

# حماية العمال من فيروس كورونا

COVID-19

## وظائف التنظيف والصيانة

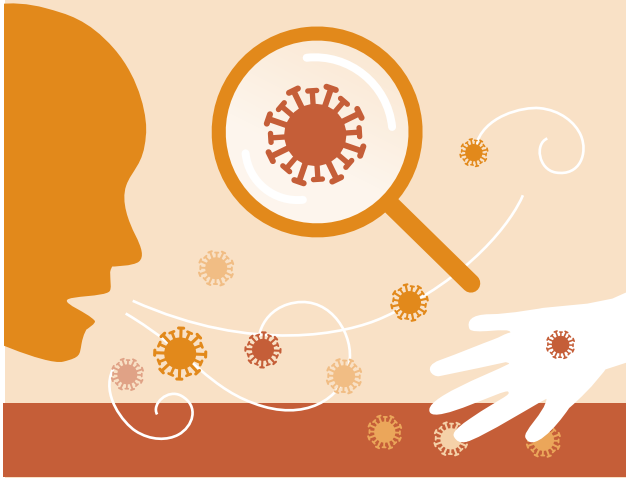
### ما هي المخاطر التي يواجهها عمال التنظيف والصيانة في هذه الجائحة؟

الناس الذين يقومون بتنظيف أماكن العمل والأماكن العامة، هم العمال الأساسيين في ظل هذا الوباء فوظيفتهم هي المساعدة في منع انتشار الفيروس، وذلك عن طريق التخلص منه من على الأسطح من خلال التنظيف أو التطهير أو التعقيم. وعملهم هذا لا يعرضهم لخطر الاتصال بالفيروس فقط، بل يتضمن أيضًا استخدام المواد الكيميائية التي يمكن أن تشكل خطراً على صحتهم. للمزيد من المعلومات حول المواد الكيميائية الخطرة في مكان العمل، زر موقع التالي: [mflohc.mb.ca/cleaning-chemicals](http://mflohc.mb.ca/cleaning-chemicals).

### كيف ينبغي حماية العمال الذين يقومون بوظائف التنظيف أثناء الجائحة؟

أرباب العمل مطالبون بموجب القانون بتوفير أماكن عمل صحية وأمنة. وهذا يتضمن إيجاد سبل لمنع التعرض لكوفيد-19. ينبغي لكل أماكن العمل أن تضم خطة للوباء، يتم إعدادها بالتعاون مع لجنة الصحة والسلامة بمكان العمل التي تضم كلاً من العمال وأرباب العمل.

### كيف ينتشر كوفيد-19-



ينتقل الفيروس إلى الهواء عندما يعطس المصابون به أو يسعلون أو يصرخون أو يغنون و/أو يتحدثون بصوت عال. في بعض الأحيان، فقط يحمل تنفس الناس المصابين تجاهنا. كلما طالت فترة بقائنا مع الشخص المصاب بالفيروس وكلما اقتربنا منه، كلما زادت احتمالية إصابتنا به.

هناك طريقتان رئيسيتان للإصابة بالفيروس، وأكثرهما شيوعاً هو استنشاق الجسيمات المصابة في الهواء، أما الآخر، فهو لمس الأسطح الملوثة ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك. يمكن للفيروس أن يبقى في الهواء وعلى الأسطح لفترة تتراوح من بضع ساعات إلى عدة أيام، وذلك يتوقف على حركات الهواء والمواد.

### 1. استخدام ممارسات التنظيف المناسبة

إن التنظيف والحك باستخدام الصابون والماء والقماش يزيل الأوساخ والجراثيم من الأسطح. فالصابون يكسر الغطاء الوقائي لفيروس كورونا. وهذا يعطل الفيروس، وذلك بإيقافه عن الانتشار.

**لكن التعقيم ليس ضرورياً دائماً.** فمع التنظيف الدقيق، لا يلزم التطهير إلا عندما يكون الأشخاص مصابين بفيروس أو بكتيريا، وذلك بالنسبة للمواضع التي تلمس كثيراً في المناطق قبل أن يتمكن الناس من غسل أيديهم. تأكد من وجود خطة وجدول زمني لما ينبغي تنظيفه وما ينبغي تطهيره.

#### بالنسبة للمساحات التي ليس بها حالات إصابة معروفة بكوفيد-19:-

اتبع إجراءات التنظيف الاعتيادية بالنسبة لمعظم المناطق.

- ✓ نظّف الأسطح التي يتم لمسها على نحو متكرر كل ساعة. وذلك يشمل الطاولات ومفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب أو المعدات والدرايزين والعربات ومحطات عمل الحاسوب والمعدات الإلكترونية المشتركة وأزارار المصعد.
- ✓ نظّف الأسطح الأخرى في المساحات المشغولة مرة واحدة يومياً على الأقل
- ✓ لا تستخدم إلا المكانس الكهربائية المزودة بمرشحات تهويه ذات الكفاءة العالية العميق للسجاد باستخدام حقن ماء ساخن تزيد درجة حرارته عن 60 درجة مئوية.

#### بالنسبة للمساحات التي بها حالة مؤكدة أو مشتبه بإصابتها بكوفيد-19:-

- ✓ عرض المكان للهواء جيداً لمدة 24 ساعة قبل تنظيفه، إذا كان ذلك ممكناً.
- ✓ حاول استخدام معدات تنظيف وتطهير قابلة للتخلص منها بعد كل استخدام.
- ✓ قم بتنظيف وتخزين البنود غير القابلة للتخلص منها على نحو جيد.
- ✓ دع المطهرات تبقى رطبة على السطح أو تجف في الهواء طوال الوقت المحدد في تعليمات ملصق المنتج (حتى 10 دقائق).

## 2. الحصول على المعلومات وعمليات التدريب الصحيحة

يلزم على أرباب العمل تزويد جميع العاملين بالمعلومات والتدريب حول المخاطر في مكان العمل، بما في ذلك منتجات التنظيف وكيفية استخدامها على نحو صحيح. يلزم عليهم أيضاً توفير معدات الحماية الشخصية حسب الحاجة. يجب أن تكون معدات الوقاية الشخصية من النوع المناسب للوظيفة وأن تكون مناسبة من حيث المقاس. ولا ينبغي إلا لهؤلاء العمال المدربين على التنظيف أن يؤديوا هذا العمل

**يجب أن تكون أوراق البيانات التي تحتوي على المعلومات عن المنتجات الخطرة، متاحة.**

تسرد أوراق البيانات الجيدة كافة المكونات وتصف الضرر الذي يمكن أن تسببه وتذكر بالاسم التدابير والمعدات الوقائية المحددة المطلوبة.

## 3. استخدام منتجات التنظيف على نحو صحيح

لاتقم بالتعقيم ولا بالتطهير إلا عند الضرورة. غالباً ما يكون التنظيف بالصابون أو المنظف هو كل ما يلزم لمعظم الأسطح، حتى في حالة الوباء. التنظيف هو الخطوة الأولى دائماً قبل التطهير أو التعقيم.

- ✓ يلزم تخفيف الكثير من منتجات التنظيف التجارية قبل استخدامها. اتبع التعليمات بعناية.
- ✓ اسكب السوائل المخففة بصورة مباشرة على أقمشة أو على الماء.
- ✓ قم برش محلول التنظيف بصورة مباشرة على قطعة قماش بدلاً من رشها على سطح. هناك قدر قليل من الرش يدخل إلى الهواء حيث يمكن أن تستنشقه.
- ✓ لا تخلط أبداً المنتجات أو تستخدمها على نفس السطح (ما لم يكن المنتج الأول قد جف).
- ✓ إذا كان المبيض هو الخيار الوحيد للتطهير، قم بتخفيفه إلى محلول بنسبة 0.05% لمعظم الأسطح (على سبيل المثال، 1:100 إذا كان تركيز البداية 5%). بالنسبة للمراحيض ومواد/معدات التنظيف، استخدم نسبة 0.1%. قم بمزج محاليل جديدة كل يوم.
- ✓ ضع ملصقات على نحو صحيح على كل حاويات منتجات التنظيف.

## 4. غسل الأيدي المتكرر

إن واحدة من أفضل الطرق للتخلص من الفيروس هي غسل اليدين بالماء والصابون. يحتاج كل العمال وصولاً سهلاً إلى الحمامات ذات المياه الجارية الدافئة وإمدادات كافية من الصابون والمناشف الورقية لغسل اليدين:

- ✓ حين يصلون إلى العمل ويغادرونه
- ✓ قبل ارتداء معدات الحماية الشخصية وخلعها (ولا سيما أجهزة التنفس والقفازات)
- ✓ بعد الاتصال المباشر مع الأشخاص أو ملامسة الأسطح أو المعدات أو الأدوات
- ✓ بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس



حين لا يكون ذلك ممكناً، يلزم توفير معقمات اليد (60-80% من الإيثانول/الكحول الإيثيلي أو 75-60% من كحول الأيزوبروبيل/الأيزوبروبانول). والأفضل هي الموزعات التي تعمل بدون لمس. إذا كان المنتج لا يحتوي على مرطب لليد، يحتاج العمال إلى مرطب يد منفصل قائم على الماء بدون عطور وذلك لتجنب تشقق/جفاف الجلد.

**مطهرات اليد والقفازات محل ممارسات غسل اليدين الجيدة.**

## 5. الحصول على معدات الوقاية الشخصية الصحيحة



بالنسبة للتنظيف العام في المناطق التي لا توجد بها حالات مشتبه فيها أو مؤكدة بكوفيد-19، فإن ملابس العمل والقفازات الاعتيادية توفر حماية كافية. إذا كانت هناك إمكانية لحدوث رذاذ، فمن الضروري استخدام واقى الوجه.

**إذا كانت هناك حالة مؤكدة أو مشتبه بإصابتها بكوفيد-19، ينبغي على المعدات أن تتضمن ما يلي:**

- ✓ جهاز تنفس طراز N95 على أن يتم اختياره عليك للتأكد من ملاءمته وعمله بشكل صحيح
- ✓ قفازات مصنوعة من مادة النتريل ذات مقاس صحيح
- ✓ أردية أو مآزر أو مريple بلاستيكية موحدة تستخدم لمرة واحدة
- ✓ وصول للصابون والماء (أو مطهر يد) قبل وبعد استخدام القفازات والكمامة
- ✓ كيس منفصل للنفايات يتم التخلص منه في القمامة غير المصنفة.
- ✓ يجب خلع الأردية والمآزر وأجهزة التنفس والقفازات بعناية لتجنب تلوين العامل.
- ✓ **اغسل يديك بالماء والصابون بعد خلع القفازات.**



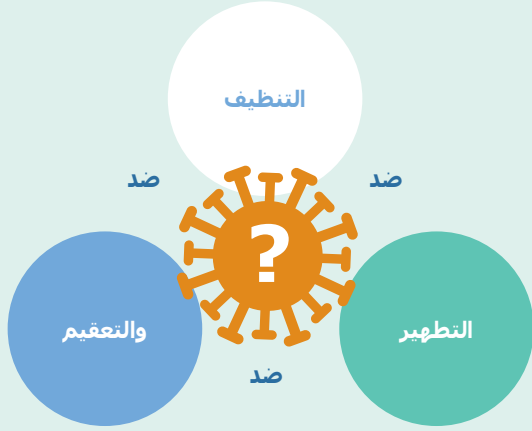
**إذا كانت هناك أية مشكلة مع أي من معدات الوقاية الشخصية أو الحمايات الأخرى، ابلغ عنها على الفور لمشرف.**

## 6. غسل كل مواد التنظيف وملابس العمل بأمان

يجب غسل الملابس القابلة لإعادة الاستخدام والقابلة للغسل بعد كل استخدام. وكلما كان ذلك ممكناً، يجب على رب العمل الاهتمام بغسيل ملابس العمل والبياضات الملوثة أو المتسخة ومواد التنظيف. في حالة تنظيف الملابس/البياضات/الغسيل المتسخ في المنزل أو في أي مكان آخر:

- ✓ تعامل معها بأقل قدر ممكن وبدون هز، واغسل يديك فوراً بعدها.
- ✓ ضع الملابس المبتلة الملوثة في حاوية مانعة للتسرب
- ✓ اغسل الملابس بالماء الدافئ باستخدام صابون غسيل مع تجفيفها بعناية.

## التنظيف ، التطهير والتعقيم



### ما هي الاختلافات؟

**التنظيف:** يزيل الأوساخ والجراثيم من على الأسطح أو الأشياء باستخدام الصابون/المنظف والماء والحكك. **يجب القيام بذلك قبل التعقيم والتطهير.**

**التطهير\*:** يقلل من الجراثيم على الأسطح إلى المستويات التي تعتبر آمنة للصحة العامة.

**التعقيم\*:** يدمر كل الجراثيم تقريبًا عند استخدامه على سطح ما كما يوضح الملصق. بعض المعقمات لا تؤثر إلا على الفيروسات، في حين يؤثر البعض الآخر على البكتيريا فقط، بينما يتخلص البعض من كليهما. \*يلزم أن تكون المنتجات مسجلة لدى وزارة الصحة الكندية أو الوكالة الأمريكية لحماية البيئة وينبغي أن تكون معتمدة في قتل فيروس كورونا.

للمزيد من المعلومات، اقرأ "ممارسات التنظيف الأكثر أمانًا لمكان العمل" على الرابط: [mflohc.mb.ca/covid-19](http://mflohc.mb.ca/covid-19)

## ممارسات أخرى هامة لمكان العمل

- ✓ اسمح بوقت أطول للعمال للقيام بوظائفهم واتخاذ الاحتياطات اللازمة
- ✓ الغ حصص الإنتاجية للسماح بوقت للاحتياطات
- ✓ اسمح بـ 12 ساعة على الأقل بين النوبات، وذلك من أجل الانتقال والراحة والنوم
- ✓ قدّم المعلومات للعمال حول موارد الصحة الذهنية المتاحة لهم
- ✓ جداول متداخلة للدخول للمبنى والخروج منه ومشاركة المساحات الداخلية
- ✓ غرف تغيير ملابس واقعة في أماكن مناسبة لتجنب ارتداء ملابس وأحذية العمل في المنزل
- ✓ ينبغي ضبط أنظمة التهوية لامتناس كل الهواء النقي. ينبغي أن يمر الهواء المعاد تدويره من خلال مرشحات عالية الكفاءة (HEPA). يلزم تنظيف أنابيب المآخذ والمرجع يوميًا مع تغيير المرشحات بانتظام
- ✓ ابق على مسافة بين أي شخص في مكان العمل قدرها مترين/6.5 قدمًا عن الآخرين، ولا سيما إذا كان الأمر يتطلب البقاء لأكثر من بضع دقائق في مكان مغلق
- ✓ صناديق قمامة بها أكياس بلاستيكية يمكن تفريغها دون لمس المحتويات
- ✓ وسيلة انتقال فردية -لا جماعية ولا مشتركة - من وإلى العمل



## المعلومات والتدريب أساسيان

يلزم على أرباب العمل إعطاء المعلومات لكل العمال والمشرفين وتوفير التدريب لهم حول مخاطر العمل المحتملة، بما في ذلك المخاطر الخاصة بكوفيد-19. وهذا يشمل ما يلي أثناء الجائحة:

- ✓ خطة الوباء في مكان العمل
  - ✓ علامات الفيروس وأعراضه، إلى جانب الإبلاغ عن الأعراض وأخذ الإجازات المرضية
  - ✓ غسل اليدين والمطهرات
  - ✓ مهام وإجراءات جديدة أو متغيرة (مثل التنظيف والتطهير)، مع ما يرتبط بذلك من مخاطر وحميات
  - ✓ معدات الوقاية الشخصية، غرضها وقيودها وارتدائها
  - ✓ وخلعها وموارد الصحة الذهنية المجتمعية المتاحة
  - ✓ إجراءات لتهدئة كل أنواع العنف والإبلاغ عنها والتعامل معها
  - ✓ مصادر الصحة النفسية المجتمعية المتاحة
- ينبغي أن تكون المعلومات، بما في ذلك الملصقات، سهلة في فهمها وأن تقدم بلغات العمال.

## المصادر:

للحصول على المصادر والمعلومات المحدثة حول فيروس كورونا، زر الموقع التالي:

[mflohc.mb.ca/covid-19](http://mflohc.mb.ca/covid-19)



TRANSLATION FUNDED BY:

Money doing more.  
Assiniboine  
CREDIT UNION



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada