

الدليل الإرشادي للوقاية من فيروس
كورونا المستجد خلال فترة الاجتماعات

ابريل 2020
النسخة الأولى

❖ تمهيد:

حالياً ومع إزدياد الحالات الإيجابية بالإصابة بفيروس كورونا الجديد (كوفيد-١٩) عالمياً ومع وجود حالات إيجابية في المملكة العربية السعودية، يجب على العاملين في جميع القطاعات أخذ الحيطة والحذر لضمان عدم إنتشار المرض في الموظفين وحماية المجتمع من أثر التفشي .

❖ الفئة المستهدفة من هذا الدليل:

يستهدف هذا الدليل الموظفين في القطاع العام والخاص.

❖ الغرض من هذا الدليل:

يساعد هذا الدليل في الحد من إنتشار كورونا الجديد (كوفيد-١٩) المستجد بتطبيق الإجراءات الإحترازية خصوصاً خلال فترة الإجتتماعات و فهم طبيعة المرض وطرق إنتقاله.

❖ مقدمة تعريفية عن المرض:

فيروسات كورونا المستجد هي عائلة كبيرة من فيروسات الحمض النووي الريبي RNA التي تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة SARS-CoV وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدئياً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) كورونا الجديد (كوفيد-١٩) إمتد إلى أغلب الدول حول العالم وتم تسجيل حالات مؤكدة في المملكة العربية السعودية .

أعراض الإصابة

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض أحياناً إلى إلتهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة خاصة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، وكبار السن.

كيف ينتشر فيروس كورونا الجديد (كوفيد-١٩)

عندما يقوم الشخص المصاب بمرض كورونا الجديد (كوفيد-١٩) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المحملة بالفيروس، وتقوم تلك القطرات المصاحبة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف أو المايكروفونات

ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو العين.

كذلك من الممكن إنتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد مايقارب متر واحد ونصف من الشخص المصاب بمرض كورونا الجديد (كوفيد-١٩) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بمرض كورونا الجديد (كوفيد-١٩) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية صحية في المستشفى.

❖ الإجراءات والإرشادات الصحية الواجب التقيد بها خلال فترة إجتماعات

العمل للحد من مرض كورونا الجديد (كوفيد-١٩) :

تطبق هذه الإجراءات والإرشادات على ثلاث فترات ، و يفضل تجنب الإجتماعات المباشرة بقدر الإمكان والإستعانة بتقنيات التواصل عن بعد للحد من إنتشار المرض.

قبل الاجتماع:

- يجب الإفصاح لجميع القادمين للإجتماع عن أي أعراض للمرض أو عوامل خطورة مثل مخالطة لحالات إيجابية بالرد على إيميل الدعوة أو التواصل مع الجهة الداعية للإجتماع.
- يجب توعية الموظفين بشكل عام عن مرض كورونا المستجد من خلال الرسائل النصية او رسائل البريد الإلكتروني ويفضل أن تكون ضمن رسائل الدعوة الى الإجتماع مع الإلتزام بتوجيههم بعدم التجمع في الممرات قبل الإجتماعات أو بعده وجلب الأدوات الخاصة بهم كالأقلام والمذكرات.

- يجب توجيه الدعوة للإجتماع للأشخاص المعنيين فقط ويفضل حصرهم الى أقل عدد ممكن. يجب الإلتزام الصارم بتطهير الأسطح البيئية وطاولات الإجتماعات والأجهزة بما فيها أجهزة الصوت بشكل روتيني بمطهرات معتمدة من وزارة الصحة مع التركيز على الأماكن التي يكثر إحتماية التلامس فيها كمقابض الأبواب ومساند المقاعد ومفاتيح المصاعد وخلافه بشكل دوري.
- يجب الحرص على التهوية الجيدة في جميع غرف الإجتماعات ويفضل إستخدام التهوية الطبيعية إن أمكن وتستخدم التهوية الإصطناعية بالإضافة الى التهوية الطبيعية .
- يجب وضع ملصقات إرشادية عن المرض وطرق الوقاية منه في أماكن بارزة بما فيها قاعة الإجتماعات.
- يجب حصر الكراسي المخصصة للإجتماع على عدد الأفراد المدعوين فقط ووضع مسافة لا تقل عن ١.٨ متر بين الكراسي.
- يفضل وضع معقمات الأيدي على طاولة الاجتماعات وفي طريق الخروج من القاعة .
- تدريب العمالة المكلفة بالتنظيف على الطريقة المناسبة للتنظيف والأسطح والواجب الحرص على تطهيرها بشكل جيد وغسل اليدين قبل وبعد عملية التنظيف .

أثناء الإجتماع:

- يجب منع كل شخص تظهر عليه أعراض (سخونة، كحة أو ضيق في التنفس) من الحضور للإجتماعات ويجب التبليغ عن حالته وعزله عن العمل بما فيها الإجتماعات حتى يتم التأكد من صحته حسب تقدير الطبيب المسؤول وإدارة الصحة العامة، وخلوه من الأعراض بشكل كامل.
- يجب ترك مسافة كافية بين الأفراد لا تقل عن ١.٨ متر.

- يفضل عدم الأكل والشرب وقت الإجتماعات وإن لزم يتم إستخدام أدوات ذات الإستخدام الواحد كعبوات المياه البلاستيكية والصحون والملاعق والاكواب البلاستيكية أو الورقية ذات الإستخدام الواحد.

بعد الإجتماع:

- يجب مغادرة القاعة فور إنتهاء الإجتماع وعدم التجمع في الممرات.
- يجب على الحضور أخذ متعلقاتهم من أقلام ومذكرات وعدم تركها على طاولة الإجتماع حتى لا يتم إستخدامها من أشخاص آخرين.
- يجب الحرص على تطهير طاولات الإجتماعات والأجهزة بما فيها أجهزة الصوت بمطهرات معتمدة من وزارة الصحة مع التركيز على الأماكن التي يكثر إحتماية التلامس فيها كمقابض الأبواب ومساند المقاعد بعد الإجتماع مباشرة.