



الدلائل الإرشادية للإجراءات الاحترازية لرفع القيود المفروضة جاء جائحة كوفيد-19 المرحلة الأولى

يونيو، ٢٠٢٠

قائمة المحتويات

١	المراكز التجارية	١
٥	المساجد	٥
٩	الوسائط البحرية	٩
١٢	العودة إلى العمل	١٢
١٦	السفر والرحلات الجوية	١٦
١٩	الرياضات الاحترافية	١٩
٢٢	خدمات منشآت الرعاية الصحية الخاصة	٢٢
٢٨	أنشطة الحدائق والكورنيش والشواطئ	٢٨



١. المراكز التجارية المرحلة الأولى



الهدف

تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لأنشطة المراكز التجارية تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وحماية عملاء وموظفي المراكز التجارية، من خطر العدوى أثناء زيارتهم لها.

تنظيم الدخول والخروج

- فتح 50% من منافذ الدخول إلى المراكز التجارية لضمان عدم اكتظاظها (وفقاً لمخططات المباني وخطط السلامة في حالات الطوارئ والحرائق)
- خفض عدد الأشخاص إلى 30% من السعة الإجمالية للمراكز التجارية.
- تطبيق إجراءات الفحص الحراري على الموظفين والعملاء (لا يسمح بدخول من تزيد درجة حرارتهم عن 38 درجة مئوية).
- التحقق من تحميل تطبيق احتراز من قبل الموظفين والعملاء، وبأن الحالة الصحية باللون الأخضر للسماح لهم بدخول المراكز التجارية.

التباعد الجسدي

- خفض القدرة الاستيعابية للمراكز التجارية إلى 30% (تشمل المتاجر والأنشطة المسموح لها بممارسة أعمالها التجارية).
- يمنع فتح المتاجر التي تقل مساحتها عن 300 متر مربع، ويستثنى من ذلك المحال المسموح لها بممارسة أعمالها التجارية كالصيدليات.
- تحديد القدرة الاستيعابية للمحال التجارية ومراكز التسوق بشكل عام لتحقيق التباعد الجسدي، وذلك بتخصيص مساحة لا تقل عن 9 متر مربع للشخص الواحد.
- المحافظة على مسافة آمنة لا تقل عن 1,5 متر بين الأشخاص (باستثناء أفراد العائلة الواحدة)، بما في ذلك عند الوقوف في الطوابير.
- وضع لافتات واضحة وفي أماكن مرئية لتذكير مرتادي المراكز التجارية باشتراطات التباعد الجسدي.
- وضع العلامات الإرشادية على الأرض ليعرف العملاء مكان وقوفهم للمحافظة على التباعد الجسدي.
- حظر التنزيلات والأنشطة التي تجذب حشود كبيرة من الناس.
- خفض سعة المصاعد.
- التشديد على ضرورة وضع جميع المتاجر لملصق عند مدخله يشير إلى الحد الأقصى للإشغال.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- ارتداء الكمامات في جميع الأوقات من قبل عملاء وموظفي المراكز والمحال التجارية.
- يجب أن يخضع موظفو المراكز والمحال التجارية للفحص الدوري وفقاً لتوجيهات وزارة الصحة العامة (على نفقة صاحب العمل).
- بإمكان المدراء والموظفين ارتداء القفازات خلال ساعات العمل عند الضرورة، إلا أن تعقيم اليدين يعد خياراً أفضل من القفازات التي قد تتلوث إذا لم يتم استخدامها بشكل صحيح، ويجب استبدالها وفقاً لسياسات وتوجيهات وزارة الصحة العامة.
- تعقيم كافة الأسطح التي يتم لمسها باستمرار وذلك بشكل دوري.
- توفير معقمات اليدين عند المداخل وتعزيز الممارسات الجيدة لنظافة اليدين.
- استخدام حواجز بلاستيكية إن أمكن وذلك للفصل بين الموظفين والعملاء، خاصة أمين الصندوق.
- يجب أن يحافظ موظفو المراكز والمحال التجارية على الحد الأدنى من المسافة الآمنة بينهم وبين العملاء، حيث أن الكمامات قد تعطي شعوراً بالأمان مما يترتب عليه تهاونهم بشأن المسافة الآمنة.
- يجب على الموظفين عدم مباشرة العمل إذا ظهرت عليهم أعراض تنفسية أو حمى، وإبلاغ صاحب العمل بذلك. كما لا يجب على صاحب العمل أن يجبر موظفيه على العمل عند مرضهم.
- تنظيف وتعقيم دورات المياه بشكل دوري وبعد كل استخدام.
- يجب أن يتم تنظيف وتعقيم المراكز التجارية ليلاً بعد انتهاء ساعات عمل المراكز التجارية، لتقليل فرصة تعامل العملاء والموظفين مع عمال النظافة.

التعامل مع المنتجات

- تقليل فرص لمس الموظفين والعملاء للمنتجات من خلال عرض قوائم المنتجات بشكل واضح وإعداد الطلبات عن طريق الإنترنت بشكل مسبق للاستلام.
- التخلص من عينات المنتجات للحد من مخاطر التلوث والعدوى.
- وقف استخدام عناصر العرض التي لا يمكن تنظيفها وتعقيمها.
- منع استخدام منتجات التجربة/ عينات قابلة لإعادة الاستخدام كأدوات وضع مساحيق التجميل.
- لا يُسمح للعملاء بتجربة المنتجات كالأقراط والخواتم وغيرها.

أكياس التسوق

- لا يجب استخدام الأكياس القابلة لإعادة الاستخدام، وينصح باستخدام الأكياس الورقية القابلة لإعادة التدوير أو الأكياس البلاستيكية للاستخدام مرة واحدة بدلاً من ذلك.

- يجب على المحال التجارية تقليل المعاملات النقدية، وتشجيع الدفع عن طريق البطاقة البنكية.
- تنظيف وتعقيم أجهزة الدفع بالبطاقة بعد كل استخدام.

الدفع والمعاملات النقدية

- التشجيع على استمرارية إطلاع الموظفين والعملاء على آخر المعلومات وإرشادات السلامة والوقاية من كوفيد-١٩. التأكيد على أن حماية الصحة العامة أمر بالغ الأهمية للمراكز التجارية. كما بالإمكان استخدام الرسائل والمواد الصحية والتوعوية لوزارة الصحة العامة. بالإضافة إلى التواصل مع العملاء بشأن الخطوات التي تتخذها للحفاظ على سلامتهم.

توعية العملاء والموظفين

- التشجيع على استخدام خدمة الطلب والاستلام عبر الإنترنت أو من خلال استلام المنتجات من المتجر.

الطلب من خلال الإنترنت

- تحديد ساعات العمل من الساعة ٨ صباحاً وحتى ٨ مساءً من الأحد إلى الخميس، ما عدا عطلة نهاية الأسبوع.
- تقييد نسبة إشغال مواقف السيارات من خلال التحكم بأعداد العملاء وتأمين تباعد سياراتهم عن بعضها البعض.
- يسمح للعملاء التواجد بالمراكز التجارية لمدة لا تزيد عن ٣ ساعات.

ساعات العمل ومواقف السيارات

- المراكز الترفيهية كالصالات الرياضية وصالونات التجميل وصالونات الأطفال ودور السينما والساحات المخصصة للألعاب.
- الخدمات كغرف الصلاة.
- تظل ردهة المطاعم مغلقة، ويستثنى من ذلك خدمات التوصيل أو الاستلام الشخصي للطلبات.
- دورات المياه العامة بالمراكز التجارية، ويستثنى من ذلك تلك المخصصة للموظفين. كما يُسمح استخدامها من قبل كبار السن وفي الحالات الطارئة فقط.
- غرف تغيير الملابس في المحال التجارية.

أنشطة مغلقة

- وضع طول وخدمات خاصة لهذه الفئة لحمايةهم من خطر الإصابة بالعدوى، كتوفير مسارات خاصة سريعة للدخول وللحصول على الخدمات.
- لا يسمح للأطفال بعمر ١٢ سنة فما دون، من دخول المراكز التجارية.
- حث كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة على البقاء في المنزل.
- في المنزل.

الفئات غير المحصنة



٢. المساجد

المرحلة الأولى



الهدف

تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لفتح المساجد تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وحماية المصلين والعاملين بالمساجد، من خطر العدوى أثناء تأديتهم للصلاة بالمسجد.

إجراءات ما قبل فتح المساجد

- الحرص على تعقيم المساجد التي تم تسجيلها ضمن قائمة المساجد التي سوف تفتح أبوابها للمصلين في المرحلة الأولى من رفع القيود.
- تشكيل فريق لإدارة المسجد وتنظيم العمل وضمان الامتثال للإجراءات والإرشادات الاحترازية.
- فحص جميع موظفي المسجد من أئمة ومؤذنين وعمال نظافة وإداريين من قبل وزارة الصحة العامة.

توقيت فتح وإغلاق المساجد

- فتح المساجد قبل الأذان بحوالي ٥ دقائق وإغلاقها بعد الصلاة بـ ٥ دقائق.
- تغلق أبواب المساجد وقت الإقامة أو عند بلوغ الطاقة الاستيعابية لمساحة المسجد.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- تعقيم اليدين قبل الدخول للمسجد.
- إبقاء دورات المياه وأماكن الوضوء مغلقة.
- الحرص على قياس درجة حرارة جميع العاملين بالمسجد. ولا يسمح بدخول من تزيد درجة حرارتهم عن ٣٨ درجة مئوية.
- التحقق من تنزيل تطبيق احتراز من قبل المصلين والموظفين والعاملين بالمسجد، وبأن الحالة الصحية باللون الأخضر للسماح لهم بالدخول.
- ارتداء الكمامات في جميع الأوقات من قبل المصلين والموظفين والعاملين بالمسجد.
- الحرص على التزام المصلين والموظفين والعاملين باستخدام المحارم الورقية عند السعال أو العطس والتخلص منها مباشرة برميها في سلة المهملات. وفي حال عدم توافرها فينصح باستخدام ثنية المرفق لمنع انتشار الجراثيم.
- الحرص على التزام من بالمسجد بالتباعد الجسدي وعدم المصافحة عند السلام على الآخرين.
- توفير معقمات اليدين عند المداخل وتوزيعها في أرجاء المسجد.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- تقديم النصيحة للمصلين والعاملين لتجنب لمس الأنف والعين والفم.
- تنظيف وتعقيم الأسطح والسجاد والممرات وأماكن تواجد أذية المصلين بصفة دورية وبعد كل صلاة.
- الاحتفاظ بسجل خاص بنظافة المسجد.
- تشجيع المصلين وحثهم على إحضار مصحفهم الخاص أو قراءة القرآن من تطبيقات هواتفهم الخاصة.
- الحرص على أن تكون نصف النوافذ والأبواب على الأقل مفتوحة لتجديد التهوية داخل المسجد خلال أوقات الصلاة وإغلاقها بعد الانتهاء منها وخروج جميع المصلين.
- توفير مغلقات من المناديل الورقية وإتاحتها للجميع.
- توزيع سلال المهملات على كافة أرجاء المسجد.
- لن يسمح بدخول المصلين دون ارتداء الكمادات أو إحضار سجادة الصلاة الخاصة بهم.

التباعد الجسدي

- يلتزم الإمام بالتأكيد على تباعد المصلين في الصف نفسه وبين الصفوف للمحافظة على مسافة آمنة لا تقل عن 1,5 متر بين المصلين.
- وضع العلامات الإرشادية على السجاد ليعرف المصلين مواقع وقوفهم للمحافظة على التباعد الجسدي أثناء الصلاة.
- ضرورة توفير مسافات كافية عند أطراف المسجد الداخلية تسمح بتسهيل حركة خروج المصلين من الصفوف الأولى إلى الخارج دون الحاجة إلى المرور بين المصلين

تنظيم الدخول والخروج

- فتح باب واحد للمسجد قبل الأذان بحوالي 5 دقائق لتنظيم دخول المصلين وضمان تنفيذ الإجراءات الوقائية.
- فتح جميع أبواب المسجد بعد انتهاء الصلاة لتيسير خروج المصلين مع الحفاظ على المسافة الآمنة.
- ينصح المصلين بعد التزاحم أثناء دخولهم وخروجهم من المسجد.

موظفو المسجد

- يجب تطبيق الإجراءات المعتمدة من قبل وزارة الصحة العامة في حال تسجيل حالة إصابة مؤكدة بين العاملين بالمسجد.
- تخصيص غرفة لعزل الحالات المشتبه بها من قبل القائمين على المساجد، والاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة العامة 16000، وانتظار وصول الطاقم الطبي المختص لنقل الحالة، كما يتم

- حث كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة على الصلاة في المنزل.
- لا يسمح للأطفال بعمر ١٢ سنة فما دون من دخول المسجد.

الفئات غير المحصنة

التثقيف والتوعية

- التوعية المستمرة حول الإجراءات الاحترازية.
- حث المرضى ممن يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة والسعال، والمصابين بعدوى تنفسية على عدم الذهاب للمساجد.
- توزيع الملصقات ولوحات العرض في أنحاء المسجد لتذكير المصلين والعاملين في المساجد بالإجراءات الاحترازية وآلية الإبلاغ عن أي تجاوزات أو عدم امتثال لإرشادات الصحة العامة.
- وضع عدد الطاقة الاستيعابية لكل مسجد على الأبواب الخارجية.



٣. الوسائط البحرية

المرحلة الأولى



الهدف

تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لاستخدام الوسائط البحرية تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وحماية مستخدميها، من خطر العدوى أثناء استمتاعهم باستخدامها.

حجم التجمعات

- اقتصار عدد الركاب على أفراد الأسرة الواحدة.
- لا يسمح بتواجد ضيوف على متن القارب.
- في حال تواجد عمال على متن القارب، فيجب التأكد من تطبيق التدابير الوقائية ذاتها المطبقة على أفراد الأسرة الواحدة.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- فحص درجة حرارة مؤجري الوسيطة البحرية من أفراد العائلة الواحدة والموظفين (لا يسمح بدخول حرارتهم 38 درجة مئوية أو أعلى).
- الحرص على لبس الكمامات من قبل الموظفين والعملاء.
- التحقق من تنزيل تطبيق احتراز من جميع من هم على متن القارب، وبأن الحالة الصحية باللون الأخضر للسماح لهم بالصعود.
- يجب أن يخضع موظفو المراكز والمحال التجارية للفحص الدوري وفقاً لتوجيهات وزارة الصحة العامة (على نفقة صاحب العمل).
- القيام بإجراءات التنظيف والتعقيم بشكل مستمر.
- تعقيم كافة الأسطح التي يتم لمسها باستمرار على المرسى كبوابة المرسى أو مضخة الوقود وذلك بشكل دوري.
- ضرورة توافر مواد التنظيف والتعقيم على متن القارب وذلك بهدف تنظيف وتعقيم المعدات قبل وبعد كل استخدام.
- المحافظة على غسل وتعقيم اليدين باستمرار، خاصة قبل الصعود على متن القارب و بعد النزول منه، مع ضرورة توفير مواد تنظيف وتعقيم اليدين.

التباعد الجسدي

- المحافظة على مسافة آمنة لا تقل عن 1.5 متر بين الأشخاص عند تحميل المؤن أو تزويد القارب بالوقود في المرسى.
- ضرورة الالتزام بالمساحة المخصصة لتحقيق التباعد الجسدي والتي تتراوح بين 9 متر مربع لكل شخص، وذلك في المرسى أو عند تزويد القارب بالوقود.
- لا يسمح بالتجمع مع مستخدمي ومالكي القوارب والسفن الأخرى.

- التشديد على ضرورة تباعد القوارب عند المرسي.
- تقليل فرص مخالطة الأشخاص الآخرين من خلال الحد من حركة الذهاب والعودة بين المنزل والقارب.

التثقيف والتوعية

- ضرورة إطلاع الموظفين والعملاء على آخر المعلومات بشكل مستمر، بالإضافة إلى إرشادات السلامة والوقاية من كوفيد - ١٩.
- التوعية المستمرة من خلال الرسائل واستخدام المواد الصحية والتوعوية التي يتم نشرها عبر موقع وزارة الصحة العامة.

النفائات

التأكد من توفير حاويات النفائات ذات الأغشية وتوزيعها بشكل كافي على متن القارب.

الفئات غير المحصنة

- حث أفراد الأسرة، خاصة كبار السن (فوق ٦٠ سنة) والأطفال بعمر ١٢ سنة فما دون، على عدم ركوب القارب.
- حث الموظفين الذين يعانون من أمراض مزمنة بعدم العمل على متن القارب.



٤. العودة إلى العمل

المرحلة الأولى



تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لمواقع العمل تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد-١٩، وحماية الموظفين، من خطر العدوى عند مباشرتهم للعمل من مكاتبهم.

مسؤول الامتثال

- تكليف موظف بمهام مسؤول الامتثال، للإشراف على التزام جهة العمل بتنفيذ الإرشادات الصحية والتدابير الوقائية التي تضمن تحقيق التباعد الجسدي بين الموظفين ووقايتهم من العدوى.

خطة تقييم المخاطر المتعلقة بكوفيد-١٩ والاستجابة لها

- إعداد أو تحديث خطة الاستجابة لفيروس كوفيد-١٩ للتعامل مع الحالات المؤكدة أو المشتبه بإصابتها بفيروس كوفيد-١٩ في أماكن العمل وتحديد ما يتوجب القيام به إذا ظهرت على الموظف أعراض أثناء ساعات العمل.
- إجراء تقييم للمخاطر على الصحة والسلامة قبل العودة إلى مكان العمل، ووضع التدابير اللازمة لضمان صحة وسلامة الموظفين وفقاً لإرشادات وزارة الصحة العامة. على أن يشمل التقييم المخاطر التي تشكلها المرافق والخدمات وظروف العمل وتركيبية القوى العاملة.
- بناء على تقييم المخاطر الذي تم إجراؤه، يتم وضع خطة لاستئناف تقديم الخدمات وعودة الموظفين إلى العمل بما يتوافق مع المراحل المحددة.
- وجود سجل لجميع المشاركين في أي نشاط جماعي أو خدمة تتطلب وجود عدة موظفين من أجل تسهيل تتبع المخالطين إذا لزم الأمر.
- تقديم نموذج العودة إلى العمل من قبل جميع الموظفين قبل استئناف المهام.

التباعد الجسدي

- المحافظة على مسافة آمنة لا تقل عن ١,٥ متر بين الموظفين، وتحقيق مساحة تتراوح بين ٩ متر مربع لكل شخص. وفي حال تعذر ذلك، فإنه يجب أن يتم وضع حواجز تفصل بين الموظفين.
- تقليل أعداد الموظفين العاملين في الموقع حسب الإرشادات في كل مرحلة.
- يتعين ألا يزيد عدد الموظفين في الاجتماع الواحد عن خمسة موظفين خلال المرحلتين الأولى والثانية.
- استخدام العلامات الإرشادية على الأرضيات والأثاث للحفاظ على التباعد الجسدي.
- تجنب المكاتب المكتظة في أوقات مختلفة.
- استخدام اللافتات لتذكير الموظفين بمتطلبات التباعد الجسدي.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- يجب على جميع الموظفين الخضوع للفحص بشكل منتظم وفقاً لإرشادات وزارة الصحة العامة.
- توفير معقم اليد لاستخدامه من قبل الموظفين في عدة مواقع داخل المرافق.
- الحث على نظافة و تطهير الأيدي بانتظام.
- يتعين على الموظفين ارتداء الكمامات في جميع الأوقات.
- لا يوصى بارتداء القفازات ذات الإستخدام الواحد بشكل روتيني.
- تجنب المصافحات وجميع أشكال الاتصال الجسدي.
- يجب تعقيم جميع الأسطح التي تم لمسها بانتظام باستخدام مواد التعقيم
- تنظيف وتعقيم جميع دورات المياه بشكل دوري وبعد كل استخدام.

تنظيم الدخول

- تقليل مداخل مواقع العمل من أجل مراقبة ورصد أعداد الموظفين.
- قياس درجة حرارة الموظفين، ولا يسمح بدخول من حرارتهم ٣٨ درجة مئوية أو أعلى.
- تحميل تطبيق احتراز من قبل جميع الموظفين والزوار، ووضع آلية للتحقق من الحالات بشكل يومي.

ساعات العمل والعمل عن بعد

- الالتزام بنسبة ٢٠٪ في مقار العمل و ٨٠٪ عمل عن بعد.
- الأخذ في الاعتبار إجراءات العمل المختلفة كالعزل في فرق مقسمة أو بنظام المناوبات أو أيام متناوبة لتطبيق إرشادات عدد الموظفين والتباعد الجسدي.
- يجب على الموظفين الذين يشغلون الوظائف المعرفية كالوظائف الإدارية مواصلة العمل عن بعد في المرحلتين الأولى والثانية.
- السماح بساعات عمل مرنة للموظفين الأكثر عرضة للخطر أو الموظفين الذين يشعرون بالخوف أو القلق من التواجد في المكاتب لأسباب صحية.

- ينصح الموظفون الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا بالعمل من المنزل وتأخير العودة إلى مواقع العمل حتى المرحلة الرابعة.

الفئات غير المحصنة

الفئات غير المحصنة

- ينصح الموظفون الذين يعانون من أمراض مزمنة والموظفات الحوامل بالعمل من المنزل وتأخير العودة إلى مواقع العمل حتى المرحلة الرابعة.
- النظر في اشتراط إكمال نموذج العودة إلى العمل للموظفين من الفئات غير المحصنة.

التوعية بالصحة النفسية

- تقديم المشورة للموظفين الذين يعانون من التوتر أو القلق حول كوفيد - ١٩ من خلال الاتصال بالخط الساخن للصحة النفسية ١٦٠٠٠.

التثقيف والتوعية

- التواصل بشكل مبكر مع المدراء والموظفين حول خطط إعادة الفتح وأية إرشادات أو سياسات جديدة سيتم إدخالها.
- إبقاء الموظفين على اطلاع على آخر المعلومات وإرشادات السلامة والوقاية من كوفيد - ١٩.
- التأكيد على أن حماية الصحة العامة أمر بالغ الأهمية.
- استخدام الرسائل التوعوية والمواد التثقيفية التي يتم نشرها على موقع وزارة الصحة العامة. والتواصل مع العملاء لاطلاعهم على الخطوات التي تم اتخاذها للحفاظ على سلامتهم.

المعاملات النقدية

- من المهم تذكير الموظفين بأن ارتداء الكمامة لا يغني عن الحفاظ على مسافة جسدية لا تقل عن 1.5 متر .
- تقليل المعاملات النقدية، وتشجيع الدفع عن طريق البطاقة البنكية.
- التشديد على أهمية تنظيف وتعقيم أجهزة الدفع بالبطاقة بعد كل استخدام.



هـ. السفر والرحلات الجوية المرحلة الأولى



الهدف

تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة للرحلات الجوية تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وحماية المسافرين والعمالين في شركات الطيران وموظفي المطارات، من خطر العدوى أثناء القيام بإجراءات السفر.

مسؤول الامتثال

- تكليف موظف بمهام مسؤول الامتثال، للإشراف على التزام موظفي شركات الطيران والمطارات والمسافرين بتنفيذ الإرشادات الصحية والتدابير الوقائية.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

لا يسمح بالسفر إلا للضرورة.

قبل السفر:

- لا يجب أن يذهب الشخص إلى المطار إذا كان يعاني من الأعراض التالية: الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة التذوق أو الشم أو إذا كان يعاني من عدوى تنفسية.
- التحقق من تحميل تطبيق احتراز من قبل الموظفين والمسافرين، وبأن الحالة الصحية باللون الأخضر للسماح لهم بالسفر.
- التأكد من توافر ما يكفي من الكمادات الطبية لدى المسافر للرحلة.

في مطار المغادرة:

- يُسمح فقط للمسافرين بدخول مبنى المطار.
- الوصول إلى المطار قبل إقلاع الطائرة بوقت كافٍ من أجل إتمام إجراءات الفحص الجديدة.
- الحرص على نظافة اليدين وغسلها/ تعقيمها بشكل منتظم وتجنب لمس الوجه (الغفم والأنف والعينين).
- التشديد على تقليل الحركة وتجنب لمس الأسطح قدر الإمكان.
- الحرص على اتباع آداب السعال والعطس.
- تسجيل الدخول إلى المطار عبر الإنترنت إن أمكن، مع إحضار احتياجات الرحلة وتحضير جميع المستندات.
- المحافظة على التباعد الجسدي والإبقاء على مسافة لا تقل عن 1,5 متر بين الأشخاص.
- ارتداء الكمادات طوال الوقت لحماية جميع ركاب الطائرة، مع عدم السماح بصعود من لم يلتزم بالإجراءات.
- تطبيق إجراءات الفحص الحراري، إذا لزم الأمر.

أثناء الرحلة:

- الحرص على تنظيف اليدين باستمرار، واتباع آداب السعال وارتداء الكمادات.
- التشديد على ضرورة مشاهدة عرض سلامة المقصورة ليكون الركاب على علم بالتعليمات المحددة لرحلاتهم.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- في حال الشعور بالمرض أثناء السفر، فيجب إبلاغ طاقم الطائرة وطلب الرعاية الطبية في أقرب وقت ممكن.
- التشديد على أهمية خفض الحركة في المقصورة.

في مطار الوصول:

- ممارسة التباعد الجسدي والحرص على نظافة اليدين وأداب السعال وارتداء الكمامات.
- التشديد على ضرورة مغادرة المطار بأسرع وقت ممكن.
- تقليل التفاعل مع الأشخاص في محطة الوصول، سيقلل من خطر انتقال العدوى.
- تطبيق إجراءات الفحص الحراري، إذا لزم الأمر.
- تنظيف الأيدي بالمطهرات بعد لمس الأسطح أو التعامل مع الأمتعة.

إرشادات عامة للمسافرين

قبل السفر:

- الاطلاع على أحدث المعلومات حول المطار من خلال زيارة الموقع: <https://dohahamadairport.com/covid-impact-faqs-19>
- الحرص على أخذ المعلومات اللازمة من المصدر، كالمواقع الإلكترونية للسفارة المعنية، بالإضافة إلى قواعد ولوائح كوفيد – 19 المحددة لبلد السفر والاستعداد والتخطيط وفقاً لذلك.

أثناء السفر:

- الالتزام بالتباعد الجسدي، من خلال المحافظة على مسافة آمنة لا تقل عن 1,5 متر بين الأشخاص.
- تجنب المعاملات النقدية قدر الإمكان، والدفع باستخدام البطاقة المصرفية.
- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المعقم لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد التواجد في مكان عام، وبعد لمس الأسطح التي كثيراً ما يلمسها الآخرون.
- الحرص على تجنب لمس الوجه (العين، الفم، الأنف) بأيدي غير نظيفة.
- عند ظهور أعراض المرض، يجب طلب المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن.

إجراءات الحجر الصحي ومراقبة الحدود

- إخضاع جميع المسافرين العائدين إلى دولة قطر للحجر صحي لمدة 14 يوم.
- التأكد من جميع التدابير الخاصة ببلد السفر قبل السفر والتخطيط والاستعداد وفقاً لذلك. وضمان الحصول على المعلومات من خلال المصادر الرسمية (على سبيل المثال موقع السفارة).
- المعلومات من خلال المصادر الرسمية (على سبيل المثال موقع السفارة).

الفئات غير المحصنة

- تُشجِّع الفئات الغير محصنة والأكثر عرضة لمضاعفات الإصابة بكوفيد – 19، مثل كبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، على تأجيل السفر لغير الضرورة.



٦. الرياضات الاحترافية

المرحلة الأولى



الهدف

تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لمزاولة الرياضات الاحترافية تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد- 19، وحماية الرياضيين والموظفين ومسؤولي الدعم، من خطر العدوى أثناء ممارسة الرياضة.

التباعد الجسدي

- تحقيق التباعد الجسدي، من خلال تخصيص مساحة 12-36 متر مربع للشخص الواحد.
- المحافظة على مسافة آمنة تتراوح ما بين 2-3 متر بين الأشخاص عند ممارسة الرياضة.

المكان

- الفعاليات الخارجية تكون ذات تهوية أفضل من الفعاليات الداخلية للحد من انتقال العدوى.
- اتباع نصائح التباعد الجسدي.
- خفض نسبة إشغال الصالات المغلقة للسماح بمسافة آمنة تتراوح ما بين 2-3 متر كحد أقصى بين اللاعبين.
- لأي مساحة، يسمح بنسبة إشغال تصل إلى 50% كحد أقصى، من الحفاظ على الحد الأدنى من المسافة الآمنة بين الأشخاص.

المرافق

- تخصيص غرفة للعزل لأي شخص يشتبه بإصابته، وذلك لانتظار النقل إلى منشأة طبية.
- توفير طاقم طبي مختص بالموقع للمساعدة في تقييم الحالات والمشاكل الصحية الأخرى المحتملة.

الفئات غير المحصنة

- اعتبارات خاصة للفئات غير المحصنة للحفاظ على سلامتهم.
- تنصح الفئات غير المحصنة بالبقاء في المنزل.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- يتم عمل فحص دوري للموظفين وفقاً لتوجيهات وزارة الصحة العامة
- ارتداء الكمامات في جميع الأوقات.
- ضمان توافر أماكن لغسل اليدين، ومعقمات، لضمان نظافة الأيدي في مواقع متعددة في مرفق الحدث وأماكن السكن.
- ضمان وجود لافتات واضحة للحفاظ على النظافة والتدابير الاحترازية الأخرى في جميع الأماكن، وغرف تغيير الملابس، وأماكن التدريب، وغيرها.
- تقديم النصيحة للرياضيين والموظفين لتجنب لمس الأسطح قدر الإمكان. بالإضافة إلى تجنب لمس الوجه (الأنف، العين، الفم).
- الحرص على استخدام المناشف ذات الاستخدام الواحد فقط.
- تجنب الاتصال الجسدي مثل المعانقة والمصافحة وغيرها.
- الالتزام بتنظيف وتعقيم المعدات الرياضية.

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- يجب على اللاعبين استخدام زجاجات الشرب الخاصة بهم وعدم مشاركتها مع الآخرين.
- يجب عدم البصق على أرض الملعب.

التثقيف والتوعية

- توعية الرياضيين والموظفين بمعلومات عن آداب السعال وممارسات نظافة اليدين.
- تزويد الرياضيين والموظفين بمعلومات عن التباعد الجسدي.
- تزويد الرياضيين والموظفين بمعلومات عن استخدام أغطية الوجه والكمامات.

ما قبل التدريب

- ضمان القدرة على عزل الحالات المشتبه فيها.
- ضمان توافر القفازات ذات الاستخدام الواحد لفريق العمل والمتطوعين الذين يتعاملون مع مهام الغسيل.
- توفير المحارم الورقية وحاويات التخلص منها في جميع الحافلات والمرافق وغرف تغيير الملابس على أن تكون تلك الحاويات ذات أغطية.
- توفير حزمات وقائية فردية للرياضيين تحتوي على:
- عبوات شخصية صغيرة من المحارم الورقية وأكياس بلاستيكية للتخلص منها.
- بطاقة مغلقة تحتوي على معلومات أساسية للوقاية من العدوى.
- كمامات طبية لارتدائها إذا كان مريضاً (أي أعراض، بما في ذلك الحمى والسعال وضيق التنفس).
- عبوات صغيرة من محارم يدوية تحتوي على مواد تعقيم وكحول.
- عبوة صغيرة من الأكواب البلاستيكية التي يمكن التخلص منها.
- مقياس للحرارة (ثيرموميتر).
- معقم لليدين

أثناء التدريب

- يجب على اللاعبين الامتناع عن حضور التدريب في حال إحساسهم بالمرض والإعياء، والتواصل مع المختصين لإبلاغهم بالأمر.

تنظيم الدخول والخروج

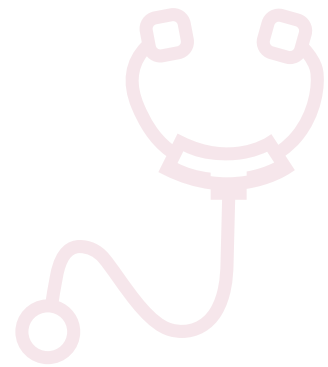
- تحديد الأعداد لمنع التزاحم والتكدس.
- تطبيق إجراءات الفحص الحراري على اللاعبين والموظفين (لا يسمح بدخول من تزيد درجة حرارتهم عن ٣٨ درجة مئوية).
- التحقق من تحميل تطبيق احتراز من قبل الموظفين واللاعبين، وبأن الحالة الصحية باللون الأخضر للسماح لهم بالدخول.

أنشطة مغلقة

- غرف البخار والسونا.



٧. خدمات منشآت الرعاية الصحية الخاصة المرحلة الأولى



تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لخدمات الرعاية الصحية في القطاع الخاص تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وحماية المرضى، من خطر العدوى أثناء زيارتهم لمنشآت الرعاية الصحية الخاصة.

مدير امثال

- تكليف موظف بمهام مسؤول الامثال، للإشراف على التزام منشآت الرعاية الصحية الخاصة بتطبيق الإرشادات والتدابير الوقائية الخاصة بما في ذلك التباعد الجسدي والوقاية من العدوى ومكافحتها.
- رصد وتوثيق الامثال لجميع الإرشادات والإجراءات الصادرة عن وزارة الصحة العامة.

خطة تقييم المخاطر المتعلقة بكوفيد-19 والاستجابة لها

- إعداد أو تحديث خطة الاستجابة لفيروس كوفيد-19 للتعامل مع الحالات المؤكدة أو المشتبه بإصابتها بفيروس كوفيد-19 في أماكن العمل وتحديد ما يتوجب القيام به إذا ظهرت على الموظف أعراض أثناء ساعات العمل.
- إجراء تقييم للمخاطر على الصحة والسلامة قبل العودة إلى مكان العمل، ووضع التدابير اللازمة لضمان صحة وسلامة الموظفين وفقاً لإرشادات وزارة الصحة العامة. على أن يشمل التقييم المخاطر التي تشكلها المرافق والخدمات وظروف العمل وتركيبه القوى العاملة.
- بناء على تقييم المخاطر الذي تم إجراؤه، يتم وضع خطة لاستئناف تقديم الخدمات وعودة الموظفين إلى العمل بما يتوافق مع المراحل المحددة.
- وجود سجل لجميع المشاركين في أي نشاط جماعي أو خدمة تتطلب وجود عدة موظفين (مثل العمليات الجراحية، وجلسات العلاج الجماعي... الخ) من أجل تسهيل تتبع المخالطين إذا لزم الأمر.
- تقديم نموذج العودة إلى العمل من قبل جميع الموظفين قبل استئناف المهام.

التباعد الجسدي

- يجب ألا يتجاوز معدل إشغال المرافق الصحية 40% من السعة الإجمالية.
- المحافظة على مسافة آمنة لا تقل عن 1,5 متر، وتخصيص مساحة 9 متر مربع لكل شخص (الموظفين والمرضى) في جميع الأوقات.
- يجب استخدام الحواجز الواقية على العدادات، إذا لم يكن بالإمكان ضمان مسافة 1.5 متر أو أكثر بين الموظفين والمرضى، ما لم يؤثر ذلك على تقديم الخدمات.
- تقليل أعداد الموظفين العاملين في الموقع حسب الإرشادات في كل مرحلة.
- الاستمرار في تقديم خدمات الاستشارة الطبية عن بعد.
- استخدام العلامات الإرشادية على الأرضيات والأثاث للمحافظة على التباعد الجسدي المناسب للمرضى والموظفين.
- وضع لافتات لتذكير الموظفين بمتطلبات التباعد الاجتماعي

الوقاية من العدوى ومكافحتها

- يجب على جميع الموظفين الخضوع للفحص المنتظم وفقاً لإرشادات وزارة الصحة العامة (على حساب صاحب العمل).
- التحقق من تحميل تطبيق احتراز من قبل الموظفين والعملاء، وبأن الحالة الصحية باللون الأخضر للسماح لهم بالدخول.
- قياس درجة حرارة الموظفين والمرضى عند وصولهم، السماح بدخول من تقل درجة حرارتهم عن ٣٨ درجة مئوية، بينما يتم تحويل الحالات التي درجة حرارتها ٣٨ درجة مئوية أو أعلى وفقاً لإجراءات كوفيد-١٩.
- توفير معقم اليدين بشكل واضح وسهل الوصول إليه لاستخدامه من قبل الموظفين في عدة مواقع داخل المرافق.
- يتعين على الموظفين والمرضى ارتداء الكمامات في جميع الأوقات.
- توفير معدات الوقاية الشخصية لجميع العاملين في مجال الرعاية الصحية - معدات الوقاية الشخصية الكاملة لأولئك الذين يقومون بالتدخلات التي تسبب تطاير الرذاذ أو الهواء مثل علاج الأسنان أو غيرها.
- بناء على الإجراءات المتبعة بوزارة الصحة العامة، فإن القفازات ذات الاستخدام الواحد إلزامية للعاملين الإكلينيكين في جميع الأوقات، ويجب استبدالها بعد الكشف عن كل مريض.
- تجنب المصافحة وجميع أشكال الاتصال الجسدي.
- تعقيم جميع الأسطح التي تم لمسها بانتظام باستخدام مواد التعقيم.
- اتباع إجراءات التنظيف والتعقيم لغرف الفحص وغرف الإنتظار وغرف العلاج الطبي بين كل مريض.
- المحافظة على سجل للنظافة يحتوي على إجراءات التعقيم والتنظيف.
- الحرص على تنظيف وتعقيم دورات المياه بشكل دوري وبعد كل استخدام.

قيود السعة

- يجب أن تمثل جميع منشآت الرعاية الصحية الخاصة بقيود السعة المسموح بها في كل مرحلة.
- النظر في المناوبة في العمل أو العيادات للامتثال للقدرة، ٤٠ دقيقة لكل موعد مريض مع الحفاظ على متطلبات التباعد الجسدي.

جدولة المواعيد

- لا يسمح بدخول المرضى بدون موعد باستثناء أقسام الطوارئ والعناية العاجلة.
- يجب أن يكون لدى المرضى مواعيد محجوزة مسبقاً.
- مواعيد العمل من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ٨ مساءً فقط.
- عدم جدولة مواعيد المرضى بفارق أقل من ٤٠ دقيقة (أي أن يكون الموعد بين كل مريض وآخر ٤٠ دقيقة على الأقل) لتقليل الازدحام وضمان الوقت الكافي لتنظيف وتعقيم غرف العيادات.
- تكون الأولوية للمرضى الذين يعانون من حالات معقدة أو أمراض متعددة مزمنة.

مناطق الانتظار

- حضور المرضى المرفق الصحي قبل ٥ دقائق فقط من الموعد المحدد.
- تخصيص مساحة ٩ متر مربع لكل شخص في مناطق الانتظار.
- عدم مخالطة المرضى الذين يعانون من أعراض عدوى الجهاز التنفسي أو ارتفاع درجة الحرارة للمرضى الآخرين- توفير غرفة انتظار منفصلة.
- الالتزام بالتباعد الجسدي في مناطق الانتظار التابعة للصيدلية ووضع علامات على الأرضيات والأثاث لتذكير الأشخاص بالتباعد الجسدي. كما يجب وضع حواجز بلاستيكية بين كراسي الانتظار.

العمليات الجراحية الاختيارية

- إجراء فحص كوفيد-١٩ للمرضى قبل العمليات الجراحية الاختيارية.
- تجنب الحالات الاختيارية التي تتطلب نقل دم أو عناية مركزة بعد الجراحة خلال المرحلة الأولى والمرحلة الثانية.
- ارتداء معدات الوقاية الشخصية الكاملة واستبدالها بعد كل عملية.

الزيارات المنزلية

- الاستمرار في تعليق خدمات الرعاية الصحية المنزلية في القطاع الخاص لجميع التخصصات (الطبية، والتأهيل والتمريض وغيرها)، ويستثنى من ذلك خدمات التمريض ضمن عقود طويلة الأجل.
- تحديد أولوية الزيارات المنزلية للمرضى الذين يعانون من حالات حرجة ومعقدة.
- ارتداء معدات جديدة للوقاية الشخصية قبل كل زيارة والتخلص منها بشكل صحيح في حاويات خاصة بعد كل زيارة.
- تنظيف كافة الأسطح داخل المركبات المستخدمة في الزيارات المنزلية وتعقيمها بشكل يومي.

استشارات الصحة عن بعد

- استمرار المشورات الطبية ومتابعة أحوال المرضى عن بعد في حال تم توفيرها، خاصة للمرضى الذين يبلغون من العمر ٦٠ عاماً وما فوق، أو الذين يعانون من أمراض مزمنة معقدة أو متعددة.

الدفع والمعاملات النقدية

- تقليل المعاملات النقدية، وتشجيع الدفع عن طريق البطاقة البنكية.
- التشديد على أهمية تنظيف وتعقيم أجهزة الدفع بالبطاقة بعد كل استخدام.

إمدادات معدات الوقاية الشخصية

- يجب أن تحتفظ جميع مرافق الرعاية الصحية بالمستلزمات الكافية من معدات الوقاية الشخصية، بما في ذلك الكمادات والقفازات، لتلبية احتياجات كل من المرضى والموظفين.

الأدوات واللوازم والمعدات

- استخدام الأدوات والمستلزمات التي يمكن استخدامها لمرة واحدة والتي يمكن التخلص منها متى أمكن ذلك.

الأدوات واللوازم والمعدات

- تغيير أي أدوات ومستلزمات قابلة لإعادة الاستخدام بعد كل استخدام أو إجراء أو مواجهة مع المريض واحتوائها بشكل صحيح باستخدام ممارسات منع العدوى ومكافحتها القياسية.
- تعقيم كافة الأدوات والمستلزمات القابلة لإعادة الاستخدام بشكل صحيح باستخدام ممارسات منع العدوى ومكافحتها القياسية.

الفئات غير المحصنة

- تقديم المشورة للموظفين الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا للعمل من المنزل وتأخير عودتهم إلى مواقع العمل كلما أمكن.
- تقديم المشورة للموظفين الذين يعانون من أمراض مزمنة للعمل من المنزل وتأجيل عودتهم إلى العمل كلما أمكن.
- تقديم نموذج العودة إلى العمل للموظفين من الفئات غير المحصنة.

التثقيف والتوعية

- التواصل بشكل مبكر مع المدراء والموظفين حول خطط إعادة الفتح وأية إرشادات أو سياسات جديدة سيتم إدخالها.
- إبقاء الموظفين على اطلاع على آخر المعلومات وإرشادات السلامة والوقاية من كوفيد - ١٩.
- التأكيد على أن حماية الصحة العامة أمر بالغ الأهمية.
- استخدام الرسائل التوعوية والمواد التثقيفية التي يتم نشرها على موقع وزارة الصحة العامة. والتواصل مع العملاء لاطلاعهم على الخطوات التي تم اتخاذها للحفاظ على سلامتهم.

التوعية بالصحة النفسية

- تقديم المشورة للموظفين الذين يعانون من التوتر أو القلق حول إرشادات كوفيد - ١٩ من خلال الاتصال بالخط الساخن للصحة النفسية ١٦٠٠٠، وإحالة المرضى وفقاً لسياسات وزارة الصحة العامة، لمعالجة الجوانب النفسية والاجتماعية لتفشي كوفيد-١٩.



٨. أنشطة الحدائق والكورنيش والشواطئ المرحلة الأولى



الهدف

تقديم إرشادات مبنية على البحث في أفضل الممارسات، لتيسير العودة الآمنة لخدمات وأنشطة الحدائق والكورنيش والشواطئ تدريجياً، مع وضع التدابير والإجراءات الاحترازية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس كوفيد- ١٩، وحماية أفراد المجتمع، من خطر العدوى أثناء ممارستهم للنشاط البدني في الهواء الطلق.

المكان

- يُسمح للأفراد بممارسة النشاط البدني في الحدائق والمساحات المفتوحة.
- لا يسمح بممارسة الرياضة في مجموعات، ولكن يسمح بممارستها فقط لشخصين أو ثلاثة أشخاص ينتمون للعائلة ذاتها.
- يُسمح بالأنشطة الرياضية الفردية كالجري والمشي، وغيرها من الأنشطة البدنية.

مكافحة العدوى والوقاية منها

- يتعين على الأفراد تحميل تطبيق احتراز وأن تكون حالتهم الصحية باللون الأخضر.
- تجنب الاتصال الجسدي مثل العناق والمصافحة.
- تجنب البصق.
- لا يشترط ارتداء الكمامات عند ممارسة الرياضة، ولكن يتعين اتخاذ الإجراءات الاحترازية اللازمة، من ترك المسافة الآمنة التي لا تقل عن ثلاثة أمتار.
- الحرص على عدم ممارسة الرياضة في حال كانت درجة حرارة الشخص تتجاوز ٣٨ درجة مئوية، أو إن كان يعاني من أي من أعراض كوفيد - ١٩ (انظر موقع وزارة الصحة العامة للحصول على التفاصيل).
- يجب إرتداء الكمامة عند الإقتراب من الآخرين بمسافة ثلاث أمتار أو أقل عند ممارسة الرياضة.
- إغلاق أجهزة الرياضة الخارجية (للحد من خطر انتقال الفيروس من الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر).
- إغلاق مناطق لعب الأطفال وحدائق التزلج.
- السعال أو العطس في منديل ورقي، وفي حال عدم توفره استخدامه المرفق المثني، والتخلص من المناديل الورقية في سلال المهملات..

التباعد الجسدي

- التأكد من إبقاء مسافة آمنة لا تقل عن ٣ أمتار عند ممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق.
- لا يسمح بالوقوف أو الجلوس على المقاعد أو على العشب.
- لا يُسمح بالتوقف لتناول الطعام أو إقامة نزاهات.
- لا يُسمح بتواجد مجموعات من الأفراد أو تجمعات اجتماعية.

أنشطة مغلقة

- الأجهزة الرياضية.
- منطقة ألعاب الأطفال.
- حدائق التزلج.



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)

