**الحفاظ على السلامة في العمل:** معلومات تهم العمال والموظفين

**تهدف هذه المعلومات إلى المساعدة في منع انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) في مكان العمل.**

**ينتشر هذا الفيروس بمنتهى السهولة بين البشر بطريقتين أساسيتين:**

1. التواصل القريب مع الأشخاص المصابين بالعدوى (والذين قد لا تظهر عليهم أعراض المرض)

2. لمس الأسطح الملوثة ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك

**قد يحدث ذلك:**

* عندما تنتقل من وظيفة إلى أخرى
* أو التنقل بين المنزل والعمل.

 **زيادة مخالطة الناس تعني زيادة الخطر، توخّ الحرص الزائد:**

* إذا كنت تشارك مكان معيشتك مع آخرين
* أو كنت تستعين بخدمة مشتركة لرعاية الأطفال

**ما الذي يمكنني القيام به لحماية نفسي وحماية الآخرين؟**

* احرص على ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدراجات إن استطعت.
* حاول ألا تسافر مع أناس لا تعيش معهم.
* إذا كان عليك استخدام أي وسيلة نقل عام أو سيارة مشتركة - فقم بارتداء غطاء للوجه "الكمامة" وافتح النوافذ للتهوية إن أمكن.
* اغسل يديك دائمًا عند وصولك إلى العمل أو عند مغادرته وعند وصولك إلى المنزل.
* اغسل يديك / استخدم المطهر بشكل متكرر طوال اليوم، خاصة قبل الأكل أو بعد لمس الأسطح المشتركة أو بعد استخدام المرحاض.
* إذا كنت تستخدم معدات واقية في العمل مثل القفازات وأقنعة الوجه "الكمامات" والمآزر وما إلى ذلك، فتأكد من أنك تعرف كيفية ارتدائها وخلعها بأمان.
* حافظ على مسافة بينك وبين زملائك في العمل، بما في ذلك خلال أوقات الراحة وعند الوصول / المغادرة من العمل.
* غيّر ملابس العمل قبل مغادرة العمل أو فور عودتك إلى المنزل.
* إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تعيش معه من ظهور الأعراض (ارتفاع في درجة الحرارة، أو سعال، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم)، فلا يجب عليك الذهاب إلى العمل.
* إذا طُلب منك العزل عن إحدى الوظائف، فلا يجب عليك الذهاب إلى أي وظيفة أخرى.
* لا تشارك الأطعمة أو المشروبات أو السجائر (بما في ذلك الولاعات) مع أشخاص آخرين، لأنها قد تصبح طرق لانتشار الفيروس.
* احرص على العطس أو السعال في منديل أو في كُم ملابسك.

**يتم الآن تشغيل نظام الفحص والتعقب المقدم من الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS Test and Trace" للمساعدة في منع انتشار الفيروس.**

إذا ظهرت عليك أعراض، فعليك إجراء فحص في أسرع وقت ممكن. إذا ظهرت الأعراض عليك أو على أي شخص في أسرتك

فيجب عليك إبلاغ مديرك أو صاحب العمل على الفور.

**الفحوصات مجانية**

تتسم الفحوصات بأنها سهلة وسريعة. يتضمن الاختبار أخذ عينتين من مسحة (مثل قطعة قطنية كبيرة)، واحدة من الأنف والأخرى من الجزء الخلفي من الحلق.

لحجز موعد فحص، اتصل بالرقم 119 أو عبر الإنترنت [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

 يمكنك بعد ذلك القيادة إلى أحد مراكز الفحص أو الحصول على مجموعة أدوات الفحص من خلال البريد للقيام بذلك بنفسك في المنزل.

ابق في المنزل (وهو ما يعرف باسم العزل الذاتي) إذا كنت أنت (أو أي شخص في أسرتك) تعانون من أعراض، أو تنتظرون نتائج الفحص، أو كانت النتيجة إيجابية، أو تم إخبارك بذلك من قبل نظام NHS Test & Trace.

إذا تم إخبارك بالخضوع للعزل الذاتي، وكنت لا تستطيع العمل من المنزل وكنت تحصل على إعانات، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على مبلغ بقيمة 500 جنيه إسترليني تحدث إلى مجلس منطقتك / بلديتك لتقديم طلب.

 **قد يحتاج صاحب العمل إلى الاتصال بك إذا كنت على اتصال وثيق بشخص ثبتت إصابته في مكان العمل. من المهم أن تتأكد من أن صاحب العمل لديه تفاصيل الاتصال الخاصة بك محدثة إذا احتاج إلى الاتصال.**

للحصول على النصائح والتوجيهات المحدثة بشأن كورونا تفضل بزيارة [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

لمزيد من المعلومات التي تخص الموظفين تفضل بزيارة [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

للحصول على معلومات مترجمة على الموقع الإلكتروني لمجلس مقاطعة سوفولك تفضل بزيارة [**https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/**](https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/)