



تدابير العودة الآمنة إلى العمل



جامعة العلوم والتقانة

فهرس المحتويات

مقدمة	03
ما هي أعراض مرض كوفيد - ١٩	04
كيف ينتشر مرض كوفيد- ١٩ ؟	05
أثر جائحة كورونا	06
الاجراءات الوقائية التي ينصح باتباعها في البيئة الجامعية	07
توصيات للطلاب والموظفين	09
إرشادات العودة للدراسة	10
توصيات لتنظيم الإجماعات	13



مقدمة

ما هي فيروسات كورونا؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-١٩.



ما هو مرض كوفيد-١٩؟

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول / ديسمبر ٢٠١٩. وقد تحوّل كوفيد-١٩ الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً.

ويتعافى معظم الناس (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل ٥ أشخاص مصابين بمرض كوفيد-١٩ فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أياً كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة.



الحمى



الإرهاق والتعب



السعال الجاف



الصداع



كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟

يمكن أن يلتقط الأشخاص عدوى كوفيد-١٩ من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-١٩ من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطيرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلتقط الأشخاص مرض كوفيد-١٩ إذا تنفسوا هذه القطيرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولة ومقابض الأبواب ودرازين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

أثر جائحة كوفيد

جائحة كوفيد-١٩/ فيروس كورونا المستجد ليست مجرد أزمة صحية طارئة أصابت العالم لكنها أكبر من ذلك، وسوف تظهر تداعياتها الاقتصادية والاجتماعية المتوقعة أكثر فأكثر خلال مرحلة ما بعد الجائحة.

أقامت اغلب دول العالم تدابير للسيطرة على كوفيد - ١٩ من إغلاق جزئي او كامل مما كان له أثر بالغ على كل القطاعات، وأدت الي اضطراب العمال بصورة متفاوتة حسب مجال العمل. ولتخفيف هذه الآثار بدأت الدول في الرفع التدريجي لهذه القيود والاستعداد للعودة للعمل، مع مراعاة إجراءات مكافحة العدوى والإنتشار، حتى يتم التوصل إلى لقاح لكوفيد-١٩.

توفر نظم الصحة والسلامة المهنية في مكان العمل دعماً حقيقياً وعملياً للعودة إلى العمل، وستساعد التدابير الوقائية المناسبة على تحقيق العودة الصحية والأمنة. وطالما حقق التباعد الاجتماعي/الجسدي وغسل الأيدي ولبس الكمامة انخفاضاً ملموساً في معدلات انتقال العدوى بمرض كوفيد-١٩، فإن استئناف أنشطة العمل ستبقى معتمدة بالدرجة الأولى على التباعد الاجتماعي لتجنب الارتفاع الحاد في معدلات الإصابات.

بالرجوع الي موجّهات كل من وزارة الصحة، منظمة الصحة العالمية، منظمة العمل العربية ومنظمة العمل الدولية، وضعت جامعة العلوم والتقانة خطط وموجّهات وتدابير مناسبة للوقاية من خطر انتقال العدوى في مرافق الجامعة المختلفة. ولضمان سلامة العاملين والطلاب سوف يتم تفعيل تلك الموجّهات والالتزام التام بها. بالإضافة الي تهيئة بيئة العمل لتكون آمنة وصحية من خلال العودة التدريجية للجامعة وصولاً الي العودة الكاملة. تأخذ هذه الخطة والموجّهات بالاعتبار نظم الصحة والسلامة المهنية والاستجابة لحالات الطوارئ وإشراك العاملين. كما انها قد تتطلب بعض التكييف بحسب طبيعة العمل وظرف المكان وحالة العاملين الصحية، كما يرتبط تطبيقها أيضا بتطور الجائحة، وبروتوكولات وزارة الصحة.

الإجراءات الوقائية التي ينصح باتباعها في البيئة الجامعية

توعية العاملين والطلاب كافة بماهية المرض وطرق انتقاله ووسائل الوقاية الالزم اتباعها.

يتم تكليف قسم التوعية في المستشفى أو كليات الطب والعلوم الصحية أو ما يماثلها بالقيام بالتوعية الصحية لطلاب الجامعة وموظفيها على النحو التالي:

- نشر الرسائل التوعوية عن طريق وسائل التواصل الداخلي بين الكادر التعليمي والطلاب مع أهمية الاعتماد على المصادر الرسمية للمعلومة (وزارة الصحة)
- تخصيص بعض المحاضرات والندوات العلمية ببث محتوى علمي يناسب المتلقي عن العدوى التنفسية وكيفية الوقاية منها والممارسات الصحيحة للعناية والنظافة الشخصية.
- نشر وسائل التوعية (الملصقات والمنشورات التوعوية في مناطق التجمع في الجامعة والمواقع الرسمية لها) لحث الطلاب العاملين على غسل الأيدي ولبس الكمامة واتباع آداب السعال والعطاس.
- توعية طلاب الجامعة والعاملين فيها بالإجراءات الوقائية من الأمراض التنفسية نظريًا وعمليًا وحثهم على اتباعها.
- محاربة الإشاعات والمعلومات الخاطئة عن طريق الأطباء والعلماء من منسوبي الجامعة وحث المجتمع بالرجوع إلى مصادر المعلومات المعتمدة.
- توعية الكادر الصحي بالمنشآت الصحية التابعة للجامعة بآليات الإبلاغ وكيفية التعامل مع المراجعين الذين يعانون من أعراض تنفسية.
- نشر ثقافة استخدام عبوات المطهر الكحولي للأيدي خلال أوقات الدوام بطريقة صحيحة بين الطلاب والعاملين.
- التوعية بأهمية مراجعة الطبيب في حال ظهور الأعراض التنفسية (ارتفاع درجة الحرارة مع كحة أو ضيق في التنفس)

توفير مطهرات الأيدي والصابون في كافة مجمعات الجامعة :

- التأكد من توفر صابون لغسل الأيدي في دورات المياه في الجامعات.
- التأكد من توفر المطهرات في كل أماكن العمل واستخدامها حسب طريقة الاستخدام الموضحة على المنتج.

الإلتزام الصارم بتطهير الأسطح البيئية بشكل روتيني بمطهرات معتمدة من وزارة الصحة.

- الحرص على تطهير الأماكن العامة ودورات المياه التي يرتادها الطلاب مع التركيز على الأماكن التي يكثر احتمال التماس فيها كمقابض الأبواب وطاولات الطعام ومساند المقاعد ومفاتيح الكهرباء (للإضاءة والتكييف).

التهوية الجيدة:

- الحرص على تهوية الفصول الدراسية وأماكن التجمع بشكل جيد ويفضل استخدام التهوية الطبيعية.

متابعة الكادر الصحي للتحديثات الخاصة بالأمراض التنفسية:

على الكادر الصحي ومسؤولي مكافحة العدوى والصحة العامة بالمنشآت الصحية متابعة تحديثات الأدلة الخاصة بالأمراض المعدية وتعميمها على الكادر الصحي والالتزام بالإبلاغ عن أي مرض معدى حسب السياسات المتبعة في نظام الإبلاغ عن الأمراض المعدية.

الإجراءات العلاجية للطلاب والعاملين ومتابعة المخالطين

في حال تحويل أحد الطلبة الى المرفق الصحي الخاص بالجامعة أو تم اكتشاف حالة خارج الجامعة يتم التنسيق بين المنشآت الصحية وذلك إلتباع ما يلي:

- تحديث حالة المريض في نظام الإبلاغ الإلكتروني.
- المساهمة في حصر المخالطين للطلاب المريض وتزويد إدارة الصحة العامة بالقائمة.
- التأكيد على عدم حضور الطالب المريض للجامعة حتى شفائه، وفي حال كانت الحالة مؤكدة
- للإصابة بفيروس كورونا لا يسمح للطلاب بالعودة إلى الجامعة حتى يتم فحصه وتزويده بتقرير طبي يفيد بانتهاء فترة العدوى.

توصيات للطلاب والموظفين

تناولت التوجيهات الحكومية أوقات العمل والتباعد الجسدي والتطهير والنظافة الشخصية، ويُمكن تلخيصها في خمس عشرة توصية على النحو التالي:

١. عدم الحضور والإكتفاء بإبلاغ لإدارة عند الشعور بأعراض المرض.
٢. الاستفادة مسبقاً من مرونة ساعات العمل مثل إنجاز العمل من المنزل والتنقل في غير ساعات الذروة
٣. المشاركة في المحاضرات وورش العمل والتدريبات عبر الإنترنت واتصالات الفيديو.
٤. الالتزام بتعليمات النظافة الشخصية عند التعامل مع الآخرين وجها لوجه.
٥. الجلوس على بعد مترين من أي شخص آخر وبحد أدنى على مسافة متر واحد.
٦. تجنب الأمور التي تدفع آخرين إلى البصاق مثل الغناء أو الهتافات.
٧. ضمان التباعد الجسدي داخل المساجد والكافتریات والمطاعم.
٨. المحافظة على الحد الأدنى من المحادثات مع تغطية الوجه.
٩. تطهير الأماكن التي تلمسها الأيدي بانتظام مثل الطاولة ولوحة المفاتيح والهاتف والفأرة ونحو ذلك.
١٠. غسل اليدين جيداً واتباع آداب السلوك المناسبة عند السعال، وتجنب لمس الوجه بأيدي غير مغسولة.
١١. تجنب الاتصال الجسدي مثل المصافحة.
١٢. استخدم الأكواب والملعق أو الأدوات ذات الاستخدام الواحد.
١٣. المحافظة على مسافة فاصلة عن الآخرين مع الإبقاء على التواصل الاجتماعي.
١٤. تجنب الأنشطة الجماعية والعودة مبكراً إلى المنزل بعد العمل.
١٥. تجنب الإزدحام ووجود العديد من الأشخاص في غرفة الاستراحة في الوقت نفسه

إرشادات العودة للدراسة

المرتكزات الأساسية:

- الالتزام بالإجراءات الاحترازية الرسمية المعلنة من وزارة الصحة.
- الاستفادة من البنية التحتية للتعليم الإلكتروني بما يحقق الأهداف التعليمية ونواتج التعلم.
- تجهيز نظام التحري والتقصي وسرعة التعامل مع الحالات المصابة او المشتبه بها.
- الالتزام بتطبيق التباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية الأخرى (لبس الكمامات، غسل او تعقيم الايدي، تجنب لمس الاسطح قدر الإمكان، آداب العطس والسعال).
- رفع مردود الاستفادة من التقنيات التعليمية وتحقيق كفاءة الانفاق مع المحافظة على جودة العملية التعليمية.

المتطلبات الأساسية الجاهزية للعودة للجامعة :

1. جاهزية المواقع الفعلية في مقار الجامعة:
 - القاعات الدراسية، المعامل، المكتبات والمستشفيات الجامعية
2. جاهزية المنصة الالكترونية:
 - جاهزية الفصول ومعامل المحاكاة الافتراضية
3. إستعداد الكوادر البشرية العاملة والطلاب للعودة للجامعة:
 1. التدريب على:
 - الإجراءات الاحترازية للحماية والوقاية من خطر التعرض للإصابة بفيروس COVID-19.
 - ومعرفة المصابين بفيروس COVID-19 والرصد والتحري.
 - وسرعة التواصل مع الجهة المعنية بمتابعة الجائحة
 2. الفحص المبدئي للأفراد او المجموعات «Pool Testing» لفيروس COVID-19 بالجامعة.
 3. آلية لحصر منسوبي الجامعة المصابين (أو من تعرض لمصابين) بفيروس COVID-19 في الفترة الماضية.
4. آليات المحافظة على بيئة مقار الجامعة:
 - المحافظة على البيئة التعليمية: النظافة، الصيانة، الحركة، الامن.
 - آليات الدخول والخروج من والي مقار الجامعة.
 - المحافظة على بيئة الكافيتريات والساحات والمواقف

العودة للدراسة

تتطلب تطبيق احترازات صحية حسب ما يرد من تعليمات من الجهة المختصة مع تفعيل التعلم الإلكتروني المساند عبر المنصة التعليمية المعتمدة لدى الجامعة.

محددات العودة:

- يستأنف العام الدراسي حسب التقويم الدراسي المعلن.
- التقيد بالتدابير الصحية داخل الجامعة، وتوعية الطلاب بأهمية المحافظة عليها والتقيد بها، حفاظا على صحتهم.
- تحدد أجزاء المقررات التي تنفذ في الكليات أثناء اليوم الدراسي والتي يتم تنفيذها عن طريق المنصة.
- توزيع الطلاب على فترات خلال اليوم الدراسي (اليوم الدراسي من ٨ صباحا الي ١٠ مساء).
- توزيع الطلاب للحضور على أيام محددة خلال الأسبوع.
- توزيع الطلاب على الأسابيع الدراسية بشكل مجموعات.
- تدريس باقي المقررات إلكترونيا عبر المنصة.

متطلبات تنفيذ العودة:

- توزيع الطلاب للحضور حسب كل نموذج تشغيلي للكلية
- توفير دليل الاشتراطات الصحية الاحترازات في كل مباني الكليات ومرافقها والطلاب وهيئة التدريس
- تحديد فترات الدراسة للطلاب حسب الجداول المعتمدة من الكلية
- إعداد الخطة التعليمية حسب المقررات الدراسية التي تنفذ حضوريا في الكليات، مع تقليص زمن المحاضرة بما يضمن تدريساً مركزاً للمقررات
- الاستفادة من منصة الاسناد الإلكتروني لتنفيذ الجزء المخصص للتعلم الإلكتروني من المقررات. يخصص لذلك الفترات التي لا يحضر فيها الطلاب للجامعة.

تدريس المقررات:

- يكون التدريس النظري والتدريب العملي كآلاتي:
- المحاضرات تكون عن طريق منصة التعلم الإلكتروني بما يحقق الأهداف التعليمية ونواتج التعلم.

الدروس العملية والسريرية تتم في مقر الجامعة:

- في مجموعات صغيرة (١٥ - ٢٠ طالب لكل مجموعة).
- يتم الالتزام بالتباعد الاجتماعي ووضع الكمامات والتقيد بالإجراءات الاحترازية.
- الإلتزام بإجراءات تنظيف وتعقيم الأماكن وتطبيق الضوابط الاحترازية.

إجراء الاختبارات:

- تكون الاختبارات بحسب المعتاد وبما يحقق الأهداف التعليمية ونواتج التعلم، بإعتبار الآتي:
- استفاد من منصة التعلم الالكتروني لإجراء ما يمكن من إختبارات للمكون النظري من المقررات.
- الاختبارات الاخرى، النظرية او العملية، التي يستوجب إجرائها في مقر الجامعة تكون ضمن مجموعات صغيرة (١٥ - ٢٠ طالب لكل مجموعة).
- في الاختبارات بمقر الجامعة، يلتزم بإجراءات التباعد الاجتماعي وترك مسافة بين المقاعد الدراسية بمقدار مترين لكل طالب. كما يتم الالتزام بالإجراءات الاحترازية من قياس درجة الحرارة ووضع الكمامات وتنظيف وتعقيم الأماكن.

خطة الارشاد الأكاديمي:

بناء نظام أكاديمي إلكتروني شاملا الآتي:

- تدريب الطلاب على استعمال النظم الالكترونية فيما يخص التسجيل واستعمال المنصة الالكترونية.
- تحديد المرشدين الأكاديميين في كل كلية.
- توزيع الطلاب على مجموعات إرشادية



توصيات لتنظيم الإجتماعات

شملت توصيات عقد الإجتماعات بعد العودة إلى العمل مبادئ عامة تُفضل التواصل عبر الإنترنت أكثر من التواصل المباشر والمحافظة على النظافة العامة وذلك كما بالنقاط التالية:

1. استخدام مؤتمرات الفيديو والمكالمات الهاتفية قدر الإمكان.
2. التأكد من تنظيم المقابلات الشخصية في أماكن جيدة التهوية تسمح للمشاركين بالبقاء على مسافة مناسبة من بعضهم البعض و استقطاع وقت للراحة كل ساعة من أجل التهوية من خلال فتح الأبواب والنوافذ.
3. تقليل أعداد الحاضرين في الإجتماعات وتعزيز الكفاءة من أجل تقليص مدة الإجتماعات.
4. توجيه المشاركين لتجنب الحضور في حال سفرهم خارج البلاد خلال الأسبوعين السابقين أو شعورهم بأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة ومشكلات الجهاز التنفسي واحتقان الحلق والسعال وصعوبة التنفس والصداع وألم العضلات والإرهاق.
5. تحقق المستضيف أو مدير الإجتماع من درجات حرارة المشاركين واحتمال معاناتهم من مشكلات تنفسية وإقصاء أي شخص يختبر أحد هذه الأعراض.
6. تجنب التواصل الجسدي مثل المصافحة بالأيدي قبل الإجتماع أو في نهايته.
7. توفير مواد لتعقيم الأيدي في غرف الإجتماعات بما يسمح للحاضرين باستخدامها بشكل منتظم.



نحو عودة آمنة للعمل

التزامك عنوان سلامتك
عنوان وعيك



جامعة العلوم والتقانة
تدابير العودة الآمنة للعمل