



# Allgemeine Unterweisung

## Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln  
SARS-CoV-2 / Covid-19



Industrie- und Handelskammer  
Nürnberg für Mittelfranken

Stand: 28. April 2020

نشرت الحكومة الفيدرالية المعايير الأزامية للسلامة المهنية ضد السارس SARS-CoV-2 / Covid-19  
في 16 أبريل 2020

[https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

يتم إجراء المواصفات والإضافات الخاصة بواسطة الشركة المعنية للتأمين ضد الحوادث .

<https://www.dguv.de/de/praevention/corona/index.jsp>

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus-FAQ.html>

تعتبر النظافة الشخصية والقواعد السلوكية (متطلبات المسافة ، "ملصق السعال والعطس" ، نظافة اليدين ، و الكمامات) جزءًا أساسيًا من معايير السلامة المهنية ويجب أن يتم توجيهها وإبلاغها بشكل شامل في الشركة.

المعلومات التي يقدمها المركز الاتحادي للتثقيف الصحي مفيدة أيضًا .

<https://www.bzga.de/>

حتى قبل ظهور الأعراض الأولى ، يمكن أن يصاب أشخاص آخرون فايروس كورونا المستجد. أعلى مستوى من العدوى موجود قبل يوم من ظهور الأعراض. لذلك ، من الناحية النظرية ، يمكن لكل منا أن يصبح حامل فيروس - دون علمه.

يحدث الانتقال الرئيسي عن طريق القطيرات التي تنشأ أثناء السعال والعطس ويتم امتصاصها من خلال الأغشية المخاطية للأنف والفم وربما العين (عدوى القطيرات).

لا يمكن استبعاد الانتقال من فوق الأسطح الملوثة.

من الممكن أيضاً الانتقال عبر نوى قطرات صغيرة جداً تطفو في الهواء ، والتي يمكن إطلاقها أثناء التحدث العادي.

## الابتعاد بمسافة لا تقل عن 1.5 متر!

إن لم يكن ذلك ممكناً: فيفضل وضع الحاجز الوقائي أو لبس الكمامات .  
يمكن إجراء الأعمال المكتبية من المنزل إذا كان ذلك ممكناً  
إذا كان ذلك ممكناً ، يمكنك العمل بشكل فردي أو في فرق صغيرة ثابتة.  
لا تشكل مجموعات في غرف الاستراحة أو في منطقة التدخين.  
قم بتنظيف الأشياء والأسطح المشتركة بانتظام باستخدام منظف متوفر تجارياً. المطهرات ضرورية فقط في حالات استثنائية!

تجنب إقراض الأجهزة لأشخاص آخرين إن أمكن.

تهوية غرف العمل عدة مرات في اليوم.

يجب تجنب اللمس (مثل المصافحة والعناق).

الالتزام بقيود الاتصال ، بما في ذلك بشكل خاص.

## لايجوز ذهابك الى العمل وأنت مريض!

يجب على الناس - حتى مع الأعراض الخفيفة - البقاء في المنزل حتى يتضح الأمر.

اتصل بطبيب العائلة أولاً، لا تذهب مباشرة إلى العيادة .

إذا شعرت بتوسعك ، فأخبر المشرف على الفور.

وفقًا لمعهد روبرت كوخ ، فإن الأشخاص المعرضين بشكل خاص للدورة الشديدة من  
مرض Covid-19 هم:

كبار السن (مع خطر متزايد للذين تتراوح أعمارهم ما بين حوالي 50-60 سنة)

المدخنون

الناس الذين يعانون من زيادة الوزن

الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة:

- أمراض القلب والأوعية الدموية (بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم)
- مرض الرئة المزمن
- مرض الكبد المزمن
- مرضى السكري
- مرضى السرطان
- المرضى الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة

## يجب توفير الرعاية الصحية المهنية أو تقديمها للموظفين.

يمكن للموظفين الحصول على نصيحة فردية من الطبيب، بما في ذلك بشأن مخاطر معينة بسبب مرض سابق أو تصرف فردي.

كما يجب معالجة المخاوف والضغوط النفسية.

قد يقترح الطبيب على صاحب العمل اتخاذ تدابير وقائية مناسبة إذا كانت إجراءات السلامة المهنية العادية غير كافية. إذا لزم الأمر ، يمكن للطبيب أيضاً أن يوصي بتغيير الأنشطة الوظيفية للشخص المعني بالأمر. لن يعرف صاحب العمل هذا إلا إذا وافق عليه الشخص المعني بالأمر .

يمكن للأطباء أيضاً اتخاذ الاحتياطات الطبية المهنية عن طريق الهاتف.

إذا كانت قواعد المسافة المطلوبة (1.5 م على الأقل) لا يمكن ملاحظتها ، يتم استخدام كمادات لحماية الانف والفم (MNS)

تُستخدم الكمادات بشكل أساسي لحماية البيئة من مسببات الأمراض (حماية الطرف الثالث).

يمكن أن يؤدي ارتداء الكمادات من قبل جميع الموظفين في هذه المناطق إلى الحماية بشكل فعال من انتقال فيروس كورونا المستجد (الحماية الجماعية).

تحت أي ظرف من الظروف ، يجب ألا يؤدي ارتداء الكمامة إلى عدم مراعاة قواعد المسافة أو عدم تطبيق قواعد النظافة!





## "كمامات المجتمع" ، الكمامات الطبية والكمامات النفية ذات الفلاتر - ما الفرق بينهما؟

انواع الكمامات/ خصائصها	كمامات المجتمع	حماية الفم والانف (MNS)	القناع النصفى ذو الفلتر بدون صمام	القناع النصفى ذو الفلتر مع الصمام
اختصار أو المرادف	القناع النصفى ذو الفلتر مع الصمام	قناع العمليات (OP)	قناع بدون صمام FFP2 / FFP3-	قناع مع صمام FFP2 / FFP3-
منتج طبي أو معدات واقية	كلا	نعم	نعم	نعم
الغرض من الاستخدام	الاستخدام الخاص	الحماية الخارجية	الحماية الشخصية والخارجية / السلامة المهنية	الحماية الشخصية / السلامة المهنية
التأثير الوقائي	الحد من الرذاذ المتطاير من الشخص الناقل	حماية الطرف الآخر من الرذاذ المتطاير من الشخص الناقل	حماية مرتديها والشخص الآخر	حماية مرتديها من الهباء الجوي الصلب والسائل
هل تحمي الناقل (الحماية الذاتية)؟	نوعا ما	نوعا ما	نعم	نعم
هل تحمي البيئة (الحماية الخارجية)؟	نعم	نعم	نعم	كلا

## شد وارتداء الكمامة بشكل صحيح

اغسل يديك جيدًا قبل الارتداء.

تجنب لمس الجانب الصحيح من القناع من الخارج والداخل.

**تصميم ذو شريطين:** ضع شريط الرأس السفلي على الرقبة ، ثم اسحبه فوق أنفك. ضع شريط الرأس العلوي على الأذنين

**تصميم مع شريط مطاطي:** أدخل القناع مع ذقنك ، واسحب الأربطة المطاطية خلف أذنيك ، ثم اسحب أنفك.

ضعه على الفم والأنف واضغط على جسر الأنف بمشبك معدني.

تجنب لمسها أثناء ارتدائها.

إذا كان هناك رطوبة ، قم بإزالتها واستبدالها.

قم بإزالتها من الخلف ولا تلمس الجهة الأمامية.

اغسل يديك جيدًا بعد إزالتها.

# كيفية ارتداء الكمامة بالشكل الصحيح وكيفية التخلص منها

معلومات مهمة حول كيفية تغطية الفم والأنف  
 فيديو عن المركز الاتحادي للتربية الصحية  
 (BZgA) :

<https://www.youtube.com/watch?v=oMlhniNiDDs>



Wasche Dein Hände  
**VOR** dem Anlegen  
 der Maske



Die **BLAUE** Seite  
 der Maske muss nach  
 außen zeigen



Platziere den oberen  
 Teil der Maske mittig auf  
 dem Nasenrücken



Fixiere die Schlaufen  
 hinter Deinen Ohren.



Achte darauf,  
 Mund und Nase  
 vollständig zu bedecken



Drücke die Schiene  
 in der Maske gegen  
 Dein Gesicht



Maske immer über  
 die Schlaufen hinter den  
 Ohren abnehmen



Entsorge die Maske ohne  
 die blaue Fläche zu berühren  
 in einem geschlossenen Behälter



Achte immer auf den richtigen  
 Sitz der Maske!



Berühre die Maske während der  
 Benutzung nicht!  
 Wenn doch, wasche direkt Deine  
 Hände und tausche die Maske aus.



Wenn die Maske verschmutzt ist  
 tausche diese aus!  
 Maske nur 1x verwenden!

[www.mundschutzmasken.net](http://www.mundschutzmasken.net)

عند ارتداء الكمامة تجنب لمسها أو سحبها  
حتى لا ينتشر أي مسبب من مسببات الأمراض عليه.

يجب استبدال الكمامات الرطبة (التي يكون التنفس سببا في روطبتها) على الفور بكمامات جديدة اخرى.

الكمامات التي يوجد بها عيب أو الكمامات الغير نظيفة و الملوثة ،  
يجب عدم إعادة استخدامها.

تغيير أقنعة المجتمع يوميا ، والغسل بشكل مثالي عند 95 درجة ،  
على الأقل 60 درجة ثم اتركها تجف تماما.

## السعال والعطس بشكل صحيح

حافظ على المسافة الخاصة بك والابتعاد

إستخدم ملتوي ذراعك عند العطس

إستخدم المناديل الورقية

(ثم قم برميها في حاوية قابلة للقفل)

ثم اغسل يديك جيدًا



## اغسل يديك بشكل صحيح

غسل اليدين يعتبر أمركاف. المطهرات ليست أفضل ، ولكن فقط بديل مناسب عندما يكون غسل اليدين غير ممكن.



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen



## الابتعاد عن لمس الوجه

إذا لمست الوجه بيديك ، يمكن أن تدخل مسببات الأمراض الجسم من خلال الأغشية المخاطية للفم أو الأنف أو العين وتسبب العدوى.



Bild: stockfour/Gettyimages.de

## القفازات التي يتم إرتدائها لمرة واحدة ، أكثر خطورة من الحماية!

توفر القفازات التي يتم إرتدائها لمرة واحدة أمانًا خادعًا.  
ملوثة تمامًا مثل اليد المكشوفة.  
لا تحسن من تواجد  
الجراثيم بيدك او تمنعها.  
حتى إن التصاق الفيروس يكون أطول على هذا النوع من القفازات من  
على الجلد.  
بالإضافة إلى ذلك ، تعرض الجلد الى التعرق نتيجة إرتداء هذا النوع من  
القفازات .  
لا يُسمح باستخدام القفازات في أماكن عمل معينة  
بدلا من ذلك ، اغسل يديك في كثير من الأحيان!





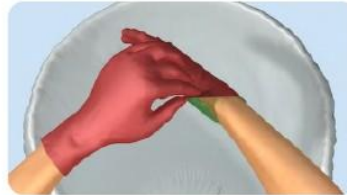


## Schutzhandschuhe sicher ausziehen

Außenseite von außen anfassen – Innenseite von innen anfassen!



**1. Nahe am Abfallbehälter arbeiten**  
Arbeiten Sie nahe einer Möglichkeit, die Handschuhe abzuwerfen, z.B. über einem Abfallbehälter.



**2. Ersten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie die Stulpe des Handschuhs und heben Sie diese leicht an, ohne dabei die Haut zu berühren.



**3. Handschuhende umkrepeln**  
Schlagen Sie das Handschuhende um, sodass die Innenseite der Stulpe außen liegt.



**4. Zur Hälfte ausziehen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis knapp über den Handteller aus.



**5. Zweiten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie jetzt den anderen Handschuh (vgl. Bild 2).



**6. Innenseite nach außen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis über die Hälfte aus. Die Innenseite des Handschuhs wird nach außen umkrepelt.



**7. Andere Innenseite greifen**  
Innen fasst innen: Greifen Sie nun in die Innenseite des anderen Handschuhs.



**8. Handschuh abstreifen**  
Streifen Sie diesen Handschuh ab.



**9. Handschuhe anfassen**  
Greifen Sie nun die Innenseiten beider Handschuhe und ziehen Sie beide vollständig aus.



**10. Handschuhe entsorgen**  
Entsorgen Sie die Handschuhe vorsichtig und kontrolliert.



**11. Hände gründlich reinigen**  
Nach Ablegen der Handschuhe stellen Sie eine gute Händehygiene sicher.

**Regelmäßiges Trainieren erhöht die Sicherheit im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung (PSA)**  
Hier wird dargestellt, wie Sie die Handschuhe ohne Eigenkontamination („sauber“) ausziehen. Andere Optionen können ebenso sicher sein.



إذا كانت لديك أية أسئلة ، فيرجى الاتصال بـ:  
طبيب الشركة  
خدمة الصحة المهنية  
الشخص المسؤول عن النظافة  
الشخص المسؤول بالأرشادات الخاصة  
بكورونا  
...

Unterweisung erstellt in Zusammenarbeit mit:



ProfessioMed

**ProfessioMed GmbH**

Arbeits-, Sozial-, Reise-, Verkehrs-, Präventiv- & Flugmedizin  
Gebhardtstr. 9, 90762 Fürth

Unter beratender Mitwirkung des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg.

أنا ،

---

بتاريخ \_\_\_\_\_ قمت بالمشاركة بتعليمات السلامة المهنية

والصحية / والنظافة الشخصية والقواعد السلوكية SARS-CoV-2 / Covid-19 و فهمت المحتوى واستلمت

كافة المستندات الخاصة بذلك.

---

التوقيع



Industrie- und Handelskammer  
Nürnberg für Mittelfranken

unterstützt durch

