازگەلـی تەندرووسـتی و سـەلامەتیی پیشـەییە بـۆ ئـەوە درووسـتکراوە تـا یارمەتـی ئـەو خاوەنـکار و کارمەندانـە بـدات کـە لـە کۆمپانیـا بچـووک و مامناوەنـدەکان و ئـەو ڕێخراوانـەدان کـە هەمـان قەبارەیـان هەیـە لـە درووسـتکردنی شـوێنێکی کارکردنی سـەلامەت و تەندرووسـتدا. لـەم ئامرازگەلـەدا، خاوەنـکار و کارمەنـدەکان چەندیـن زانیاریـی بەسـوود و کردەیـی دەدۆزنـەوە بـۆ بەرەوپێشـبردنی لایەنـە بنچینەییەکانـی سـەلامەتی و تەندرووسـتی لـە شـوێنی کارکردنیانـدا، لەگەڵیشـیدا ڕێوشـوێنی سـوودبەخش بـۆ هێشـتنەوەی کارمەنـد و کرێـارەکان بـە سـەلامەتی لەکاتـی پەتـای کۆڤیـد_١٩ دا.

جەختکردنـەوەی ئـەم ئامرازگەلـە بـۆ ئەوەیـە کـە یارمەتـی پەیڕەوکردنـی سیسـتەمێکی بەڕێوەبردنـی تەندرووسـتی و سـەلامەتی بـدات بـە چارەسـەری ئاسـان و تێچـوو کـەم، هەروەهـا بـۆ ئـەوەی کولتـووری سـەلامەتی و تەندرووسـتیی پیشـەیی لەنێـو کارمەنـدەکان و کرێکارەکانـدا بڵاوبکاتـەوە.

بڕیارە کـە مـەودای ئـەم ئامرازگەلـە فراوانترین بێـت بەبـێ بوونـی تەڵخـی و ئاڵـۆزی. بۆیـە، لەوانەیـە ئامـراز و ڕێنماییەکانـی نـاوی پێویسـتیان بـە گونجانـدن هەبێـت لەگـەڵ تایبەتمەندییەکانـی هـەر ڕێخراوێکـدا.

پاشکۆی ١: لیستی پێداچوونەوەی پشکنینی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی

کۆمپانیا/ڕێخراو	
هۆبە/لق	
پشکنراوە لەلایەن:	
بەروار:	

بەڕێوەبردن	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا سیاسەتی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی کۆمپانیاکە دیاریکراوە و لەسەر تەختەیەکی تێبینی بەشێوەیەکی دیار خراوەتەڕوو؟				
ئایا ڕێکخەرێک دەستنیشانکراوە بۆ سەلامەتی؟				
ئایا پرۆسەی جێبەجێکردنی سەلامەت یان هەڵسەنگاندنی تەنگژە بەشێوەی نووسراو هەیە؟				
ئایا کارمەندەکان ئاگاداری ڕێنماییە تایبەتەکانی سەلامەتی و پرۆسەکانن؟				
ئایا یاسا بنچینەییەکانی سەلامەتی لە شوێنەکانی کارکردندا خراونەتەڕوو؟				
ئایا پشکنین بۆ لێهاتووییەکانی جێبەجێکارەکان دەکرێت؟				
ئایا ڕووداوە نەخوازراوەکان دەکرێن بە ڕاپۆرت و تۆمار دەکرێن؟				
ئایا سیستەمێکی کاریگەر هەیە بۆ ڕاپۆرتدان لەسەر و ڕاستکردنەوەی مەترسییەکان؟				

مەشق پێکردن	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا داوا لە هەموو کرێکارەکان دەکرێت کە پێشکەشکارییەکی گشتیی سەلامەتی شوێنی کار تەواوبکەن؟				
ئایا داوا لە هەموو کرێکارەکان دەکرێت کە مەشق پێکردنێکی سەلامەتیی خولی تەواوبکەن؟				
ئایا مەشقی تایبەت بە هەریەک لە شوێنەکانی کار دابینکراوە؟				

ژینگەی کارکردن	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا هەواگۆڕکێی گشتی لەوە دەچێت بەپێی پێویست بێت؟				
ئایا سیستەمی نزیکی کردنەدەرەوەی پاشماوەکانی هەوا دانراوە بۆ نەهێشتنی گاز و هەڵم و دوکەڵ و تەپوتۆزی زیانبەخش؟				
ئایا سیستەمە نزیکەکانی کردنەدەرەوەی پاشماوەکانی هەوا بەبەردەوامی پشکنینیان بۆ دەکرێت و پاکدەکرێنەوە؟				
ئایا کەوتنەبەر ژاوەژاو بەپێی پێویست سنووردارکراوە؟				
ئایا کرێکارەکان لە تەگژەی لەرینەوەی ئامێرەکان پارێزراون؟				
ئایا ڕووناکی بەپێی پێویستە؟				

ئەندازەسازیی مرۆیی	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا نەخشەکێشیی ناوچەی کارەکە بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکان گونجاوە؟				
ئایا کرێکارەکان لە مامەڵەکردنی دەستیی گونجاو لەگەڵ ئامێرەکاندا ئاگادارن و مەشقیان پێکراوە؟				
ئایا خۆ لەو کارانە بەدوورگیراوە کە بەشێوەیەکی زیاد لە پێویست دوووبارەدەبنەوە؟				
ئایا کەرەستەی گونجاوی مامەڵەکردنی میکانیکی دابین کراوە؟				
ئایا کەرەستەی گونجاوی مامەڵەکردنی میکانیکی بەبەردەوامی پشکنینی بۆ دەکرێت؟				
ئایا ئەو کرێکارانەی کە کەرەستەی مامەڵەکردنی میکانیکی بەکاردەهێنن مۆڵەتی گونجاوی ئیشکردنیان هەیە؟				

ئامرازەکانی ئاسانکاری	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا ژووری نانخواردنی جیاکراوە و خاوێن دابین کراوە؟				
ئایا ئاوی خواردنەوە دابین کراوە؟				
ئایا ئامرازی ئاسانکاریی دەستشۆردن دابین کراوە و بەپێی پێویستە؟				
ئایا تەوالێت دابین کراوە و بەپێی پێویستە؟				
ئەگەر داوابکرێت، ئایا دۆلابی جل هەڵگرتن و جل هەڵواسەر دابین دەکرێن؟				
ئایا ئامرازەکانی ئاسانکاریی ستاف خاوێن ڕاگیراون؟				
ئایا ژوورەکانی نوێژکردن دابین کراون بە ڕێکوپێکی پاکدەکرێنەوە؟				

کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا لەلایەن وێستگەی کارەوە هەڵسەنگاندن بۆ پێویستی بە کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی کراوە؟				
ئەگەر داوای کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی کرابێت، ئایا دابین کراوە؟				
ئایا کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی لەگەڵ ستانداردەکانی تەباییدا یەکدەگرێتەوە؟				
ئایا مەشق پێکردن بۆ بەکارهێنانی کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسی دابین کراوە؟				
ئایا کەرەستەکانی پاراستنی تاکەکەسی پارێزراون و بەدرووستی هەڵگیراون؟				
ئایا هەر کرێکارێک دەستێک کەرەستەی پاراستنی تاکەکەسیی هەیە تەنها بۆ بەکارهێنای خۆی؟				

بەڕێوەبردنی پاشماوەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا تەنەکەی زبڵی پێویست دابین کراوە؟				
ئایا سیستەمێک هەیە بۆ فڕێدانی پاشماوەی گشتی بەشێوەیەکی سەلامەت؟				
ئایا سیستەمێک هەیە بۆ فڕێدانی پاشماوەی کیمیایی بەشێوەیەکی سەلامەت؟				
ئایا مەشق پێکردن لەبارەی پرۆسەکانی فڕێدانی پاشماوەوە دابین کراوە؟				
ئایا پرۆسەکانی فڕێدانی پاشماوە بەشێوەیەکی دیار خراونەتەڕوو؟				
ئایا شوێنی فڕێدانی خەڵووزی جگەرە بەردەستن و بەبەردەوامی پاکدەکرێنەوە؟				

زەوی و ڕاڕەوەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا زەوییەکە لەڕووی پێکهاتەییەوە جێگیرە؟				
ئایا ڕووی زەوییەکە تەختە؟				
ئایا زەوییەکە پاککراوەتەوە لە پاشماوە یان ڕۆن یان ئاو؟				
ئایا ناوچەکە بەبێ ئەو بەربەستانەیە کە دەکرێت لێی هەڵبکەویت؟				
ئایا ڕاڕەوەکان بەپێی پێویست فراوانن؟				
ئەگەر پێویستی کرد. ئایا ڕاڕەوەکان بەگونجاوی نیشانەکراون؟ بۆنموونە، ڕێگاکانی پێدارۆشتن؟				

پرۆسەکانی کاری کۆمەڵایەتی	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا ڕێنمایی سەلامەتیی تایبەت بۆ کرێکارە دەرەکییەکان لەبەردەستدایە؟ بۆ نموونە، کارگوزارەکان، کرێکارەکانی چاککردنەوە.				
ئایا پەیڕەوی تایبەت هەیە بۆ کارکردن لە پلە گەرمییە بەرزەکاندا؟ بۆ نموونە، لەدیمکردن، ئاسنگەری.				
ئایا پەیڕەوی تایبەت بۆ شوێنە سنوور بۆ دانراوەکان کاری پێدەکرێت؟				
ئایا پەیرەوی تایبەت بۆ کارکردن لە بەرزاییدا کاری پێدەکرێت؟				
ئایا پەیڕەو بۆ کارکردنی تەنها یاخود کارکردنی دەرەوەی کاتژێرەکانی کارکردن هەیە؟				

بەربەستە میکانیکییەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا سەلامەت کردنی ئامێرەکان بەپێی پێویستە؟				
ئایا بەپێی پێویست پەرژینی پارێزەر لەدەوری ڕێگە لێژ و ڕێگەکانی پێداڕۆشتن هەیە؟				
ئایا وادەردەکەوێت کە پەیژە و پلیکانەکان بەپێی پێویست بن؟				
ئایا سیستەمەکانی سەلامەتی(سویچی کوژاندنەوەی تەواوەتی) بەبەردەوامی کۆنترۆڵ دەکرێن؟				
ئایا کاری چاککردنەوە لەلایەن ستافی مەشق پێکراو بە ڕێنمایی سەلامەتی گونجاوەوە ڕادەپەڕێنرێت؟				

کەرەستە کارەباییەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	
ئایا پلاکە گەیەنەرە فرەدەرچەییەکان ئامێری هێشتنەوەی تەزوویان پێوەیە؟				
ئایا پلاکە گەیەنەرە فرەدەرچەییەکان سویچی جیاکراوەیان هەیە؟				
ئایا وایەرەکانی گەیاندنی تەزوو دوورخراونەتەوە؟				
ئایا کەرەستەی کارەبایی بەشێوەیەکی خولی تاقیدەکرێنەوە بەپێی پێداویستییە یاسایی و تەکنیکییەکان؟				

ماددە کیمیاییەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا تۆمارێکی ماددە کیمیاییە هەڵگیراوەکان هەیە؟				
ئایا پەڕاوی داتای سەلامەتی بۆ هەموو ماددە کیمیاییەکان بە زمانێك(بەو زمانانە) بەردەستە کە کرێکارەکان لێی تێدەگەن؟				
ئایا قوتوو و بوتڵەکان و نووسراوەکانی سەریان لە دۆخێکی باشدان؟				
ئایا بەکارهێنانی ماددە کیمیاییەکان بە ڕشتنی ئەو ماددانەشەوە، ڕێنماییە تایبەتەکانی سەلامەتی دەیانگرێتەوە؟				
ئایا بوونی کۆگا بۆ ماددە کیمیاییەکان بەپێی پێویستە، بە دەفرەکانی هەڵگرتنیشەوە؟				
ئایا کۆمەڵەکانی ماددە کیمیاییە نەگونجاوەکان لە شوێنی جیاکراوەدا هەڵدەگیرێن؟				

ماددە گڕگرەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	
ئایا چەندێتیی ماددە گڕگرەکان لە سنووری کۆگاکەدا دەهێڵرێنەوە؟				
ئایا کۆگای هەڵگرتنی ماددە گڕگرەکان بەباشی نیشانەکراوە؟				
ئایا ئایا بەکارهێنان و هەڵگرتنی ماددە گڕگرەکان جیاکراونەتەوە لە سەرچاوەکانی گەرمی و داگیرساندن؟				

لولەکانی گاز و سوتەمەنیەکان	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا ژمارەی لولەکانی نێو دەزگایەکە لە سنووریکی کۆگادا پارێزراوە؟				
ئایا کۆگای لولەکان بەباشی نیشانەکراوە؟				
ئایا گازە نەگونجاوەکان جیاکراونەتەوە؟				
ئایا لولەکان بە سەلامەتی قوفڵ کراون؟				
ئایا لولە بەتاڵەکان بەشێوەیەکی درووست لادەبرێن؟				

کەرەستەی فریاگوزاری	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	
ئایا پەیڕەوەکانی فریاکەوتن بەردەستن؟				
ئایا ژمارەکانی پەیوەندیی فریاگوزاری لەبەرچاو خراونەتەڕوو؟				
ئایا ڕشێنەری سەلامەتی و یەکەی چاو شۆردنی گونجاو دابین کراون؟				
ئایا مەشق پێکردنی بەردەوام بۆ بەکارهێنانی کەرەستەکانی سەلامەتی دابین کراوە؟				
ئایا هەموو کەرەستەکانی سەلامەتی بەشێوەی خولی تاقیدەکرێنەوە؟				
ئایا کەرەستەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بەپێی پێویستن و بەبەردەوامی دەپشکنرێن؟				
ئایا فەرمانبەری مەشق پێکراوی فریاگوزاری سەرەتایی هەن؟				
ئایا ناوی فەرمانبەرە مەشق پێکراوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی لەبەرچاو خراونەتەڕوو؟				

چۆڵکردن	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا پەیڕەوەکانی چۆڵکردن خراونەتەڕوو؟				
ئایا پلانەکانی بارە لەناکاوەکان بەپێی نهۆم/ناوچە خراونەتەڕوو؟				
ئایا بەڕێوەبەری بارە لەناکاوەکان دیاریکراوە و مەشقی پێکراوە؟				
ئایا مەشق پێکردنی کاتی ئاگرکەوتنەوە و باری لەناکاو دابین کراوە؟				
ئایا مەشقی بەردەوامی بارە لەناکاوەکان ڕێنموینی کراوە؟				
ئایا دەرچەکانی بارە لەناکاوەکان بە چۆڵی هێڵراونەتەوە؟				
ئایا خاڵەکانی کۆبوونەوە لەکاتی بارە لەناکاوەکاندا بەباشی ئاماژەیان پێکراوە؟				
ئایا ڕووناکیی باری لەناکاو هەیە؟				
ئایا ڕووناکییەکانی بارە لەناکاوەکان بەشێوەی خولی تاقیدەکرێنەوە؟				

پاراستن لە ئاگرکەوتنەوە	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا ئامێرەکانی ئاگرکوژێنەوە بە ژمارەی پێویست دابین کراون؟				
ئایا ئامێرەکانی ئاگرکوژێنەوە ساڵانە کۆنترۆڵ دەکرێن؟				
ئایا ئامێرەکانی ئاگرکوژێنەوە بەباشی هەڵواسراون و نیشانەکراون؟				
ئایا گەیشتن بە ئامێرەکانی ئاگرکوژێنەوە هەمیشە بەبێ بەربەست هێڵراونەتەوە؟				
ئایا سیستەمێکی دۆزینەوەی ئاگر بوونی هەیە؟				
ئایا زەنگی ئاگادارکردنەوەی ئاگرکەوتنەوە لە هەموو ژوورەکان دەتوانرێت ببیسترێت؟				
ئایا دوگمەی هەڵکردنی زەنگی ئاگادارکردنەوە لەبەردەستدایە؟				
ئایا شوێنی دوگمەی هەڵکردنی زەنگی ئاگادارکردنەوە بەدیاری دەستنیشان کراوە؟				
ئایا گەیشتنی بێ بەربەست بە خزمەتگوزاری ئاگرکوژێنەوە هەیە؟				

پاشکۆی ١: لیستی پێداچوونەوەی پشکنینی سەلامەتی و تەندرووستیی پیشەیی – کارکردن لەماڵەوە

کارمەند:	
شوێنی کار:	
بەروار:	

بەڕێوەبردن	بەڵێ	نەخێر	بڕیارم نەداوە	لێدوان/ کردارەکان
ئایا وردەکەشی(پلەی گەرمی) ژوورەکە گونجاوە؟				
ئایا ڕووناکیی سروشتیی ژوورەکە بەپێی پێویستە؟				
ئایا کارمەندەکە ژوورێکی جیاکراوەی لەبەردەستدایە بۆ ئەوەی خۆی لە کەسانی تر و لە ژاوەژاو بەدوور بگرێت لەکاتی کارکردنیدا لەماڵەوە؟				
ئایا ئامێری بیستەک(ئێرفۆن) بەپێی پێویست گونجاوە و لەگەڵ ستانداردەکانی سەلامەتیدا یەکدەگرێتەوە؟ ئایا کارمەندەکە دووچاری هیچ نائاسوودەییەک دەبێت لەکاتی بەکارهێنانیدا؟				
ئایا شوێنی کارکردن بەباشی پاکدەکرێتەوە و پارێزگاری لێدەکرێت؟				
ئایا کورسییەکە جێگیرە و دەتوانرێت ڕێکبخرێت بۆ دڵنیابوونەوە لە جووڵەی سەربەست و شێوازە دانیشتنێکی ئاسوودە؟				
ئایا بەرزی مێزەکە دڵنیای دەکاتەوە کە قاچەکان توانای جووڵاندنیان هەیە؟				

ئایا کیبۆرد و ماوسەکە بەگونجاوی دانراون بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی پاڵپشتی لە مەچەکەکانی کارمەندەکە دەکەن؟				
ئایا وایەرە ئەلکترۆنییەکان سەلامەتن و دۆخێکی باشدان؟				
ئایا هیچ پلاک و سەرە پلاکێکی زیان پێگەیشتوو هەن؟				
ئایا هیچ مەترسییەکی خزان، هەڵکەوتن یاخود کەوتن هەیە بەهۆی کەیبڵ و بۆشایی پێداڕۆیشتنی جەنجاڵەوە؟				
ئایا شاشەکە بەدرووستی دانراوە بەبێ هیچ درەوشانەوە و پەرچدانەوەیەک کە ببێتەهۆی شەکەتبوونی بینایی؟				
ئایا کارەکە بەشێوەیەک ڕێکخراوە کە هەر کارمەندێک بەڕێکوپێکی پشووەکانی وەربگرێت؟				
ئایا کارمەندەکە دەتوانێت ژیانی پیشەیی و تایبەتی جیابکاتەوە؟				
ئایا کارمەندەکە تێبینی هیچ نیشانەیەکی ئالوودەبوونی بە کارەوە کردووە؟				
ئایا کارمەندەکە زانیاری پێدراوە لەبارەی تەنگژەکانی تەندرووستی و سەلامەتی کە لەئەنجامی کارکردن لەماڵەوە ڕوودەدەن؟				

Contact

Follow SPARK on

Facebook
LinkedIn
Twitter
YouTube

Newsletter

Subscribe to our newsletter via www.spark.ngo

General contact

SPARK
Haarlemmer Houttuinen 15H
1013 GL Amsterdam
The Netherlands

Email spark@spark-online.org
Phone +31 (0)20 753 0311
Website www.spark.ngo

Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands

spark