

الدليل الإرشادي للتعايش فى ظل جائحة كورونا

مقدمة

حرصاً من الجامعة على صحة وسلامة منسوبيها وطلابها مع ضرورة استمرارية العمل فى ظل جائحة كورونا تم وضع هذا الكتيب كدليل لمنسوبى الجامعة للتعايش واتخاذ التدابير الوقائية اللازمة لمنع انتشار العدوى بفيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩.

نصائح لمنتسبى الجامعة وطلابها عند التنقل بالمواصلات العامة / السيارة الاجرة

- يفضل المشى اذا كانت المسافة قصيرة.
- ارتداء الكمامة الطبية عند التنقل باستخدام المواصلات العامة وتجنب لمس الاسطح فى الحافلة.
- حافظ على مسافة امنة قدر المستطاع.
- تجنب لمس الفم والعين والأنف بيديك.
- الحرص على فتح نوافذ الحافلة كلما كان ذلك ممكناً.
- عند ركوب السيارة الاجرة: تذكر تجنب ركوب السيارة مع زبائن آخرين مع الحرص على فتح نوافذ السيارة طوال الرحلة

التدابير الوقائية عند بوابات الحرم الجامعى

- التزام جميع منسوبى الجامعة وطلابها وزوارها بارتداء الكمامة وعدم السماح بالدخول للمخالفين حتى زوال الجائحة.
- المحافظة على المسافة الامنة عند الدخول من البوابات.
- يتم قياس درجات الحرارة عند بوابات الدخول بواسطة الفريق الأمنى.
- يتم تعقيم اليدين باستخدام بخاخات كحولية ٧٠ % من قبل الطاقم الأمنى عند البوابات.

التدابير الوقائية الواجب اتباعها فى كل المبانى الجامعة

المكاتب والأسطح والأرضيات: تنظيف وتطهير يومى للأسطح والمكاتب والطاولات ومقابض الأبواب باستخدام مطهر يحتوي على محلول كلور مخفف او كحول تركيز ٧٠%
دورات المياه: يجب تنظيف وتطهير الحنفيات والأحواض وأسطح الحمام بعناية فائقة.
التهوية:

- تجنب استخدام التكييف والمحافظة على التهوية الجيدة الطبيعية.
- تجنب استخدام المراوح لأنها تحرك الهواء و من الممكن أن تحرك الرذاذ
- فى حالة استخدام التكييفات يجب تنظيف فلتر التكييف كل ١٢ ساعة
- تشغيل التكييف فترة و الاعتماد على التهوية الطبيعية فترة أخرى

المساعد:

- يفضل استخدام الدرج.
- لن يتم استخدام المساعد من قبل الطلاب وإقتصار استخدامه على الطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة وأعضاء هيئة التدريس والفرق الإدارية وفقاً للتعليمات التالية:-
 - يتم الضغط على أزرة المصعد عن طريق استخدام سن القلم أو بالكوع أو باستخدام منديل ويتم إلقائه بعد ذلك في صندوق القمامة. مع المحافظة على المسافة الامنة داخل المصعد.
 - تجنب لمس الوجه بعد الضغط على الزر.
 - تطهير اليدين في حالة لمس الزر باليد أو غسلها بالماء والصابون.

التدابير الوقائية الخاصة بالافراد

- التزام جميع منسوبي الجامعة وطلابها وزوارها بارتداء الكمامة الواقية طوال تواجدهم داخل حرم الجامعة وكلياتها وكافة منشأتها حتى زوال الجائحة.
- الالتزام بالتباعد عن الآخرين مسافة لا تقل عن متر في جميع الأماكن بالجامعة.
- غسل اليدين بالماء والصابون بشكل منتظم وذلك لمدة ٢٠-٦٠ ثانية
- الحرص على تجنب المصافحة باليد
- الحرص على حمل وسائل الحماية الشخصية والمطهرات
- تجنب زيارة الآخرين في مكاتبهم، أو التحدث إليهم أثناء ساعات العمل.
- عدم الحضور للجامعة في حالة ارتفاع درجة حرارتك، أو الشعور بأعراض الأنفلونزا.

التدابير الوقائية الخاصة بالاجتماعات

- ينصح بتنظيم الاجتماعات عن طريق الإنترنت، ولو كان ضرورياً الاجتماع ؛ فلا بد من الانتباه للآتي:
 - المحافظة على مسافة متر على الأقل بين كل مقعد والآخر.

- عدم استخدام التكييف ، والانتباه إلى التهوية الجيدة للمكان.
- لا بد من الاهتمام بنظافة وتطهير غرفة الاجتماعات
- تقليل مدة الاجتماع قدر المستطاع، وزيادة المدة بين الاجتماعين للتطهير والتهوية.

فى حال اكتشاف حالة إصابة

تطبيق سياسة الإفصاح في حالة تعرض أحد منسوبي الجامعة أو من يخالطهم لأعراض الإصابة المؤكدة والابلاغ فورا للمدير المباشر،
فى حال اكتشاف حالة إصابة مؤكدة بفيروس كورونا المستجد لا بد من فرض الحجر الصحي على جميع منسوبي الجامعة المخالطين له، والمتابعة الدقيقة لهم لمدة ١٤ يوما

تنظيم الأنشطة بالجامعة

تجنب أنشطة الجامعة التى تتطلب تجمعات كبيرة، وفى حالة الضرورة سيتم اتباع الاجراءات الوقائية اللازمة مع التقليل من أعداد المشتركين في النشاط.

خطة للتوعية داخل الجامعة والتوعية المجتمعية

وضع و تنفيذ خطة لرفع درجة الوعى للوقاية وتشجيع اسلوب الحياة الصحى باستخدام موقع الجامعة وصفحة الجامعة وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة على وسائل التواصل الاجتماعي، بالاضافة الى اللوحات الإعلانية، والملصقات وشاشات العرض فى اماكن واضحة بالجامعة.

المتابعة الدورية للاجراءات الوقائية بالجامعة

- يتم متابعة الاجراءات الوقائية من قبل فريق المسئولية المجتمعية وفريق السلامة والصحة المهنية
- متابعة قرارات رئيس مجلس الوزراء و وزارة الصحة والسكان المصرية و توصيات منظمة الصحة العالمية و دمجها دوريا مع خطة الجامعة للتعايش مع فيروس كورونا.

الخطوات الصحيحة لارتداء الكمامة ونزعها والتخلص منها

- فرك اليدين بمطهر كحولي او غسلهما بالماء و الصابون
- أن يكون الجانب الداكن من الكمامة للخارج



- ان تغطي الكمامة الفم و الأنف و الذقن بشكل كامل وان تكون الدعامة إلى الاتجاه العلوي عند الأنف و الضغط عليها بإحكام بحيث لا يكون هناك أي فراغ بين الوجه و الكمامة
- تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها و في حالة لمسها يجب غسل اليدين بالماء و الصابون أو فركهما بمطهر كحولي
- التخلص من الكمامة بمجرد أن تصبح رطبة ثم ارتداء أخرى جديدة و عدم استخدام الكمامات الوحيدة الاستعمال مرة أخرى
- إزالة الكمامة من خلف الأذنين و رميها مباشرة في القمامة دون لمسها و غسل اليدين بالماء و الصابون أو فركهما بمطهر كحولي

خطوات ارتداء الكمامة



الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة





الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الأصابع



ادعك
الراحتين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تشبك
أصابعها براحة اليد اليسرى



افرك الإبهام
براحة اليد



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وأفرك ظهر الأصابع



جفف اليدين

لمزيد من المعلومات والاستفسار
الخط الساخن

105