



UK Health
Security
Agency

الحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19، في مكان العمل

بينما نتعلم كيف نعيش بأمان مع فيروس كورونا (COVID-19)، هناك إجراءات يمكننا جميعًا اتخاذها للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بـ COVID-19 ونقله إلى الآخرين. ستساعد هذه الإجراءات أيضًا في الحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي الأخرى، مثل الأنفلونزا، والتي يمكن أن تنتشر بسهولة وقد تسبب مرضًا خطيرًا لدى بعض الأشخاص.

لمن هذه المعلومات

المعلومات التالية مخصصة لأصحاب العمل ومديري القوى العاملة (للموظفين بأجر ومنتوعين) والأشخاص الذين يديرون مكان عمل أو منظمة. ستساعدك هذه المعلومات على فهم كيفية الحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي مثل COVID-19 والإنفلونزا في مكان العمل. هذا مهم بشكل خاص إذا كان هناك أشخاص في مكان العمل يعني نظامهم المناعي أنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19.

على الرغم من أنه لم يعد هناك شرط على جميع أصحاب العمل للنظر صراحة في COVID-19 في تقييماتهم القانونية لمخاطر الصحة والسلامة، فمن المهم أن تستمر، بصفتك شركة أو منظمة أو صاحب عمل، في الامتثال لالتزاماتك القانونية المتعلقة بالصحة والسلامة والتوظيف وواجبات المساواة.

تعرف على الأعراض التي يجب البحث عنها

يمكن أن تنتشر التهابات الجهاز التنفسي بسهولة بين الناس. من المهم أن تكون على دراية بالأعراض حتى تتمكن من اتخاذ إجراءات لتقليل خطر انتشار العدوى إلى أشخاص آخرين.

أعراض COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى متشابهة جدًا لذا لا يمكن معرفة ما إذا كنت مصابًا بـ COVID-19 أو الأنفلونزا أو أي عدوى أخرى بناءً على الأعراض وحدها. يعاني معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى من مرض خفيف نسبيًا، خاصة إذا تم تطعيمهم.

تشمل أعراض مرض COVID-19 والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي الشائعة ما يلي:

- سعال مستمر
- ارتفاع في درجة الحرارة أو حمى أو قشعريرة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية
- قصر النفس
- التعب غير المبرر ونقص الطاقة
- آلام في العضلات غير ناتجة عن ممارسة الرياضة
- عدم الرغبة في تناول الطعام أو عدم الشعور بالجوع
- صداع غير عادي أو يستمر لفترة أطول من المعتاد
- التهاب الحلق وانسداد أو سيلان الأنف
- الإسهال والشعور بالغثيان أو عندك غثيان

في بعض الحالات، قد تستمر في الشعور بالسعال أو الشعور بالتعب بعد تحسن الأعراض الأخرى، لكن هذا لا يعني أنك لا تزال معديًا. يمكنك العثور على معلومات حول هذه الأعراض على موقع [NHS website](https://www.nhs.uk).

**ماذا تفعل إذا ظهرت على أحد الموظفين أعراض
عدوى في الجهاز التنفسي، بما في ذلك
COVID-19**

إذا كان أحد الموظفين مريضًا ويعاني من أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، مثل COVID-19، فيجب عليه اتباع [الإرشادات للأشخاص الذين يعانون من أعراض عدوى في الجهاز التنفسي مثل COVID-19](#).

قد يرغب أصحاب العمل، وفقًا لالتزاماتهم القانونية، في النظر في أفضل السبل لدعم وتمكين القوى العاملة لديهم من اتباع هذه الإرشادات قدر الإمكان.

الإجراءات للحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19

تشجيع وتمكين التطعيم

التطعيمات فعالة جدًا في الوقاية من الأمراض الخطيرة من COVID-19 والإنفلونزا وأمراض أخرى. قد يرغب أصحاب العمل، وفقًا لالتزاماتهم القانونية القائمة، في التفكير في أفضل السبل لدعم وتمكين الموظفين الذين يرغبون في التطعيم من الحصول على لقاحاتهم عند عرضها عليهم. يوجد [دليل التطعيم ضد مرض COVID-19](#) لأصحاب العمل والذي يحتوي على معلومات حول الإجراءات التي يمكن لأصحاب العمل اتخاذها لتمكين تطعيم الموظفين. هناك أيضًا إرشادات متاحة حول [اللقاحات المتوفرة من خلال NHS](#).

دع الهواء النقي يدخل

يمكن أن يساعد جلب الهواء النقي إلى الأماكن المشغولة على تقليل تركيز جزيئات الجهاز التنفسي، مما يقلل من مخاطر انتقال فيروسات الجهاز التنفسي المحمولة جواً.

يمكن أن يكون خطر الإصابة بـ COVID-19 أو التهابات الجهاز التنفسي الأخرى أو نقله أعلى في أماكن معينة وعند القيام بأنشطة معينة. عندما يتنفس شخص مصاب بالعدوى أو يتحدث أو يسعل أو يعطس، فإنه يطلق جزيئات تنفسية يمكن أن تحتوي على الفيروس. يمكن أن تتلامس هذه الجزيئات مع العينين أو الأنف أو الفم أو يمكن أن يتنفسها شخص آخر. يمكن أن تهبط هذه الجسيمات المحتوية على فيروسات أيضًا على الأسطح ويمكن أن ينتقل الفيروس من شخص لآخر عن طريق اللمس. بشكل عام، يكون خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي أو نقله أعلى عند الاتصال الوثيق بشخص مصاب.

من الممكن أيضًا نقل عدوى الجهاز التنفسي بين الأشخاص الذين ليس لديهم اتصال وثيق، خاصةً إذا كانوا في مكان مزدحم و / أو ضعيف التهوية حيث يمكن أن تظل جزيئات الفيروس الأصغر معلقة في الهواء لبعض الوقت وحيث

يوجد المزيد الأشخاص الذين قد يكونون معديين. يزداد خطر انتقال العدوى عن طريق الهواء عندما يشارك الركاب في مكان ما في نشاط حيوي، مثل ممارسة الرياضة أو الصراخ أو الغناء أو التحدث بصوت عالٍ.

يوفر مدير الصحة والسلامة [إرشادات حول كيفية تقسيم التهوية وتحسينها](#) بما يتماشى مع متطلبات الصحة والسلامة بموجب لوائح مكان العمل (الصحة والسلامة والرفاهية) لعام 1992. يتم توفير إرشادات مفصلة حول COVID-19 لأماكن العمل والمباني العامة من قبل [Chartered Institute of Building Services Engineers \(CIBSE\)](#) لأولئك الذين يرغبون في وضع تدابير إضافية في مكانها الصحيح.

حافظ على مكان عمل نظيف

يقلل الحفاظ على نظافة أماكن العمل من خطر الإصابة بالعدوى ويمكن أن يقلل من مرض القوى العاملة. من المهم بشكل خاص تنظيف الأسطح التي يلمسها الناس كثيرًا.

يمكن دعم الموظفين للتنظيف للحفاظ على بيئة عمل نظيفة من خلال تزويدهم بمنتجات التنظيف والصابون والماء الساخن و / أو المطهر.

تفشي المرض في مكان العمل

ليس هناك شرط للإبلاغ عن تفشي التهابات الجهاز التنفسي في مكان العمل لفريق الصحة العامة المحلي. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من مستويات عالية من الأشخاص الذين يعانون من أعراض تنفسية في مكان عملك، فإن الإجراءات المفصلة أعلاه هنا ستساعد في تقليل الانتشار، لذلك يجب ترقية تطبيقها بشكل أكثر صرامة.

إدارة الموظفين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19

يتعرض بعض العمال لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19، على سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

هناك [إرشادات محددة للأشخاص الذين يعني نظامهم المناعي أنهم معرضون لخطر أكبر](#) لأن لديهم قدرة منخفضة على مكافحة العدوى، مثل COVID-19. قد يرغب أصحاب العمل في النظر في احتياجات الموظفين المعرضين لخطر أكبر من COVID-19، بما في ذلك أولئك الذين يعني نظامهم المناعي أنهم أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير من COVID-19.

تقييم المخاطر

تمت إزالة شرط كل صاحب عمل لـ [النظر صراحة في COVID-19 في تقييم](#) [مخاطر الصحة والسلامة](#). قد يختار أصحاب العمل الاستمرار في تغطية COVID-19 في تقييمات المخاطر الخاصة بهم. يجب على أصحاب العمل الذين يعملون على وجه التحديد مع COVID-19، مثل المختبرات، الاستمرار في إجراء تقييم للمخاطر يأخذ في الاعتبار COVID-19.

يجب على أصحاب العمل الاستمرار في الامتثال لمتطلبات التنظيف والتهوية ومرافق الرفاهية في لوائح مكان العمل (الصحة والسلامة والرفاهية) لعام 1992 أو لوائح تصميم وإدارة البناء لعام 2015 للتحكم في مخاطر الصحة والسلامة المهنية.

يجب على أصحاب العمل التشاور مع موظفيهم أو ممثليهم بشأن مسائل الصحة والسلامة. لدى إدارة الصحة والسلامة [إرشادات حول كيفية الحفاظ على سلامة وصحة الأشخاص في العمل](#).