



المكتب الوطني للمطارات
Office National Des Aéroports

دليل المستخدم

للقاية من وباء كوفيد 19



AEROPORT GUELMIM

المطار الوطني للمطارات

الفهرس

I. تعرف على كوفيد 19 للوقاية منه

- 1. ما هو كوفيد 19 ؟
- 2. كيف تنتقل العدوى ؟
- 3. كيف تعرف إذا كان شخص ما مصاب بهذا الفيروس؟
- 4. هل هناك من هم أكثر عرضة للخطر؟

II. تعليمات السلامة العامة (التدابير الاحترازية).

- 1. التدابير الصحية الإلزامية الواجبة الإلتباع.
- 2. كيف تغسل يديك بشكل صحيح ؟
- 3. كيف يتم وضع الكمامة بشكل سليم ؟
- 4. الحفاظ على مسافة الأمان الكافية.

III. الوقاية اليومية ؟

- 1. في المنزل : الاستعداد للخروج الى العمل.
- 2. في الطريق الى العمل.
- 3. الوصول الى مكان العمل.
- 4. العودة الى المنزل.

IV. الإجراءات والخطوات الواجب اتباعها في حالة تأكد الإصابة بفيروس كوفيد 19.

في هذه الاونة من الأزمة الوبائية الاستثنائية التي يشهدها العالم. اتخذ المكتب الوطني للمطارات سلسلة من التدابير الوقائية والإجراءات الاحترازية وسطرها كأحد أولوياته الأساسية والوقائية لحماية صحة مستخدميه.

ويعرض هذا الدليل. الإجراءات العاجلة واللازمة الواجب اعتمادها لتأمين شروط مواتية لاستمرارية العمل في ظروف صحية مرضية من مرحلة الخروج من المنزل إلى حين العودة إليه. حيث تبقى المؤسسة بجانب مستخدميها وحريصة على مواكبتهم في كل مرحلة من مراحل يوم العمل. سواء تعلق الأمر بالمكتب أو بالعمل عن بعد. أو في محيط العمل. لكي تمر في أحسن الشروط الممكنة للوقاية الصحية.

وعليه. ندعوكم لتصفح هذا الدليل بعناية وتمعن وتمثل جميع التدابير والنصائح اللازمة لأن دور المستخدم مهم وأساسي لمكافحة انتشار وباء كوفيد 19.

أسماء الكوهن
مديرة الرأسمال البشري

1. تعرف على كوفيد 19 للوقاية منه

1. ما هو كوفيد 19؟

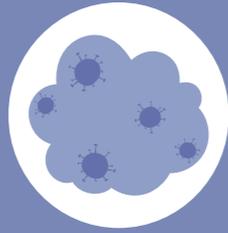
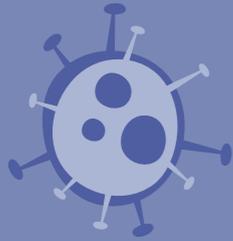
كوفيد 19 سلالة جديدة من الفيروسات التاجية. ظهرت لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في شهر دجنبر 2019 حيث يتسبب في اصابات مختلفة تتراوح بين نزلات البرد العادية إلى الاضطرابات التنفسية الأكثر حدة. وتتراوح مدة حضائه ما بين يومين الى 14 يوم. بمتوسط 5 أيام وفق المعطيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.

يمكن الحصول على معلومات محينة عن فيروس كوفيد 19 لدى هيئات الصحة العالمية.

2. كيف تنقل العدوى؟

ينتقل فيروس (كوفيد 19) عبر الأشخاص الحاملين للفيروس

تنتقل العدوى من شخص لآخر من خلال قطرات الجهاز التنفسي المنبعثة من الأنف أو الفم عندما يسعل المريض أو يعطس أو يتحدث. هذه القطرات تعتبر ثقيلة نسبيا ولا تنتقل إلى مسافات بعيدة وتسقط بسرعة على الأرض. ويمكن انتقال عدوى كوفيد 19 عند استنشاق الشخص لهذه القطرات.



الهواء



الملاسة



الأشياء

لذا من الضروري احترام مسافة الأمان الكافية والمحددة في متر ونصف على الأقل من الآخرين. كما يمكن انتقال العدوى من خلال تواجد الرداد على الاسطح أو الأشياء المستعملة (الطاولات، مقابض الأبواب...) حيث تنتقل العدوى عند لمس هذه الأسطح ولمس العينين أو الفم أو الأنف بعد ذلك.

3. كيف تعرف إن كان شخص ما مصاب؟

يمكن أن تظهر على الأشخاص المصابين على وجه الخصوص الأعراض الآتية :

- ✍ الحمى ؛
- ✍ السعال الجاف ؛
- ✍ التعب ؛
- ✍ ضيق التنفس ؛



الحمى



السعال الجاف



ضيق التنفس



التعب

قد تظهر أيضًا أعراض أخرى أقل شيوعًا تدريجيًا لدى بعض الأشخاص :

- ✍ تشنجات ؛
- ✍ آلام ؛
- ✍ احتقان الأنف ؛
- ✍ صداع الرأس ؛
- ✍ التهاب الحلق ؛
- ✍ السعال ؛
- ✍ فقدان حاسة الذوق والشم ؛

بعض الأشخاص، على الرغم من إصابتهم لا تظهر عليهم إلا أعراض خفيفة.

جدير بالذكر أن الأشخاص الذين تأتي حالتهم الصحية إلى الإصابة بصورة حادة لفيروس كوفيد 19 هم الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والأشخاص المسنون والنساء الحوامل.

4. هل هناك من هم أكثر عرضة للخطر؟

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بصورة حادة لفيروس كوفيد 19 هم :

- ✎ كبار السن ؛
- ✎ أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (الربو، التهاب القصبات الهوائية المزمن) ؛
- ✎ التلف الكيسي ؛
- ✎ اضطرابات القلب الناجمة عن مختلف الأسباب ؛
- ✎ أمراض الشريان التاجي ؛
- ✎ سوابق الإصابة بحوادث السكتات الدماغية ؛
- ✎ ارتفاع الضغط الوريدي ؛
- ✎ القصور الكلوي الحاد (غسل الكلي) ؛
- ✎ السكري من النوع الأول المعتمد على الانسولين والصف 2 ؛
- ✎ النساء الحوامل ؛
- ✎ الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المناعة : أمراض السرطان، أمراض الدم، زراعة الأعضاء، والخلايا الجذعية المكونة للدم ؛
- ✎ أمراض الالتهابات و/أو أمراض المناعة الذاتية التي تتلقى علاجاً مثبطاً للمناعة، الأشخاص المصابون بنقص المناعة المكتسبة VIH ؛
- ✎ الأشخاص الذين يعانون من مرض تليف الكبد الحاد ؛
- ✎ السمنة بمؤشر كتلة الجسم 40 (IMC) أو أكثر ؛



11. تعليمات السلامة العامة (التدابير الاحترازية)

توجيه:



منذ ظهور الاعراض الأولى يجب البقاء في المنزل والاتصال بوحدة طب الشغل الموجودة رهن الإشارة على مدار اليوم وطيلة أيام الأسبوع (السيد رشيد الصبراني رئيس وحدة طب الشغل).
إذا كنت تعاني من أعراض داخل فضاء العمل المرجو الذهاب فوراً إلى غرفة العزل وإبلاغ رؤساء العمل ووحدة طب الشغل.
إذا تم اخبارك من طرف السلطات المختصة أنك من مخالطي أحد الحالات التي تم التأكد من إصابتها، وأنت في فضاء العمل يجب التوجه فوراً إلى غرفة العزل وإبلاغ رؤساء العمل ووحدة طب الشغل.

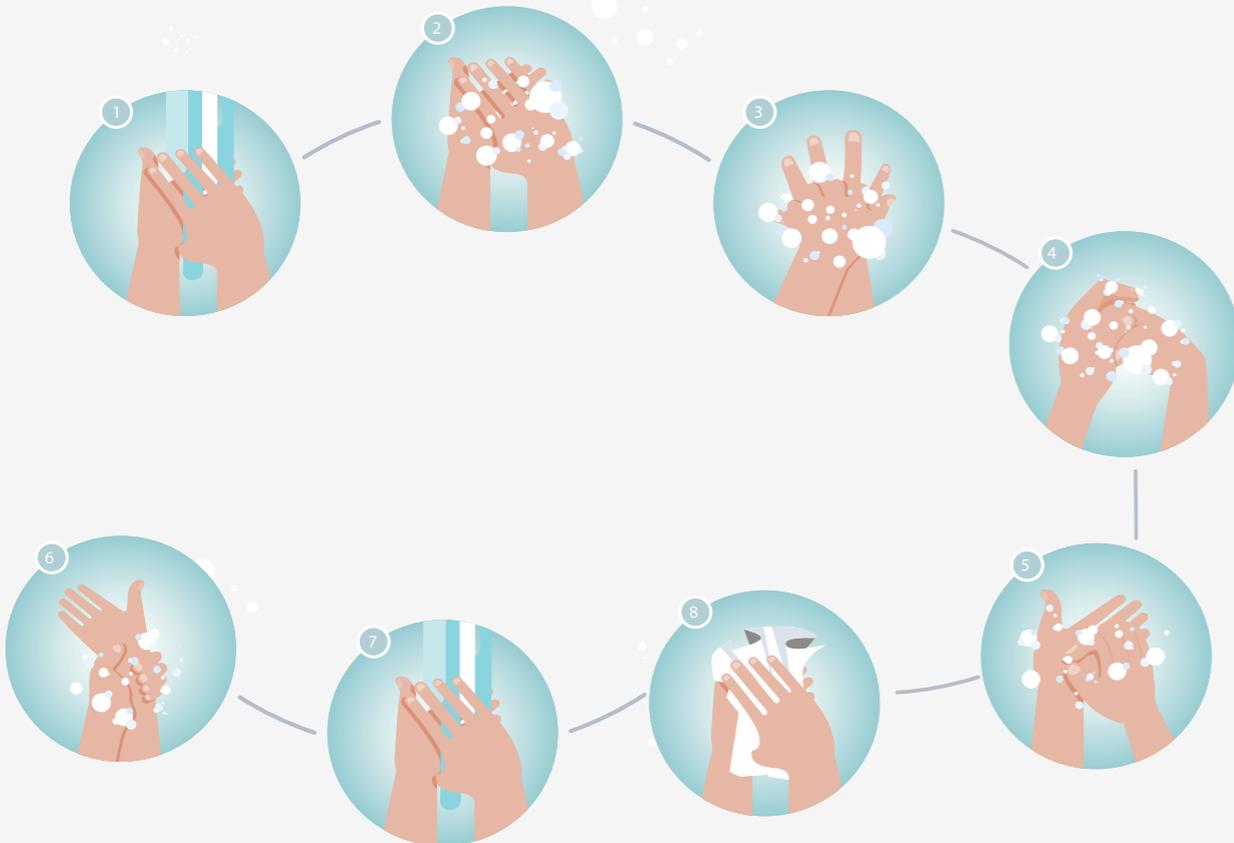
1. التدابير الصحية الإلزامية الواجبة الاتباع :

- غسل اليدين بانتظام (الماء و الصابون أو جل كحولي مائي) :
- وضع الكمامة الواقية :
- استبدال الكمامة كل 4 ساعات ورميها على الفور في سلة المهملات بعد وضعها في كيس بلاستيكي :
- تجنب الاتصال الجسدي (التحية بدون لمس اليد أو التقبيل) :
- تفادي الاتصال المقرب مع الحفاظ على مسافة متر ونصف على الأقل بين شخصين :
- الحرص على العطس والسعال مع وضع الوجه على المرفق أو وضع منديل على الأنف :
- استعمال مناديل ذات الاستعمال الأوحده ورميها في سلة القمامة بعد وضعها داخل كيس بلاستيكي :
- الحد من تجمع المستخدمين في أماكن محدودة :
- الحد من الاتصال مع الأشخاص الأكثر عرضة للخطر والإصابة ككبار السن والمرضى الذين يعانون من الأمراض المزمنة :
- الغاء التحركات الداخلية غير الضرورية :
- الحد من الاجتماعات الا عند الضرورة القصوى :
- تحديد فترات الاستراحة الآنية للمستخدمين :
- تعقيم الأشياء المستعملة بشكل مستمر (الهاتف المحمول. النظارات. الساعة...):

2. كيف تغسل اليدين بشكل صحيح ؟

لإزالة جميع آثار الفيروس على اليدين لا يكفي فرك اليدين وغسلهما بسرعة. فيما يلي الخطوات التي يتعين اتباعها خطوة بخطوة لغسل اليدين بفعالية :

- المرحلة الأولى : تبليل اليدين بالماء بصورة كافية :
- المرحلة الثانية : وضع كمية كافية من الصابون تغطي اليدين :
- المرحلة الثالثة : غسل اليدين بالماء جيداً دون نسيان ظهر اليدين وبين الأصابع وحتّى الاظافر لمدة 20 ثانية على الأقل :
- المرحلة الرابعة : غسل اليدين بعناية بالماء :
- المرحلة الخامسة : جفيف اليدين بقطعة قماش نظيفة أو منديل والتخلص منها بطريقة صحية وسليمة.



■ كم تستغرق عملية غسل اليدين؟

تتم عملية غسل اليدين على الأقل لمدة 20 الى 30 ثانية ونفس الشيء بالنسبة للمعقمات الكحولية.



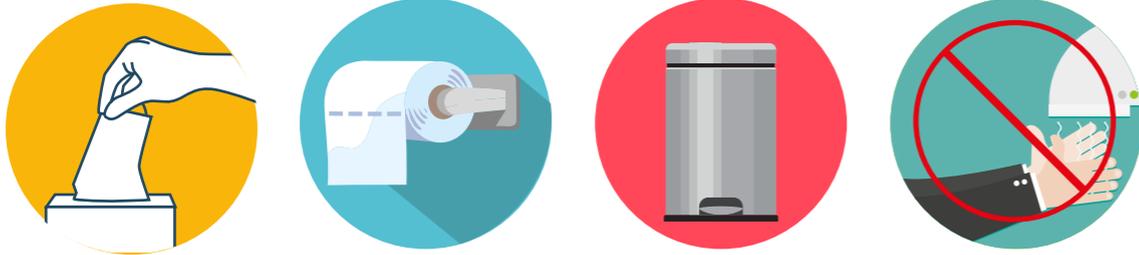
■ غسل اليدين أو تعقيمهما :



- ✗ بعد السعال أو العطس أو النفخ أو استنثار الأنف ؛
- ✗ قبل وبعد لمس الكمامة الخاصة بك ؛
- ✗ قبل وبعد لمس الوجه ؛
- ✗ قبل وبعد تبادل الوثائق ؛
- ✗ قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام ؛
- ✗ قبل وبعد الأكل ؛
- ✗ قبل وبعد الذهاب إلى الحمام ؛
- ✗ في حالة ملامسة حيوان ؛
- ✗ بعد لمس الأشياء التي يحتمل أن تكون ملوثة ؛
- ✗ عند القدوم من الخارج.

■ تجفيف الأيدي :

- ✗ تجفيف الأيدي باستخدام مناديل ورقية ذات استعمال واحد ؛
- ✗ استخدام المنديل الورقي ذي الاستعمال الواحد لفتح واغلاق الأبواب وصنبور الماء والحرص على عدم لمس المقبض ؛
- ✗ رمي المناديل الورقية في سلة المهملات بعد الاستعمال ؛
- ✗ تجنب مجففات الأيدي الكهربائية ؛
- ✗ تجنب استعمال المناشف.



3. كيف يتم ارتداء الكمامة بشكل سليم ؟



■ لماذا يجب استعمال الكمامات ؟

ارتداء الكمامة اجراء وقائي لمكافحة انتشار وباء كوفيد 19 و الحد من تفشي العدوى

■ كيف نضع الكمامات وكيف نزيلها ونتخلص منها ؟

لقد أصبح استعمال الكمامات اجراء احترازيا وصحيا من الواجب اتخاده وبشكل اعتيادي حيث من المهم معرفة طريقة استخدامها والتخلص منها بشكل صحيح وسليم.

كيفية استخدام الكمامة بشكل صحيح ؟

- ✍ إذا أردت وضع الكمامة يجب أن تغسل يديك جيدا قبل وضعها سواء بالماء والصابون أو بالمحلول الكحولي
- ✍ وضع الكمامة بصورة تغطي الانف والفم والتأكد من تعديلها وتقويمها قدر الإمكان على الوجه
- ✍ لتقويم الجزء العلوي للكمامة يمكن وضع النظارات عند الضرورة حيث لا يتعين لمس الكمامة بعد ذلك وحتى إزالتها
- ✍ بمجرد الخروج يجب الحرص على عدم خلع الكمامة للمحادثة او لمس الانف والوجه.
- ✍ عند لمس الكمامة من الضروري غسل اليدين جيدا بالصابون او المحلول الكحولي

✍ وعند تبليها يتعين استبدالها ورمي المستعملة في سلة المهملات بعد وضعها في كيس بلاستيكي وعدم إعادة استعمال الكمامات ذات الاستعمال الواحد.

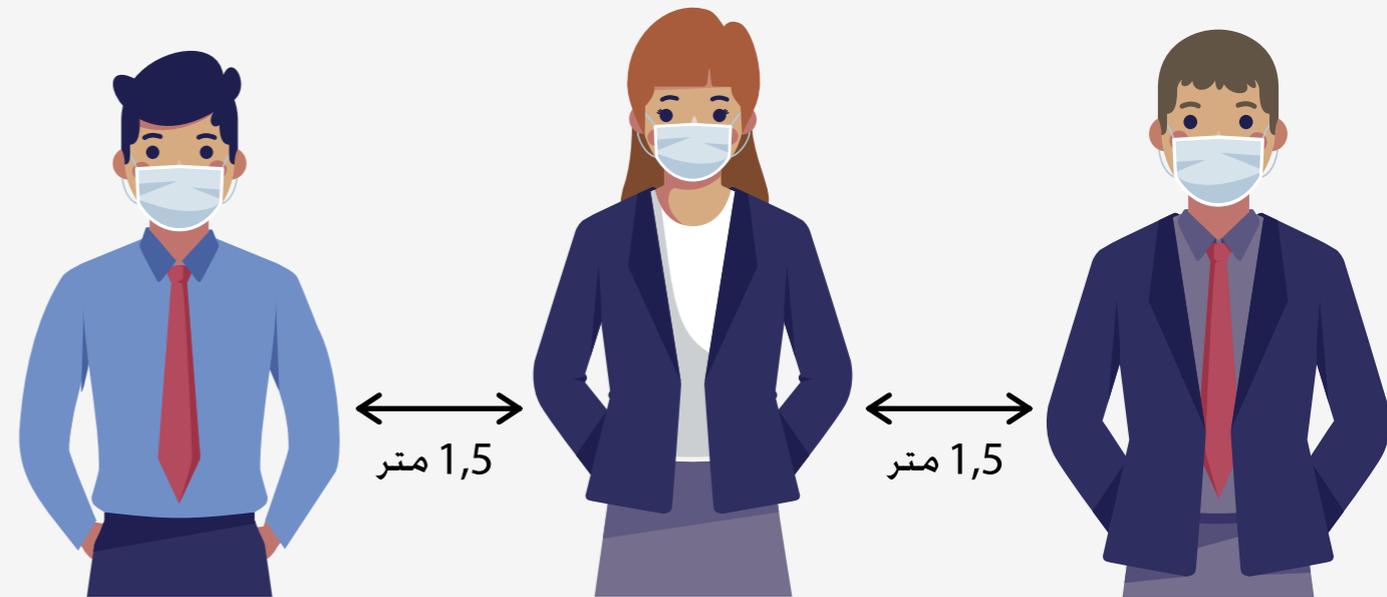
✍ ولإزالة الكمامة يرجى إخراجها من الخلف (لا تلمس الجزء الأمامي منها)؛ ثم رميها على الفور في سلة مغلقة وغسل اليدين بمحلول كحولي أو بواسطة الصابون والماء.



4. الحفاظ على مسافة الأمان الكافية

الحفاظ على مسافة الأمان الكافية التي لا تقل عن متر ونصف بين المستخدمين وبين المستخدمين والزوار لتفادي انتشار العدوى سواء عن طريق العطس أو السعال وانتقال الرذاذ من شخص لأخر بسبب سهولة التنقل إذا كانت المسافة قريبة وعليه يجب :

- تفادي الاحتكاك الجسدي واحترام مسافة البعد والأمان الكافية والتي لا تقل عن متر ونصف ؛
- تجنب تجمعات الناس بدون مصافحة بالأيدي أو العناق أو التقبيل لتفادي انتشار العدوى.



III. الوقاية اليومية ؟

1. في المنزل : الاستعداد للخروج الى العمل

يجب اتخاذ الاحتياطات بشكل اعتيادي ويومي اثناء الاستعداد للخروج من المنزل لتفادي انتشار كوفيد 19 وذلك عبر :

- غسل اليدين بالصابون والماء أو محلول كحولي. قبل ارتداء الكمامة والتأكد من ارتدائها بشكل صحيح وسليم ؛
- قياس درجة الحرارة باستعمال ميزان شخصي (تحت الإبط أو على الجبهة باستعمال ميزان يشتغل بالأشعة الحمراء) وإذا كانت حرارتك تزيد عن 37.2 يجب البقاء بالمنزل والاتصال على الفور بالوحدة الطبية ؛
- ارتداء الكمامة قبل الخروج.



2. في الطريق الى العمل

في حالة استعمالك لحافلة نقل المستخدمين :

- الامتثال لجميع التعليمات المتعلقة بالنقل العام للموظفين بالحافلة ؛
- اعتماد التدابير الصحية الوقائية بمجرد ركوبك الحافلات ؛
- تطهير اليدين في بداية ونهاية كل رحلة ؛

■ في حالة استعمالك وسائل النقل العمومي :

- راكب واحد في الخلف خلاف مقعد السائق (سيارة الاجرة) :
- تعقيم الايدي بعد لمس مقبض الباب :
- استخدام منديل لدفع ثمن الرحلة (تجنب الاتصال بسائق السيارة) :
- حافظ على ارتداء الكمامة طوال الرحلة :
- في حالة الوقوف (الحافلة أو الترامواي او القطار)، قم بتطهير يديك :
- بعد لمس أسطح الإرتكاز :
- حافظ على ارتداء الكمامة الخاصة بك وتأكد من الحفاظ على مسافة الوقاية طوال الرحلة (مقعد واحد في مقعدين وبحد أدنى متر واحد) :
- تعقيم يديك عند الدخول والخروج من العربة :
- استعمال الدراجات من طرف شخص واحد فقط.

➤ تجنب استخدام المكيفات :

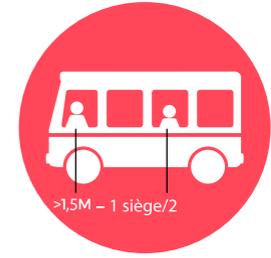
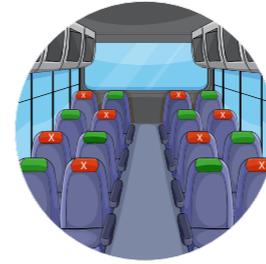
➤ احترام علامة المقاعد :

➤ الحفاظ على مسافة أمان لا تقل عن متر ونصف بينك وبين باقي الركاب :

➤ تجنب ملامسة أسطح النوافذ والابواب :

➤ ارتداء الكمامة طوال الرحلة :

➤ تجنب تقاطع مسارات السير واحترام مسافة الوقاية.



■ في حالة استعمالك لسيارتك الخاصة أو المهنية :

- تطهير السيارة بمطهر خاص (مقبض الباب، المقود، مغير السرعات) :
- شخص واحد في السيارة من الأفضل (شخصان كحد أقصى إذا لزم الأمر) وأن يركب الشخص الآخر في الجهة المخالفة للمقاعد الخلفية :
- تجنب استعمال تهوية ومكيف السيارة واستعمال النوافذ للتهوية.



3. الوصول الى مكان العمل

استعمال مدخل ومخرج واحد للدخول إلى مكان العمل مع ضبط
حركية المساعدين والزائرين

الوصول الى أبواب العمل :

- تجنب لمس مقابض الباب ومحاولة فتحه عن طريق المرفق ؛
- احترام مسافة الأمان التي لا تقل عن 1.5 متر ووضع الكمامة إلزاميا ؛
- غسل اليدين بالماء والصابون أو جل كحولي مائي بعد كل تلامس ؛
- تجنب دخول المستخدمين دفعة واحدة.



4. العودة الى المنزل ملابس وأحذية العمل :

لحمايتك وحماية اسرتك واقربائك، يجب اتخاذ الاحتياطات الاحترازية اللازمة
عند العودة الى المنزل :

- عدم لمس الأسطح والحفاظ على مسافة الأمان مع أفراد المنزل ؛
- وضع منشفة مبللة بماء جافيل عند مدخل المنزل لتعقيم أسفل الأحذية ؛
- خلع الحذاء وتركه في الخارج أو عند مدخل المنزل مباشرة ؛
- خلع جميع ملابس العمل إن أمكن أو الاكتفاء بالملابس العلوية (المعاطف والبذلات وأغطية العنق. وما إلى ذلك) عند مدخل المنزل ؛
- ترك الأغراض الشخصية (المحفظة، المفاتيح، إلخ) في مكان مخصص عند الدخول وتعقيمها إن أمكن ؛
- غسل اليدين والاغتسال مباشرة إن أمكن ؛
- ازالة ملابس العمل الخاصة بك ووضعها في كيس بلاستيكي أو من قماش مغلق مع غسلها بالماء الساخن بصابون الغسيل المعتاد ؛
- غسل اليدين بعد لمس الملابس.

17. الإجراءات والخطوات الواجبة الإلتباع في حالة تأكد الإصابة بفيروس كوفيد 19

إذا واجهت أيًا من الأعراض التي تم إيضاحها

- البقاء في المنزل والاتصال فوراً بوحدة طب الشغل ورئيس العمل والسلطات المختصة لمباشرة إجراءات التكفل ؛
- إذا كنت في العمل وارتفعت درجة حرارتك فوق المستوى العادي، انتقل على الفور إلى قاعة العزل مع إخبار رئيس العمل ومصلحة طب الشغل. ستقوم وحدة طب الشغل بإجراء تقييم أولي مع إمكانية التكفل الطبي حسب الحالات ؛

في حالة تأكد الإصابة، سيتم اتخاذ التدابير التالية :

- العزل في مكان مخصص
- القيام بتقييم المخاطر لتحديد المكان المحتمل للإصابة حسب حركة سير الأشخاص والتهوية.
- الاتصال بالسلطات الصحية المختصة
- تحديد الأشخاص المخالطين عن قرب خلال 24 ساعة قبل بداية ظهور الأعراض
- إبعاد الأشخاص الآخرين الحاضرين

وفي انتظار تعقيم المنطقة وقبل التخلص من التجهيزات التي كانت في حوزة الشخص المصاب يتعين على الشخص المساعد التأكد من :

- الإرشاد إلى كل المساحات التي تمت ملامستها
- تحديد المنشآت التي يتعين تحييدها بتشاور مع الشخص المشرف على الموقع (التكييف، التهوية، السلالم...).
- إغلاق المحال غير التقنية بصورة احترازية (قاعة الاستراحة، الحمامات...)
- التشوير وتعقيم مكان العمل المعني

تطهير وتنظيف الأشياء الشخصية وأغراض التسوق

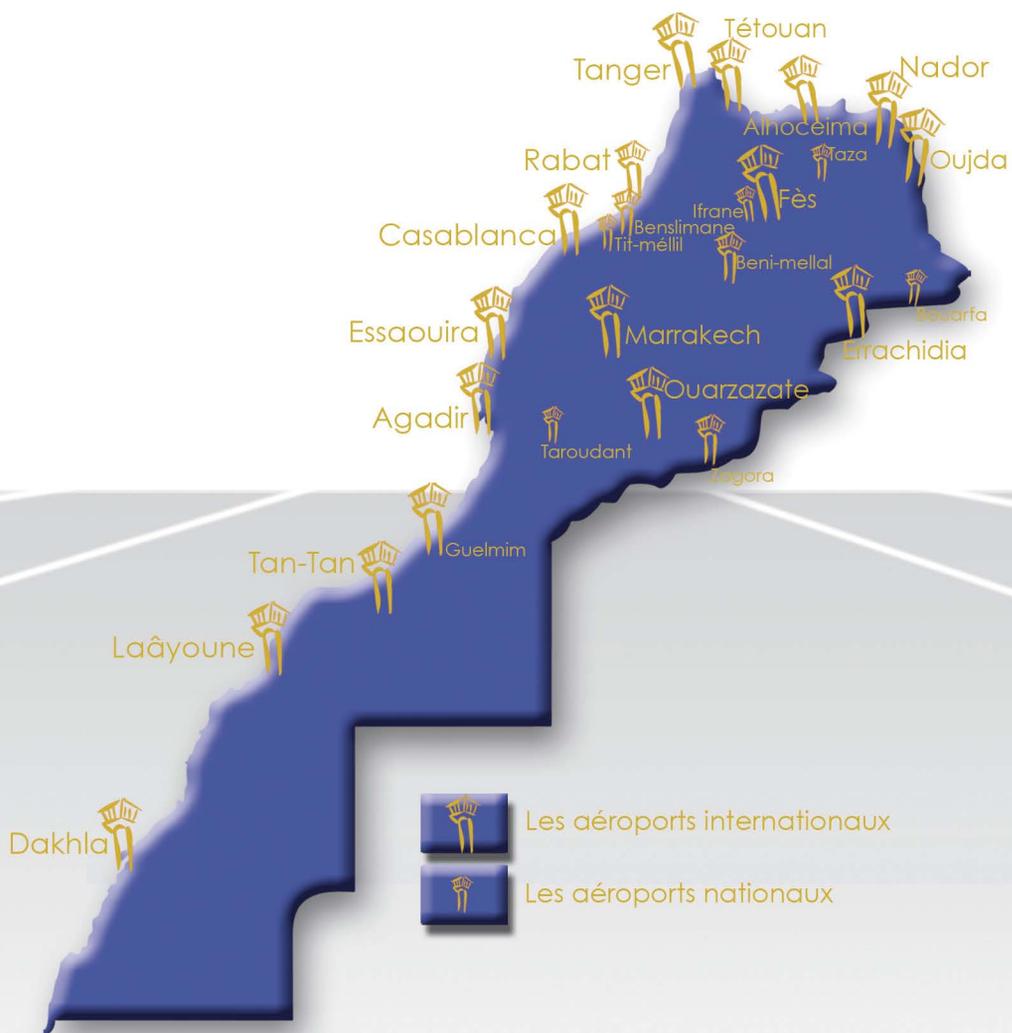
تطهير كل الأشياء التي يتم إحضارها من الخارج (التسوق والحقائب ومعدات العمل...) :

تطهير الهاتف والنظارات وأي شيء شخصي آخر كان له اتصال خارجي ؛





المكتب الوطني للمطارات
Office National Des Aéroports



Les aéroports internationaux

Les aéroports nationaux