



## بیماری ویروس کرونا (کووید- ۱۹) پیشگیری از ورود کووید- ۱۹ به محل کار: توصیه به کارفرمایان، کارمندان و کارگران خدمات اساسی

در سراسر کانادا، ما در حال انجام اقدامات فوق‌العاده‌ای برای پیشگیری از گسترش کووید- ۱۹ هستیم. برای بعضی از اماکن کاری، این امر به مفهوم این است که ساعات کاری آن‌ها تغییر یا محدود شده، یا حتی برای مدتی تعطیل شوند. به بسیاری از کارمندان گفته‌اند تا در خانه بمانند و از برخی دیگر خواسته‌اند از خانه کار کنند، اما هنوز از بعضی دیگر می‌خواهند که همواره در محل کار حاضر شوند چرا که مشاغل ایشان برای حفظ عملکرد کانادا در دوران این شیوع امری ضروری است.

کارمندان اساسی که فعالیت آن‌ها برای حفظ جان، سلامتی و عملکرد اولیه جامعه ضروری است، از اهمیت بسزایی برخوردارند. این دسته شامل، اما محدود نمی‌شود، به مددکاران اولیه مراقبت‌های قبل از بیمارستان، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، کارمندان بخش زیرساخت‌های اساسی اقتصادی و اجتماعی، برق و گاز طبیعی، و کارمندانی که فعالیت آن‌ها برای تأمین کالاهای اساسی جامعه مانند غذا و دارو ضروری است.

هرچند تمام کارمندان باید به ایجاد **فاصله اجتماعی** و **بهداشت** در زندگی شخصی خود ادامه دهند، اما لازم است تا برای محافظت از اماکن مهم کاری و کارمندانی که خدمات اساسی ارائه می‌دهند، نیز اقدامات اضافی انجام دهند. کارفرمایان و کارمندان باید جهت محافظت از سلامت کارمندان و مراجعین، و مداوم ماندن ارائه خدمات اساسی، در کنار یکدیگر کار کنند.

در دوران جهان‌گیر کووید- ۱۹، کارفرمایان برای اماکن کاری و کسب و کارها باید از **دستورالعمل‌های** تصمیم‌گیری با آگاهی از خطر استفاده کنند.

### برای کلیه کارمندان

کلیه کارمندان باید مطمئن شوند که از سیاست‌گذاری‌ها و شیوه‌های موجود پیشگیری از عفونت در اماکن کاری آگاهی داشته و از آن‌ها پیروی کنند:

**دست‌های خود را پاکیزه نگاهدارید:**

- دست‌های خود را مکرر حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید
- اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده حاوی الکل استفاده کنید
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید
- در گودی بازوی خود سرفه یا عطسه کنید
- از دست زدن به سطوحی که اغلب مردم به آن دست می‌زنند، اجتناب کنید
- به جای دست دادن، دوستانه دست تکان دهید یا برآمدگی آرنج را به همدیگر بزنید
- از تجهیزات لازم برای محافظت شخصی، مطابق دستور استفاده کنید.

**محیط خود را پاکیزه نگاهدارید:**





- با استفاده از **محصولات** مناسب و ساینده مناسب مانند میز کار، سطوح کار، تلفن‌ها، صفحه کلید و وسایل الکترونیکی، صندوق دخل مغازه، صفحه کلیدهای کوچک، دکمه‌های آسانسور و میزهای رستوران را حداقل دو بار در روز، یا بیشتر اگر آلودگی مشهود بود، تمیز و ضدعفونی کنید.
- اگر لوازم الکترونیکی که اغلب لمس می‌شوند مانند تلفن، کامپیوتر و سایر دستگاه‌ها، در مقابل مایعات ضدعفونی کننده مقاومت داشتند، آن‌ها را با الکل ۷۰٪ ضدعفونی کنید (مانند دستمال مرطوب الکلی).

#### فاصله خود را حفظ کنید:

- بین خود، همکاران و مشتریان خود یک فاصله ۲ متری را حفظ نمایید.
- بین میزهای کار، میزها و ایستگاه‌های کاری فاصله را بیشتر کنید.
- فعالیت‌هایی که نیاز به نزدیکی فیزیکی یا تماس با افراد دارد، مانند جلسات تیمی را کاهش دهید.
- تماس‌های نزدیک‌تر از ۲ متر را به کمترین زمان ممکن محدود کنید.

#### اگر علائم ابتلا به کووید-۱۹ دارید

- اگر فکر می‌کنید که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اید، از **ابزار خود ارزیابی** ما استفاده کرده تا بدانید که چه کار باید انجام دهید.
- بسیار حیاتی است که اگر یکی از علائم ابتلا به کووید-۱۹ (تب، سرفه یا مشکل در تنفس) و یا حتی علائم خفیفی دارید، حتماً در خانه بمانید تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود.
- اگر در محل کار **علائمی** را مشاهده کردید، خود را از دیگران جدا کرده و به خانه بروید، و در صورت امکان از استفاده از وسایل نقلیه عمومی (مانند اتوبوس، قطار، تاکسی) اجتناب کنید.
- با **اداره بهداشت عمومی** محلی تماس گرفته و از توصیه‌های آن‌ها پیروی کنید..
- اگر در این مدت نگران ثبات مالی خود هستید، دولت کانادا **کمک‌هایی** ارائه می‌دهد.

#### برای کارفرمایان

برای کاهش گسترش کووید-۱۹ در محیط کار، سیاست‌گذاری‌هایی اتخاذ کرده و مطمئن شوید که کارمندان آن‌ها را دریافت و متوجه شده‌اند:

- در دوران جهان‌گیر کووید-۱۹، برای امکان کاری و کسب و کارها از **دستورالعمل‌های** تصمیم‌گیری با آگاهی از خطر استفاده کنید.
- با کارکنان و مشتریان درباره کووید-۱۹ و اقداماتی که برای پیشگیری انجام می‌دهید، ارتباط خود را افزایش دهید.
- اعلامیه‌هایی نصب کنید که در آن از مراجعین یا مشتریان بیمار بخواهد از امکان کاری دور بمانند.
- اعلامیه‌هایی برای تشویق بهداشت تنفسی، بهداشت دست و سایر اعمال بهداشتی نصب کنید.
- برای کاهش تماس اجتماعی هر جا که ممکن بود، سیاست‌گذاری‌ها و رویه‌هایی مانند ترتیبات دورکاری، ساعات کار انعطاف‌پذیر، تناوب در زمان شروع کار، استفاده از ایمیل و کنفرانس تلفنی، اتخاذ نمایید.
- کلیه جلسات یا سفرهای غیر ضروری را لغو یا به تعویق بیندازید.
- آن بخش‌هایی از محیط کاری که افراد در آن تماس مکرر دارند و در استفاده از فضاها و اشیاء با هم شریکند را مشخص نموده، و دفعات نظافت آن‌ها را افزایش دهید.
- روش‌هایی چون افزایش فاصله بین میزهای کار و بین افراد در صف و ایستگاه‌های کاری را برای کارمندان اتخاذ نموده تا بتوانند فاصله اجتماعی را رعایت کنند.



- به حداقل رساندن تعامل بین مشتریان و کارمندان را در نظر بگیرید، به عنوان مثال اجازه دهید فقط تعداد محدودی از مشتریان داخل محل کار شوند یا خدمات را از طریق تلفن به مشتریان ارائه دهید. در بهترین حالت، یک فاصله ۲ متری باید حفظ شود، مگر اینکه مانع فیزیکی مانند (اتاقک، پنجره شیشه‌ای مات) وجود داشته باشد.
- امکانات و مواد تمیزکننده لازم را برای حفظ و نگهداری یک محل کار تمیز و ایمن فراهم کنید:
- دسترسی به تسهیلات شستشوی دست فراهم کرده و محفظه‌های حاوی مواد ضدعفونی کننده را در مکان‌های خاصی در سراسر محل کار قرار دهید.
- مطمئن شوید که مناطق پر رفت و آمد در محل کار و سطوحی که به کرات لمس می‌شوند روزی دو بار ضدعفونی شوند.
- مطمئن شوید که محصولات تمیزکننده برای کارمندان موجود بوده تا فضای کار خود را تمیز و ضد عفونی کنند.
- هرگونه تجهیزات محافظت شخصی را که توسط دستورالعمل‌های بهداشت و ایمنی شغلی توصیه شده، به همراه آموزش جهت اطمینان از استفاده صحیح آن‌ها را برای کارمندان فراهم کنید.

مطمئن شوید که کارمندان آگاه باشند که در صورت داشتن علائم بیماری چه باید بکنند:

- سیاست‌گذاری‌های مرخصی استعلاجی جهت استراحت را در نظر گرفته که کارمندان را در خود انزوایی به هنگام بیماری حمایت کند. این امر شامل تعلیق نیاز به ارائه گواهی پزشکی برای بازگشت به محل کار می‌باشد، چراکه فشار روی سیستم مراقبت‌های بهداشتی که با تنش مواجه است را کاهش می‌دهد.
- اگر کارمندان برای آمدن به محل کار خود باید از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنند، ساعات کار انعطاف‌پذیری در نظر گرفته تا بتوانند از ساعات اوج ترافیک اجتناب کنند.
- اگر کارمندی در محل کار دچار علائم بیماری شد، در نظر بگیرید که چطور بدون استفاده وسایل نقلیه عمومی به خانه برگردد.
- برای افزایش غیبت به دلیل بیماری در بین کارمندان و خانواده‌های ایشان یا امکان تعطیلی مدارس آماده باشید.

## سفرهای کاری

- هیچ سفر غیر ضروری در این زمان نباید انجام شود.
- خطرات و مزایای مربوط به هر سفر ضروری آینده را در نظر گرفته و گزینه‌های دیگر مانند تعویق، لغو یا تماس به صورت مجازی را ارزیابی کنید.
- آخرین اطلاعات مربوط به مناطق مبتلا به بیماری و [اطلاعیه‌های بهداشت سفر](#) را بررسی کنید.
- هنگامی که از مسافرت به خارج از کانادا باز می‌گردید، باید به مدت ۱۴ روز در انزوا باشید.
- هنگامی که از مسافرت در داخل کانادا باز می‌گردید، خود را برای علائمی مانند سرفه، تب یا مشکل تنفس به مدت ۱۴ روز تحت نظر داشته باشید.
- اگرحتی [علائم خفیفی](#) مانند سرفه، تب یا مشکل تنفسی داشتید خود را در خانه [منزوی کنید](#) و برای اقدامات بعدی با [اداره بهداشت عمومی](#) محلی تماس بگیرید.

## سفرهای کاری برای کارمندان اساسی

- کارمندان اساسی حمل و نقل، مانند رانندگان کامیون، راه آهن یا خدمه هوایی، برای اطمینان از جابه‌جایی کالاها و افراد ضروری در واکنش به کووید-۱۹ و ادامه عملکرد کشور، ملزم به مسافرت هستند.



- کارمندان اساسی بعد از سفرهای کاری نیازی به خود انزوایی به مدت ۱۴ روز ندارند، اما [ملزم به خودپایی](#) از نزدیک برای مشاهده علائم و بلافاصله خود انزوایی در صورت بروز علائم حتی خفیف، هستند.

همه ما می‌توانیم نقش خود را در پیشگیری از گسترش کووید-۱۹ ایفا کنیم. برای کسب اطلاعاتی بیشتر از [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) دیدن کرده یا با شماره ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷ تماس بگیرید.

[Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)