

## معلومات تهم العمال والموظفين

تهدف هذه المعلومات إلى المساعدة في منع انتشار فيروس كورونا في مكان العمل. ينتشر هذا الفيروس بمنتهى السهولة بين البشر بطريقتين أساسيتين:

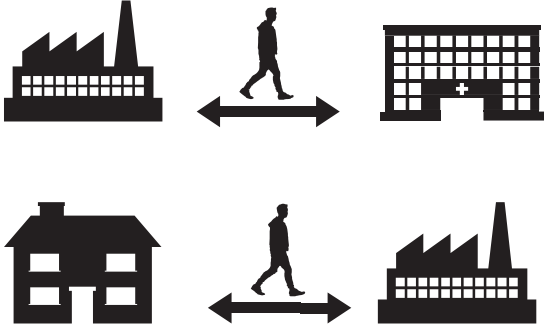
1. التواصل القريب مع الأشخاص المصابين بالعدوى (والذين قد لا تظهر عليهم أعراض المرض)
2. التقاط العدوى من ملامسة الأسطح الملوثة ويدخل الفيروس إلى جسم الإنسان (من خلال العينين والأنف والفم)



ينتشر الفيروس عن طريق الأشخاص الذين ينقلونه من مكان أو مجتمع إلى مكان أو مجتمع آخر. احتمالية انتشار الفيروس

## من مكان إلى آخر:

عندما تنتقل من مكان إلى آخر، عليك أن تحرص على أنك لا تنشر الفيروس بين الأماكن والأشخاص. قد يحدث ذلك عندما ينتقل الأشخاص:



- من وظيفة إلى أخرى حيث يمكن أن ينتشر الفيروس إلى منطقة مختلفة وبالتالي إلى مجموعة مختلفة من الناس.

- بين المنزل والعمل. يؤدي ذلك إلى تفاقم الخطر المحدق بك وبزملائك في العمل أو بعائلتك/من يسكنون معك.

زيادة المخالطة تعني زيادة تفاقم المخاطر، لذا كن على حذر إذا كنت تشارك مكان معيشتك مع أشخاص من عائلات أخرى أو تستخدم رعاية أطفال مشتركة

يجب أن تتبع أنت وكل شخص في منزلك الإرشادات للوقاية من فيروس كورونا.

## ما الذي يمكنني القيام به لحماية نفسي وحماية الآخرين؟

- اغسل يديك دائمًا عند وصولك إلى العمل أو عند مغادرته وعند وصولك إلى المنزل أو في وظيفة أخرى.
- غير ملابس العمل قبل مغادرة العمل أو فور عودتك إلى المنزل.
- إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تعيش معه من ظهور الأعراض (ارتفاع في درجة الحرارة، أو سعال، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم)، فلا يجب عليك الذهاب إلى العمل.
- إذا طلب منك العزل عن وظيفة واحدة، إذا طلب منك العزلة عن وظيفة واحدة، فلا يجب عليك الذهاب إلى أي وظيفة أخرى. فلا يجب عليك الذهاب إلى أي وظيفة أخرى.

## احتمالية انتشار الفيروس بين الأشخاص في العمل:

إذا كنت قريبًا ومخالطًا لأشخاص آخرين من منازل مختلفة، فهناك خطر انتشار الفيروس بين أولئك الأشخاص. قد يحدث ذلك:



- في طريقك إلى العمل إذا كنت تشارك وسائل النقل مع أشخاص آخرين، أو إذا كنت تعمل في مجموعة تختلط بهم.

- إذا انتقل إليك الفيروس من سطح ملوث

## ما الذي يمكنني القيام به لحماية نفسي وحماية الآخرين؟

- اغسل يديك / استخدم المطهر بشكل متكرر طوال اليوم، خاصة قبل الأكل أو بعد لمس الأسطح المشتركة أو بعد استخدام المراحيض.
- احرص على ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدراجات إن استطعت. حاول ألا تسافر مع أشخاص غرباء من خارج أسرتك.
- إذا كان عليك استخدام أي وسيلة نقل مشتركة - بما في ذلك وسائل النقل العام - فقم بارتداء غطاء للوجه "الكمامة" وافتح النوافذ للتهوية إن أمكن.
- إذا كنت تستخدم معدات واقية في العمل مثل القفازات وأقنعة الوجه "الكمامات" والمآزر وما إلى ذلك، فتأكد من أنك تعرف كيفية ارتدائها وخلعها بأمان. ينبغي أن يحرص مكان عملك على تزويدك بالتدريبات اللازمة لذلك.
- حافظ على مسافة بينك وبين زملائك في العمل، بما في ذلك خلال أوقات الراحة وعند الوصول / المغادرة من العمل.
- لا تشارك الأطعمة أو المشروبات أو السجائر (بما في ذلك الولاعات) مع أشخاص آخرين، لأنها عالية الخطورة في انتشار الفيروس.
- احرص على العطس أو السعال في منديل أو في كُم ملابسك.

## يتم الآن تشغيل نظام الفحص والتعقب المقدم من الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS Test and Trace" للمساعدة في منع انتشار الفيروس.

إذا ظهرت عليك أعراض، فعليك إجراء فحص في أسرع وقت ممكن. إذا ظهرت عليك الأعراض أنت أو أي شخص في أسرتك، فيجب عليك إبلاغ مديرك أو صاحب العمل على الفور.



**الفحوصات مجانية**  
تتسم الفحوصات بأنها سهلة وسريعة (تظهر النتائج في غضون 48 ساعة). يتضمن الاختبار أخذ عينتين من مسحة (مثل قطعة قطنية كبيرة)، واحدة من الأنف والأخرى من الجزء الخلفي من الحلق.



للحجز من أجل الخضوع للفحص، اتصل بالرقم 119 أو اطلب ذلك عبر الإنترنت على [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)، يمكنك بعد ذلك القيادة إلى أحد مراكز الفحص أو الحصول على مجموعة أدوات الفحص من خلال البريد للقيام بذلك بنفسك في المنزل.



ابق في المنزل (وهو ما يعرف باسم العزل) إذا كنت أنت (أو أي شخص في أسرتك) تعاني من أعراض، أو تنتظرون نتائج الفحص، أو كانت النتيجة إيجابية، أو تم إخبارك بذلك من قبل نظام NHS Test & Trace. سينصحك مديرك بالعزل إذا كنت تحتاج إلى ما يلي.

إذا لم تتمكن من الذهاب إلى العمل لأنك تعاني من أعراض أو قيل لك أنك بحاجة إلى العزل ولا يمكنك العمل من المنزل، فقد يحق لك الحصول على إجازة مرضية مدفوعة الأجر بالطريقة المعتادة.

## تغييرات تهدف إلى حمايتك:

يجب أن يكون صاحب العمل قد أكمل تقييم مخاطر فيروس كورونا لتحديد المخاطر وطرق حماية الأشخاص في مكان العمل. لمحاولة تقليل مقدار المخالطة والتواصل الوثيق بين العمال، ربما تعمل الآن في فريق أصغر أو باستخدام أنماط نوبات وورديات عمل مختلفة. إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن سلامتك في العمل فيما يتعلق بفيروس كورونا، فيجب عليك التحدث إلى مديرك أو ممثل النقابة أو وكالة التوظيف أو "السلطة التنفيذية" (كما هو مفصل في "ملصق قانون الصحة والسلامة" في أماكن تواجد الموظفين).

للحصول على النصائح والتوجيهات المحدثة بشأن كورونا تفضل بزيارة

<https://www.gov.uk/coronavirus>

لمزيد من المعلومات التي تخص الموظفين تفضل بزيارة

<https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus>

AR - July 2020