



احمي نفسك ذهنياً وجسدياً خلال جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)



دليل إرشادي للبقاء بأمان

التأكيد على الممارسات الصحية المناسبة

اغسل يديك أو استخدم محلول معقم :

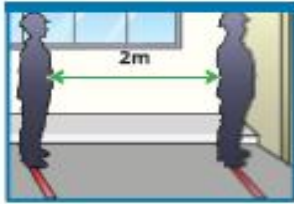
- بعد التلامس مع الآخرين
- بعد التخلص من القفازات والكمادات
- قبل تناول الطعام



تجنب لمس عينيك، أنفك، وفمك، وغطي فمك وأنفك عند العطس أو السعال، وتخلص من المنديل المستخدم بعيداً



مارس التباعد الاجتماعي وابتعد عن المصافحة



عقم المعدات والأدوات



عيش حياة صحية لتقوية نظامك المناعي



إذا أحسست أنك مريض

اخبار مشرفك وابتعد عن الآخرين



قبل العمل... ركز عقلك على المهمة!

ناقش الأخطار عالية الخطورة، وتأكد أن كل شخص مجهز، ومدرب، لانجاز المهمة.

كن مدركاً للتغيرات وتأثيرها على الصحة والسلامة

خطوة ١:
حدد الأخطار، أي شيء يسبب الأذى.



خطوة ٢:
حدد من قد يتأذى وكيف؟



خطوة ٥:
راجع تقييم المخاطر

خطوة ٣:
قيم الخطر واتخذ إجراء



خطوة ٤:
تأكد أن الضوابط موجودة

- راقب صحتك (...بالتعب).
- ارتدي معدات الوقاية الشخصية الإضافية عندما يلزم.



ركز عقلك على المهمة، وخذ استراحة للتعافى واستعادة التركيز عندما يلزم.



احصل على تصريح عمل معتمد من شخص مؤهل للأعمال عالية الخطورة



حافظ على النظافة والترتيب



اضبط العمل المنفرد، وحافظ على اتصالات منتظمة



لا تقم باختصارات، ابلغ المشرف عن أي تغييرات أو أخطار



أوقف العمل غير الآمن وابلغ المشرف عن أي وضع خطر