



# فيروس كورونا

بناء على توصيات الخبراء والمختصين في  
اللقاء الطبي الدولي بالرياض

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط  
التنفسية (MERS-CoV)

## إرشادات للتعامل مع فيروس كورونا «وغيره من أمراض الجهاز التنفسي» في أماكن العمل

### نصائح عامة للموظفين والعمال:

**2**

تجنب قدر الإمكان  
المخالطة المباشرة  
مع المصاب، بما  
في ذلك استخدام  
أدواتهم، والعناق.

**1**

تجنب ملامسة العينين  
والأنف والقدم باليد  
مباشرة إن لم تكن  
مفسولة ونظيفة

**3**

حافظ دوماً على نظافة  
الأسطح والأجسام  
التي يتم لمسها بكثرة،  
مثل: أزرار المصاعد،  
مقابض الأبواب،  
المكاتب وطاولات  
العمل، الكراسي،  
الهواتف، وأجهزة  
الحاسب المحمولة.

**2**

استخدم منديلاً عند  
العطس أو السعال،  
وتخلص منه في سلة  
المهملات، وإذا لم  
تتوفر المناديل يفضل  
وضع أعلى الذراع على  
القدم عند السعال أو  
العطس وليس راحة اليد

**1**

حافظ على نظافة  
يديك، وذلك بالمداومة  
على غسلهما بالماء  
والصابون لمدة 20  
ثانية على الأقل في كل  
مرة، وإذا لم يكن هناك  
ماء وصابون فاستخدم  
معقماً لليدين يحتوي  
على كحول.

### ماذا تفعل إذا شعرت بأعراض المرض: (حمى، سعال، احتقان في الحلق، أو صعوبة في التنفس)

إذا كنت تعاني من حمى أو مشاكل في الجهاز التنفسي  
فعليك أن تبقى في المنزل، ولا تعد إلى العمل إلا بعد 24  
ساعة من اختفاء الأعراض.

1

2

3

4

5

إذا كانت لديك أعراض خفيفة، وتم  
تشخيصها بأنها إصابة بكورونا وأن حالتك  
خفيفة ولا تستدعي التنويم في المستشفى، فعليك  
أولاً اتباع إرشادات الطبيب، ولا تعد إلى العمل إلا  
بعد 48 ساعة من اختفاء هذه الأعراض بشرط أن يكون  
تحليل عينة مخاطية واحدة على الأقل سلبي لكورونا.

24

48

لا بد وأن تكون جميع مساحات وقاعات  
العمل المشتركة بين الموظفين  
والعاملين جيدة التهوية.

تجنب مشاركة الموظفين والعمال لأدوات  
الطعام، والأكواب، والمناشف.

تجنب الموظفين قدر الإمكان المخالطة  
المباشرة مع المصابين، أو استخدام  
أدواتهم، وعلى المصابين ومن يزورهم  
استخدام الكمامات

### لديك استفسار؟