

هل يعنيني قانون الوقاية من الانتانات؟

يمس قانون الوقاية من الانتانات جميع الأشخاص اللذين على قماش مع المواد الغذائية التالية، سواء من خلال تحضيرها، التعامل معها، أو نقلها:

- ◀ اللحوم، لحوم الطيور و منتجاتها
 - ◀ الحليب و مشتقاته
 - ◀ الأسماك، السلطعون (السرطان) أو الرخويات و منتجاتها
 - ◀ منتجات البيض
 - ◀ أطعمة الأطفال و حديثي الولادة
 - ◀ المثلجات و المنتجات نصف المثلجة
 - ◀ المواد الغذائية الحساسة، سلطة البطاطس، الأغذية المنشورة، مايونيز، غيرها من الصوصات المستحلبة،
الخمائر الغذائية
 - ◀ البراعم والشتلات (البذور المنتشرة) للاستهلاك الخام و كذلك البذور المستخدمة لإنتاجها
- أن تكون على قماش مع المواد يعني أن تلامسها اما باليد مباشرةً او عن بعد من خلال أدوات العمل



متى لا يسمح لي بالتوجه الى العمل؟

لا يجوز لكم العمل في المنشآة التي تعملون بها إذا ما أثبتت ما سبق ذكره من الأعراض المرضية اصحابكم بواحد على الأقل من الأمراض التالية:

- التهاب المعدة والأمعاء الحاد و المعدني (إسهال مفاجئ مُعدني)
 - الكوليرا
 - التيفوئيد أو الحمى نظيرة التيفية
 - التهاب الكبد A أو E (الالتهاب الكبدي)
 - الاصابة بالشقيلاء *Shigella*
 - السالمونيلا
 - الجروح المُلتبنة أو الأمراض الجلدية التي من المحتمل أن تنتقل العوامل المسببة لها إلى آخرين عن طريق الغذاء

اجراءات النظافة البسيطة المستخدمة قبل بدء يوم العمل: ماذا يجب على أن أفعل قبل البدء بالعمل؟

- قلّع ملابس الشارع (الملابس العادية) و ارتداء ملابس العمل النظيفة
 - ازالة المجوهرات عن اليدين، الساعدتين، الأذنين والعنق
 - تغطية أو إزالة خرزات الجلد **Piercing**
 - ربطة الشعر
 - ارتداء غطاء الرأس (يجب أن يغطي غطاء الرأس الأذنين أيضاً!)

لـهـذـا السـبـب يـنـص قـانـون الـوـقـاـيـة مـنـ الـعـدـوـي الـأـنـتـاـئـيـة، عـلـى أـنـ يـتـمـ اـبـلـاغـكـمـ بـالـمـخـاطـرـ التـالـيـة:

1. قبل مباشرتكم لأول عمل من قبل مديرية الصحة الرسمية أو من قبل طبيب تعينه مديرية الصحة (التبلیغ شفهیاً و كتابیاً)
2. بعد بدء استلامكم العمل في الشركة (أو المنشأة)
3. كل عامين في المنشأة التي تعملون بها

متـى يـجـب عـلـي اـبـلـاغـ مـديـرـيـ المـباـشـرـ وـ الطـبـيـبـ؟

لـتـجـّـبـ الـخـطـرـ، مـنـ الـمـهـمـ أـنـ تـتـصـرـفـوا بـمـسـؤـلـيـةـ وـأـنـ تـلتـزـمـوا بـقـوـاعـدـ النـظـافـةـ فـيـ الشـرـكـةـ! أـبـلـغـواـ مـديـرـكـ المـباـشـرـ وـ الطـبـيـبـ إـذـا ظـهـرـتـ لـدـيـكـ الـأـعـرـاضـ الـمـرـضـيـةـ التـالـيـةـ:

- ◀ اسهال
- ◀ غثيان، اقياء
- ◀ ألم بطني شديد
- ◀ حمى (درجة حرارة الجسم $\leq 38^{\circ}\text{C}$)
- ◀ اصفرار الجلد و اصفرار بياض العيون
- ◀ جروح أو قروح الجلد، إذا كانت هذه القرح حمراء، منتفخة، نازحة أو مغطاة بالدهن.



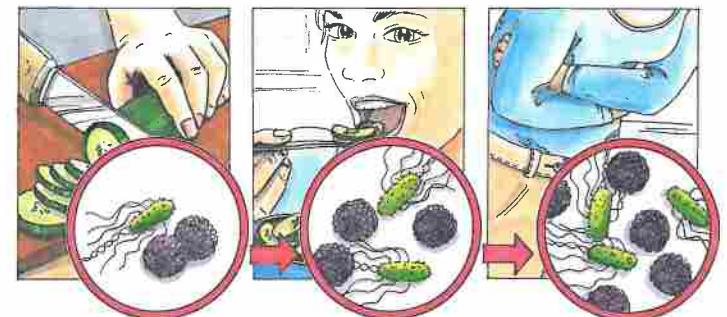
يـمـسـكـمـ قـانـونـ الـوـقـاـيـةـ مـنـ الـأـنـتـاـئـيـةـ أـيـضاـ أـنـ كـنـتـمـ تـعـمـلـونـ فـيـ:

- ◀ النـزلـ
- ◀ المـطـاعـمـ
- ◀ الـمـقـاهـيـ أوـ

غـيرـهـاـ مـنـ الـأـمـاـكـنـ الـمـخـصـصـةـ لـلـإـيـؤـاءـ الـجـمـاعـيـ (ـعـلـىـ سـبـيلـ الـمـثـالـ دـورـ الـحـضـانـةـ، الـمـشـافـيـ، دـورـ الـعـجـزـةـ).

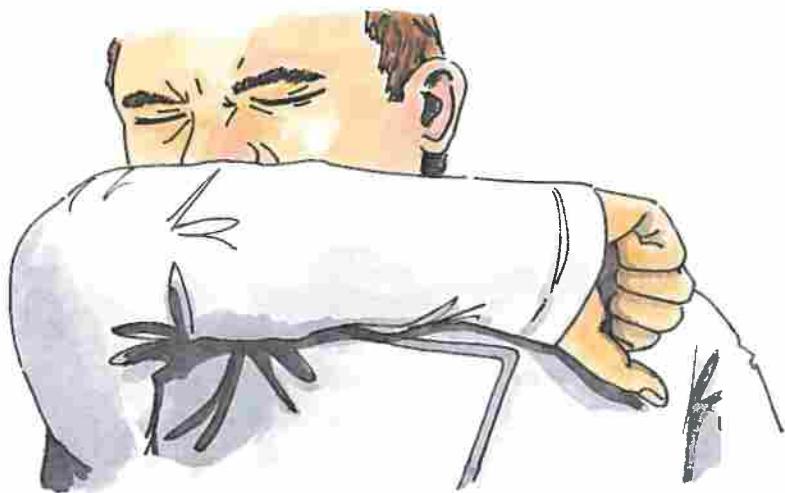
لـمـا يـجـب عـلـي الـالـتـزـامـ بـضـوـابـطـ مـعـيـنةـ؟

تـنـدـرـجـ الـمـوـادـ الـغـذـائـيـةـ الـذـكـرـ تـحـتـ الـأـطـعـمـةـ الـغـذـائـيـةـ الـقـابـلـةـ لـلـتـلـفـ.ـ فـيـهـاـ وـمـنـ خـالـلـهـاـ يـمـكـنـ أـنـ تـتـكـاثـرـ مـسـبـبـاتـ الـأـمـرـاضـ بـشـكـلـ اـسـتـشـنـائـيـ وـجـيـدـ جـداـ.ـ خـاصـةـ فـيـ شـروـطـ التـبـرـيدـ غـيرـ الـكـافـيـ هـنـاكـ خـطـرـ أـنـ يـزـدـادـ عـدـدـ الـبـكـتـيرـيـاـ سـرـيعـاـ فـيـ فـتـرـةـ زـمـنـيـةـ قـصـيـرـةـ جـداـ.ـ تـسـتـخـدـمـ الـفـيـرـوـسـاتـ الـغـذـاءـ كـ»ـ وـسـيـلـةـ اـنـتـقـالـ«ـ.ـ فـيـ حـالـ اـسـتـهـلـكـ زـبـونـ الـأـغـذـيـةـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ الـبـكـتـيرـيـاـ أـوـ الـفـيـرـوـسـاتـ الـمـسـبـبـةـ لـلـأـمـرـاضـ،ـ يـمـكـنـ أـنـ تـسـبـبـ لـهـ هـذـهـ اـنـتـانـاـ غـذـائـيـاـ أـوـ تـسـمـمـاـ حـادـاـ جـداـ.ـ وـقـدـ يـنـفـاقـمـ الـأـمـرـ وـيـسـبـبـ مـوـتـ هـذـاـ زـبـونـ (ـالـمـسـتـهـلـكـ).ـ خـاصـةـ بـالـنـسـبـةـ لـلـأـطـفـالـ الصـغـارـ،ـ الـمـسـنـينـ،ـ الـحـوـاـمـلـ أـوـ الـأـشـخـاصـ الـمـصـابـينـ بـضـعـفـ النـظـامـ الـمـنـاعـيـ،ـ قـدـ يـكـونـ لـهـذـهـ الـعـدـوـيـ عـوـاقـبـ وـخـيـمةـ.



اجـرـاتـ النـظـافـةـ الـبـيـسـطـةـ الـمـتـحـذـذـةـ أـثـنـاءـ الـعـمـلـ: عـلـىـ ماـذـاـ يـجـبـ عـلـيـ أـخـرـصـ؟

- اعطـسـواـ وـاسـعـلـواـ، بـعـيـدـاـ عـنـ الـأـطـعـمـةـ فـيـ مـرـفـقـكـمـ
- دـخـنـواـ، تـنـاـولـواـ الـطـعـامـ أـوـ الشـرـابـ أـوـ اـمـضـغـواـ الـعـلـكـةـ فـقـطـ فـيـ فـرـقـاتـ الـاسـتـراـحةـ، وـلـيـسـ فـيـ مـكـانـ الـعـمـلـ
- اـغـسـلـواـ وـطـهـرـواـ أـيـدـيـكـمـ (ـمـدـدـةـ ٣٠ـ ثـانـيـةـ تـقـرـيـبـاـ)ـ بـاـنـظـامـ



في بعض المنشآت من الضروري فضلاً عما سبق أن تلتزموا أيضاً و على سبيل المثال بالخطوات التالية:

- اـرـتـدـاءـ وـاقـيـةـ الـفـمـ (ـالـكـامـمـةـ)
- اـرـتـدـاءـ غـطـاءـ عـلـىـ الـلـحـىـ
- اـرـتـدـاءـ الـقـفـازـاتـ
- اـرـتـدـاءـ غـطـاءـ الـأـحـذـيـةـ
- اـرـتـدـاءـ مـلـابـسـ خـاصـةـ

فضلاً عن ذلك يجب أن تحرصوا أيضاً على أن تقلّموا أظافركم بشكل جيد وبحيث تكون أيضاً نظيفة وقصيرة. لا تضعوا طلاء الأظافر.

تقدـمـ أـيـدـيـنـاـ مـلـسـيـبـاتـ الـأـمـرـاـضـ الـظـرـوـفـ الـمـتـالـيـةـ لـلـبـقـاءـ عـلـىـ قـيـدـ الـحـيـاةـ. اـغـسـلـواـ وـطـهـرـواـ أـيـدـيـكـمـ دـوـمـاـ:

- قـبـلـ بدـءـ الـعـمـلـ
- قـبـلـ بدـءـ كـلـ يـوـمـ عـمـلـ
- بـعـدـ تـعـاـمـلـ مـعـ الدـوـاـجـنـ (ـالـطـيـورـ)ـ وـالـبـيـضـ
- بـعـدـ تـعـاـمـلـ مـعـ الـأـدـوـاتـ الـمـتـسـخـةـ
- بـعـدـ تـخـلـصـ مـنـ النـفـاـيـاتـ
- بـعـدـ كـلـ دـخـولـ إـلـىـ الـمـرـاحـاضـ
- بـعـدـ الـاستـراـحةـاتـ



غـسلـ الـيـدـيـنـ جـيـداـ وـ تـطـهـيرـهاـ بـلـاـ أـدـنـاـ شـكـ ضـرـورـيـ جـداـ! اـحـرـصـواـ عـنـدـ غـسلـ الـيـدـيـنـ وـ تـطـهـيرـهاـ أـنـ تـسـتـخـدـمـواـ فـقـطـ الـمـرـفقـ لـفـتـحـ اـطـاءـ وـ لـلـحـصـولـ عـلـىـ موـادـ الـتـنـظـيفـ وـ الـتـطـهـيرـ.

اجراءات النظافة البسيطة المشذبة، في المنزل أيضاً.

وأيضاً في المنزل، يجب أن تحرصوا على اتباع الإجراءات المناسبة للعناية بالجسم.

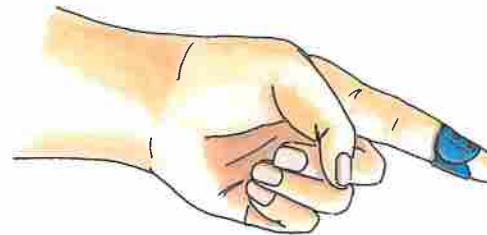
الاستحمام اليومي والاعتناء باليدين والشعر يقيان من دخول مسببات الأمراض إلى منشأتكم.



ماذا أفعل اذا أذيت نفسي؟

يجب معالجة الجروح فوراً!

غطّوا الجروح في اليدين والساعدين بلصاقات الجروح الملونة المقاومة للماء، القفازات المطاطية وغطاء الإصبع تقدم حماية إضافية من انتشار مسببات الأمراض.



اجراءات النظافة البسيطة المشذبة في نهاية يوم العمل: ما هو المهم؟

عندما تغسلوا وتطهروا أيديكم عدة مرات يومياً يمكن أن تصبح اليدين سريعاً جافة ومتشقّقة. يوفر الجلد الجاف/المتشقّق مسببات الأمراض الفرصة للانتشار بحيث يصبح من المتعذر تطهير اليدين بشكل موثوق.



ادهنوا أيديكم في نهاية يوم العمل بأحد كريمات العناية بالبشرة.