

تستند الإرشادات التالية إلى أحدث التوجيهات بشأن كوفيد-19 الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) وإدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) والمنشورات الأخرى. يتحمل حاملو التصاريح مسؤولية إنفاذ التباعد البدني وتدابير السلامة في مواقع عملهم. وتهدف هذه الإرشادات إلى مساعدتك في إعداد وإدارة التدابير المناسبة لمواقع عملك.

ضمان التباعد البدني في الموقع

- يجب أن يحافظ العمال على مسافة فاصلة ستة أقدام بين بعضهم البعض كلما أمكن. زودهم بالأدوات التي تساعد على تحديد المسافات الفاصلة بينهم عند أداء مهام العمل. واطلب من العمال الحفاظ على مسافة ستة أقدام عند الانتظار لدخول الأبواب الدوارة والرافعات/المصاعد والسلالم والأماكن المشتركة الأخرى.
- امنع العمال من التزاحم أثناء الاجتماعات السابقة للورديات ونقاشات السلامة وغيرها من التجمعات المماثلة.
- ضع جداول متدرجة لأداء الوظائف التي تقتضي تواجد العمال بالقرب من بعضهم البعض. على سبيل المثال، يمكن للعمال الذين يؤدون وظائف تضعهم على مقربة وثيقة من بعضهم العمل في منوبات أو أيام مختلفة، أو بدء وإنهاء العمل في أوقات مختلفة، بما في ذلك الإفطار واستراحات الغداء.

العمليات والتباعد البدني

- يعود الأمر إلى حاملي التصاريح في الحد، إلى أقصى درجة ممكنة، من جميع العمليات التي لا يمكن فيها تطبيق التباعد البدني الملائم. ومن أمثلة ذلك عمليات تسليم المواد، وصب الخرسانة، وتركيب الصخور الصفائحية، أو الجدران الفاصلة. ولتنفيذ هذه العمليات المعقدة والحفاظ على التباعد البدني، هناك مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها، بما في ذلك:
- استبدال العامل بوسائل ميكانيكية للعمليات التي تتطلب العديد من العمال.
 - نصب حواجز مؤقتة لتوفير تدابير حماية إضافية مثل: الصخر الصفائحي، وألواح التغطية البلاستيكية، والزجاج العضوي ونحوها.

تدابير السلامة المقترحة

بالإضافة إلى احتياطات السلامة المذكورة أعلاه، هناك مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات الأخرى التي يجب على حاملي التصاريح استخدامها للحفاظ على التباعد البدني من أجل ضمان سلامة عمالهم والجمهور. وتشمل هذه:

- قياس درجات الحرارة: استخدم ترمومتر غير لمسي لأخذ درجات حرارة العمال قبل السماح لهم بدخول موقع العمل.
- غسل اليدين: مطالبة جميع العمال بغسل أيديهم جيدًا قبل وبعد العملية. وفر محطات غسل وتطهير اليدين في مكان العمل.
- معدات الوقاية الشخصية: يتعين على جميع العمال ارتداء معدات الوقاية الشخصية المناسبة (PPE). وإذا لم يكن القناع جزءًا من معدات الوقاية الشخصية الروتينية المستخدمة لمهمة معينة، فيجب على العمال استخدام غطاء الوجه - أي ورق أو قطعة قماش مثبتة جيدًا (مثل: عصابة الرأس أو الأوشحة) تغطي الأنف والفم - إذا لم تستطع الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينهم وبين الآخرين.
- الحواجز المؤقتة: نصب الحواجز المؤقتة لفصل العمال أثناء يوم العمل.
- استخدم الأشياء التي تخصك فقط: يجب حث العمال بشدة على عدم استخدام هواتف العمال الآخرين ومكاتبهم وأدوات العمل والمعدات الخاصة بهم.
- التعقيم: قم بتنظيف وتعقيم الأدوات والمعدات المشتركة بانتظام.
- إعادة العمال المرضى إلى المنزل: إذا كان أي شخص يعاني من الأعراض، فأرسله إلى المنزل ولا تتركه في الموقع.
- الحجر الصحي الفعال: يجب أن يبقى العمال في المنزل إذا كانوا مرضى. ويجب ألا يعودوا إلى العمل حتى يكون كل ما يلي صحيحًا:
 - انقضاء سبعة أيام على الأقل منذ بدء الأعراض.
 - لم يسبق لك الإصابة بالحمى مطلقًا أو لم تتعرض لحمى خلال الأيام الثلاثة السابقة ولم تستخدم عقاقير مخفضة للحرارة مثل تيلينول أو إيبوبروفين.
 - تحسن حالتك المرضية العامة.
- إيقاف التشغيل: أغلق الموقع إذا تعذر الحفاظ على التباعد البدني.

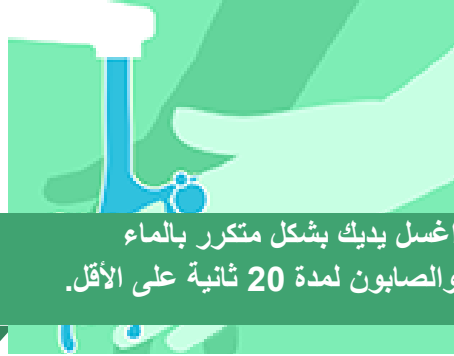
أفضل ممارسات المجال بشأن منع التلوث بالجراثيم ومعالجته في مواقع الإنشاء

يمكن أن تساعد العادات الصحية الجيدة في وقف انتشار الجراثيم ومنع الأمراض التنفسية. استخدم هذه النصائح لحماية نفسك والآخرين:

غَطِّ فمك أثناء السعال والعطس بالمناديل
ثم تخلص من المناديل في سلة المهملات.



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. استخدم كوعك إذا لم يتوفر لك مناديل.



اغسل يديك بشكل متكرر بالماء
والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

اتبع تدابير النظافة السليمة. اغسل يديك جيدًا وغالبًا باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم مطهر اليدين المحتوي على الكحول.

نظِّف وطهِّر الأشياء والأسطح بين
الحين والآخر.



نظِّف الأدوات والمعدات بمناديل مطهرة بعد كل استخدام. بالنسبة للأدوات والأجهزة الأكبر حجمًا، قم بمسح أو رش السطح أو الأداة بمحلول يتكون من 5 ملاعق كبيرة (3/1 كوب) من المادة المبيضة لكل جالون من المياه. اسمح للمحلول بالاستقرار على السطح لمدة 5 دقائق لقتل جميع الجراثيم.

طرق للحد من انتشار الجراثيم

- ممارسة التباعد البدني من خلال تجنب المجموعات والتجمعات والحفاظ على مسافة فاصلة لا تقل عن 6 أقدام عن الأشخاص الآخرين كلما أمكن.
- جدولة الاجتماعات السابقة للمناوبة على نحو متدرج، وتوجيه الموظفين الجدد، والاجتماعات الأخرى التي يتم إجراؤها شخصيًا. ويجب أن تتضمن هذه الاجتماعات معلومات عن النظافة السليمة، والحفاظ على نظافة الأسطح، وإجراءات بشأن ما يجب عمله إذا شعر أحد العمال بالمرض.
- إذا كان أحد العمال يعاني من الأعراض، فعليه أن يبقى في المنزل. ويجب على المشرفين الاحتفاظ بسجل لجميع الموظفين الذين يتم إرسالهم إلى المنزل أو البقاء في المنزل.
- تزويد العمال بإمكانية الوصول إلى الماء والصابون بحيث يمكنهم غسل أيديهم بشكل متكرر.
- منح زملاء العمل تذكيرًا ودودًا عند ملاحظة أنهم ينسون غسل أيديهم، أو تغطية الفم، أو مسح معداتهم بعد كل استخدام.

كوفيد-19

تشمل أعراض الإصابة بمرض
كوفيد-19 عادةً ما يلي:

- حمى
- سعال
- التهاب الحلق
- ضيق التنفس

يجب على المشرفين مراقبة العمال لرصد أي أعراض مما هو مذكور أعلاه. إذا ظهرت أي من هذه الأعراض على أي شخص في الموقع، اطلب منه العودة إلى بيته ولا تتركه في الموقع.