



توجيه خاص بالقطاعات في ظل كوفيد-19 (COVID-19): علوم الحياة

2 يوليو 2020

covid19.ca.gov



نظرة عامة

في 19 مارس عام 2020، أصدر مسؤول الصحة العامة في الولاية ومدير وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا أمرًا طالبًا فيه معظم سكان كاليفورنيا بالبقاء في المنزل، لكبح انتشار كوفيد-19 بين السكان.

إن أثر كوفيد-19 على صحة سكان كاليفورنيا غير معروف بالكامل حتى الآن. إذ تتراوح شدة المرض المُبلغ عنه بين خفيف جدًا (لا تظهر أي أعراض على بعض الأشخاص) إلى شديد جدًا قد يؤدي إلى الوفاة. تعد مجموعات محددة أكثر عرضة لخطر الاحتجاز في المستشفيات والإصابة بمضاعفات خطيرة، من بينهم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر، والمصابون بحالات طبية خطيرة مسبقًا مثل أمراض القلب أو الرئة أو داء السكري. يزداد احتمال انتقال العدوى بين الأشخاص المخالطين المباشرين أو الموجودين في أماكن سيئة التهوية مع شخص مصاب، حتى إذا لم يكن هذا الشخص يعاني من أي أعراض أو لم تظهر عليه أعراض حتى هذا الوقت.

لا تتوفر حتى وقتنا الحالي معلومات دقيقة عن أعداد المصابين بكوفيد-19 ومعدلات الإصابة به، بحسب كل قطاع أو بحسب المجموعات المهنية، بما في ذلك بين عمال البنية التحتية الأساسيين. لقد شهد عدد من أماكن العمل حالات تفشي متعددة، وهو ما يشير إلى أن العاملين معرضون لخطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 أو نقلها. تشمل أمثلة أماكن العمل هذه المستشفيات ومرافق الرعاية طويلة الأجل والسجون ومصانع إنتاج الأغذية والمستودعات ومصانع تجهيز اللحوم ومحلات بيع الأغذية.

نظرًا لتعديل أوامر البقاء في المنزل، من الضروري اتخاذ جميع الخطوات الممكنة، للتأكد من سلامة العاملين والجمهور.

تتضمن ممارسات الوقاية الأساسية ما يلي:

- ✓ التباعد البدني إلى أقصى حد ممكن،
- ✓ استخدام أغطية الوجه من قبل العاملين (حيثما لا يلزم حماية الجهاز التنفسي) والزيائن والعملاء،
- ✓ الغسل المتكرر لليدين والتنظيف والتطهير المنتظمين،
- ✓ تدريب العاملين على هذه الممارسات، والعناصر الأخرى المذكورة في خطة الوقاية من كوفيد-19.

علاوة على ذلك، سيكون من الضروري تطبيق عمليات ملائمة لتحديد حالات الإصابة الجديدة في أماكن العمل، والاستجابة بسرعة بمجرد تحديدها، والعمل مع سلطات الصحة العامة لوقف انتشار الفيروس.

الغرض

تقدم هذه الوثيقة توجيهات لقطاع علوم الحياة لدعم وجود بيئة آمنة ونظيفة للعاملين. لا يهدف هذا التوجيه إلى إلغاء أو إبطال أي حقوق للعاملين سواء القانونية أو التنظيمية أو المتفاوض عليها جماعيًا، وهي ليست شاملة نظرًا لعدم اشتغالها على أوامر الصحة المُطبقة في المقاطعة، وهي لا تحل محل أي متطلبات تنظيمية حالية تتعلق بالصحة والسلامة مثل تلك الصادرة عن قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا ¹ (Cal/OSHA). أبقِ على اطلاع دائم بالتغييرات في توجيه الصحة العامة والأوامر المحلية أو في الولاية، طالما يظل الوضع الخاص بكوفيد-19 مستمرًا. ينشر قسم الصحة والسلامة في ولاية كاليفورنيا متطلبات محددة للمرافق التي تتعامل مع مسببات الأمراض (الباب 8، [البند 5199](#))، علاوة على توجيهات الصحة والسلامة الإضافية الكائنة على [الموقع الإلكتروني](#) للقسم بشأن الوقاية من عدوى كوفيد-19. لدى مراكز السيطرة على الأمراض معلومات إضافية في التوجيه الخاص بها تتعلق [بالمختبرات](#) و [للشركات وأصحاب العمل](#).

الاستخدام الإلزامي لأغطية الوجه

في 18 يونيو، أصدرت وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا (CDPH) [توجيهًا لاستخدام أغطية الوجه](#)، والتي تتطلب بشكل عام استخدام أغطية الوجه لكل من أفراد الجمهور والعاملين في جميع الأماكن العامة وأماكن العمل حيثما توجد مخاطر عالية للتعرض للمرض.

يجب على مواطني كاليفورنيا ارتداء أغطية الوجه أثناء أدائهم للعمل، سواء أثناء وجودهم في مكان العمل أو أثناء تأديتهم لعمل خارج الموقع، في الحالات التالية:

- عندما يتم التعامل بشكل شخصي مع أي فرد من الجمهور؛
- العمل في أي مكان يزوره أفراد الجمهور، بغض النظر عما إذا كان أي شخص من الجمهور حاضرًا في ذلك الوقت؛
- العمل في أي مكان يتم فيه تحضير الطعام أو تعبئته للبيع أو توزيعه على الآخرين؛

- العمل في الأماكن العامة أو المشي فيها، مثل الممرات والسلالم والمصاعد ومواقف السيارات؛
 - في أي غرفة أو منطقة مغلقة حيث يوجد أشخاص آخرون (باستثناء أفراد الأسرة المعيشية أو محل إقامة الشخص) عندما يتعذر القيام بممارسة التباعد البدني؛
 - قيادة أو تشغيل أي مركبة نقل عام أو مركبة نقل جماعي أو سيارة أجرة أو خدمة سيارة خاصة أو سيارة مشاركة ركوب عند وجود ركاب آخرين. يوصى بشدة ارتداء أغطية الوجه حتى عندما لا يوجد ركاب.
- يمكن الاطلاع على التفاصيل الكاملة المتضمنة لجميع المتطلبات والاستثناءات من هذه القواعد عن طريق [التوجيه](#). نشجع بشدة على ارتداء أغطية الوجه في الحالات الأخرى، ويجوز لأصحاب العمل تطبيق متطلبات إضافية تتعلق بأغطية الوجه، تحقيقاً للترامهم الذي يفرض عليهم توفير مكان عمل آمن وصحي للعاملين. ينبغي على أصحاب العمل توفير أغطية الوجه للعاملين أو سداد تكلفة معقولة تمكنهم من الحصول عليها.
- ينبغي على أصحاب العمل وضع سياسة تكميلية لأي عامل ينطبق عليه واحداً من استثناءات ارتداء أغطية الوجه. في حالة العاملين الملزمين بارتداء أغطية الوجه بسبب اختلاطهم المتكرر مع الآخرين وعدم قدرة العامل على ارتداء غطاء الوجه بسبب حالة طبية، ينبغي إمداد العامل بخيار بديل غير مُقيد مثل واقٍ للوجه مزود بغطاء متصل بالحافة السفلية، إذا كان ممكناً، وإذا سمحت الحالة الطبية بذلك.
- ينبغي أن تكون المؤسسات التجارية المفتوحة أمام الجمهور على دراية باستثناءات ارتداء أغطية الوجه المذكورة في [توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا الخاص باستخدام أغطية الوجه](#)، ولا يجوز استبعاد أي فرد من الجمهور لعدم ارتداء غطاء الوجه، في حالة امتثال ذلك الشخص [للتوجيه](#). يتعين على المؤسسات التجارية وضع سياسات للتعامل مع هذه الاستثناءات على مستوى العملاء والزبائن والزوار والعاملين.



مواقع العمل التي تتعامل مع مسببات الأمراض المعدية

يتعين على المرافق البحثية والمختبرات والمواقع الأخرى التي تتعامل مع المواد التي قد تحتوي على مسببات الأمراض والتي قد تؤدي عملياتها إلى نشر مسببات الأمراض في الهواء، أن تضع خطة سلامة بيولوجية فعالة، خطياً، ويتم تنفيذها واستبقاؤها تحت إدارة مسؤول السلامة البيولوجية في المنشأة. ينبغي أن تشمل خطة السلامة البيولوجية على ما يلي:

- قائمة تصنيفات الوظائف التي تشتمل على تعرض لمسببات الأمراض المعدية.
- قائمة مسببات الأمراض المعدية المعروفة أو المتوقعة بشكل معقول في المواد المختبرية وتدابير السلامة البيولوجية المتبعة.
- إجراءات التأكد من أن جميع المواد الواردة التي تحتوي على مسببات الأمراض تُعامل باعتبارها على أنها خبيثة، حتى يتم التحقق من أنها خاملة أو تم إضعافها.
- تقييم المخاطر من قبل مسؤول السلامة البيولوجية، وفقاً لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض الخاصة [بالسلامة البيولوجية في المختبرات الميكروبيولوجية والطبية الحيوية](#).
- وضع واتباع ضوابط هندسية قابلة للتطبيق، بما في ذلك معدات وإجراءات الاحتواء.
- وضع ضوابط ممارسات العمل الآمنة على النحو المطلوب وممارسات العمل غير الآمنة المحظورة وفقاً لتقييم المخاطر وتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض.
- توفير معدات الوقاية الشخصية الضرورية، بما في ذلك معدات حماية الجهاز التنفسي.
- إجراءات فعالة لتطهير وتعقيم أسطح المختبرات والمعدات والأدوات.
- إجراءات شرح المخاطر للعاملين وتوفير التدريب المطلوب للعاملين.

- إجراءات الطوارئ للتفشي الخارج عن السيطرة في المنشأة وخارجها.
- توفير اللقاحات المعتمدة للعاملين.
- إجراءات التحقيق وتوفير المتابعة الطبية للعاملين المعرضين لمسببات الأمراض المختبرية.
- إجراءات التفتيش السنوي على المرافق والتدقيق السنوي لإجراءات السلامة البيولوجية المتبعة في المنشأة.
- إجراءات تسجيل وتصحيح أوجه القصور التي يتم رصدها عليها أثناء عمليات التفتيش والتدقيق.

خطة محددة لأماكن العمل



- وضع خطة مكتوبة للوقاية من كوفيد-19 خاصة بكل موقع، وإجراء تقييم شامل للمخاطر لجميع مجالات العمل وجميع مهام العمل، مع تخصيص شخص في كل مؤسسة لتطبيق الخطة.
- دمج توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا الخاص باستخدام أغشية الوجه في الخطة الخاصة بمكان العمل، مع تضمين سياسة للتعامل مع الاستثناءات.
- تحديد معلومات الاتصال بإدارة الصحة المحلية في المنطقة التي يقع بها مكان العمل، للإبلاغ بالمعلومات عن تفشي مرض كوفيد-19 بين العاملين أو الزبائن.
- إبلاغ العاملين وممثلي العاملين بالخطة وتدريبهم عليها، وإتاحة الخطة للعاملين وممثليهم.
- التقييم المنتظم للمؤسسة للتعرف على مدى الامتثال للخطة، وتوثيق أوجه القصور المحددة، وتصحيحها.
- التحقيق في أي حالة إصابة بكوفيد-19، وتحديد ما إذا قد أسهمت أي عوامل ذات صلة بالعمل في خطر العدوى. تحديث الخطة حسب الحاجة، لمنع المزيد من الإصابات.
- تطبيق العمليات والبروتوكولات اللازمة وفقاً لتوجيهات وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا، إذا شهد مكان العمل تفشياً.
- تحديد المخالطين المباشرين (في حدود ستة أقدام لمدة 15 دقيقة أو أكثر) مع أي عامل مُصاب، واتخاذ خطوات لعزل العامل (العاملين) المؤكدة إصابتهم بكوفيد-19 والمخالطين المباشرين.
- يرجى الالتزام بالتوجيهات الواردة أدناه. إن عدم الالتزام بذلك قد ينتج عنه وجود حالات إصابة في مكان العمل، وهو ما قد يؤدي إلى إغلاق العمليات أو تقييدها لفترة مؤقتة.

مواضيع خاصة بتدريب العاملين



- إن أمكن، إجراء التدريب على خطة السلامة الحيوية للمنشأة وجميع الضوابط المستخدمة لمنع انتقال الأمراض المنقولة في الهواء أثناء العمل على مسببات الأمراض.
- معلومات عن كوفيد-19، وكيفية منع انتشاره، وما هي الحالات الصحية المسبقة التي قد تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.
- إجراء الفحص الذاتي في المنزل، بما في ذلك قياس درجة الحرارة و/أو فحص الأعراض باستخدام توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض.
- أهمية عدم الحضور إلى العمل:

○ إذا ظهرت على أي عامل أعراض كوفيد-19 وفقاً لما تحدده مراكز السيطرة على الأمراض، مثل الحمى، أو القشعريرة، أو السعال، أو ضيق النفس أو صعوبة التنفس، أو التعب، أو ألم في العضلات أو الجسم، أو صداع، أو فقدان حديث لحاسة التذوق أو الشم، أو التهاب الحلق، أو احتقان أو سيلان الأنف، أو غثيان، أو قيء، أو إسهال، أو

○ إذا تم تشخيص أي عامل بكوفيد-19، ولم تنتهِ مدة عزله، أو

○ إذا اتصل أي عامل خلال 14 يوماً الماضية بشخص تم تشخيصه بكوفيد-19، واعتبر العامل ضمن المصابين المحتملين بالعدوي (أي لا يزال في فترة العزل).

● لا يجوز عودة أي عامل إلى العمل بعد تشخيصه بالإصابة بكوفيد-19، إلا بعد مرور 10 أيام على أول ظهور للأعراض لديه، وبعد تحسن الأعراض، وبعد عدم وجود أي ارتفاع في درجة الحرارة لدى العامل (من دون استخدام أدوية خافضة للحرارة) خلال 72 ساعة الماضية. لا يجوز لأي عامل تم تشخيصه بكوفيد-19 ولا يعاني من أي أعراض العودة إلى العمل إلا في حالة مرور 10 أيام من تاريخ أول فحص يؤكد الإصابة بكوفيد-19.

● طلب العناية الطبية في حال تفاقم حدة الأعراض، التي تشمل ألم أو ضغط مستمرين في الصدر أو اضطراب أو زرقة الشفتين أو الوجه. تتوفر تحديثات وتفاصيل إضافية على [الصفحة الإلكترونية الخاصة بمراكز السيطرة على الأمراض](#).

● أهمية غسل اليدين المتكرر بالماء والصابون، بما في ذلك الغسل بالصابون لمدة 20 ثانية (أو استخدام معقم اليدين يحتوي على 60% على الأقل من الإيثانول (مفضل) أو 70% من الأيزوبروبانول (إذا كان يصعب الوصول للمنتج للأطفال غير الخاضعين للرقابة) عندما لا يستطيع العاملون الوصول إلى حوض أو محطة غسيل يدين، وفقاً لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض).

● أهمية التباعد البدني في العمل وخارج العمل على حد سواء (انظر قسم التباعد البدني أدناه).

● الاستخدام الملائم لأغطية الوجه، وتشمل:

○ أغطية الوجه لا تحمي مرتديها ولا تدرج ضمن معدات الوقاية الشخصية (PPE).

○ يمكن أن تساعد أغطية الوجه في حماية الأشخاص الموجودين بالقرب من مرتدي الغطاء، لكنها لا تُستخدم بديلاً عن الحاجة إلى التباعد البدني والغسل المتكرر لليدين.

○ يجب أن تغطي أغطية الوجه الأنف والفم.

○ ينبغي على العاملين غسل أيديهم أو تعقيمها قبل وبعد استخدام أغطية الوجه أو تعديل وضعها.

○ تجنب ملامسة العينين والأنف والفم.

○ يجب ألا تتم مشاركة أغطية الوجه، وينبغي غسلها أو التخلص منها بعد كل مناوبة عمل.

● المعلومات الواردة في [توجيه وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا الخاص باستخدام أغطية الوجه](#)، الذي يحدد الحالات التي يجب ارتداء أغطية الوجه فيها واستثناءاتها، بالإضافة إلى أي سياسات وقواعد عمل وممارسات اعتمدها صاحب العمل لضمان استخدام أغطية الوجه. ينبغي أن يتضمن التدريب أيضاً سياسات صاحب العمل حول كيفية التعامل مع الأشخاص المستثنين من ارتداء أغطية الوجه.

● ضمان تدريب أي مقاولين مستقلين أو عمال مؤقتين أو متعاقدين في المنشأة بشكل صحيح على سياسات الوقاية من كوفيد-19، والتأكد من أن لديهم معدات الوقاية الشخصية اللازمة. مناقشة هذه المسؤوليات مسبقاً مع مؤسسات استخدام العاملين المؤقتين و/أو المتعاقدين.

● معلومات عن مخصصات الإجازة مدفوعة الأجر التي قد يحق للعامل الحصول عليها، والتي من شأنها أن تيسر

ماليًا بقاءه في المنزل. اطلع على معلومات إضافية عن [البرامج الحكومية الداعمة للإجازة المرضية وتعويض العاملين في ظل كوفيد-19](#)، بما في ذلك حقوق العاملين في الحصول على إجازة مرضية بموجب قانون الأسر أولاً للاستجابة لفيروس كورونا ([Families First Coronavirus Response Act](#))، وحقوق العاملين في الحصول على مخصصات تعويض العاملين، والحقوق المفترضة ذات الصلة بالعمل في ظل كوفيد-19، وفقاً للأمر التنفيذي للحاكم N-62-20، طالما يظل الأمر ساريًا.



تدابير السيطرة الشخصية وإجراء الفحص

- توفير فحوصات لدرجة الحرارة و/أو الأعراض لجميع العاملين في بداية مناوبات عملهم وأي من الموردين أو المقاولين أو الزائرين أو غيرهم من العاملين الذين يدخلون المؤسسة. التأكد من أن القائم على فحص درجة الحرارة أو الأعراض يتجنب المخالطة المباشرة مع العاملين إلى أقصى حد ممكن.
- في حالة الإلزام بإجراء فحص ذاتي في المنزل، وهو يُعد خيارًا ملائمًا وبدليًا لتوفيره في المنشأة، تأكد من أنه تم إجراء الفحص قبل ترك العامل للمنزل والتوجه إلى المناوبة، واتبع [توجيهات مراكز السيطرة على الأمراض](#)، وفقاً لما هو منصوص عليه تحت قسم موضوعات تُستخدم في تدريب العاملين أعلاه.
- تشجيع العاملين المرضى أو الذين يعانون من أعراض مرض كوفيد-19 على البقاء في المنزل.
- يجب على أصحاب العمل توفير جميع معدات الوقاية اللازمة للعاملين، حيثما يلزم، والتي تشمل واقي العينين والقفازات، والتأكد من استخدامهم لها. ينبغي على أصحاب العمل التفكير في الحالات حيث قد يكون استخدام القفازات التي يمكن التخلص منها مفيداً لتكملة غسل اليدين المتكرر أو استخدام معقم اليدين؛ مثل الحالات حيث يقوم العاملون بفحص الآخرين بحثاً عن الأعراض أو يتعاملون مع الأشياء التي يتم لمسها بشكل شائع.
- بالنسبة لتلك المرافق في المختبر أو المرافق البحثية أو الإعدادات السريرية، يتعين تقييم ممارسات معدات الحماية الشخصية القائمة ووضع التدابير الإضافية أو التعديلات اللازمة لمنع التعرض لفيروس كوفيد-19.

بروتوكولات التنظيف والتطهير



- إجراء تنظيف شامل في المناطق التي تكثر بها الحركة؛ مثل مناطق الغداء ومناطق التغيير ومناطق الدخول والخروج، بما في ذلك السلالم والدرج والدرازين ولوحات مفاتيح المصاعد. التطهير المتكرر للأسطح شائعة الاستخدام، بما في ذلك معدات المختبرات والأدوات واللوازم المكتبية ومقابض الأبواب والمراحيض ومرافق غسل اليدين.
- تنظيف الأسطح التي يمكن لمسها بين المناوبات أو بين المستخدمين - أيهما أكثر تكراراً - بما في ذلك، دون حصر، أسطح العمل والأدوات والمقابض والمزالج وعناصر التحكم في المعدات الثابتة والمتحركة.
- تجنب مشاركة الهواتف أو المكاتب أو المعدات المكتبية أو الأشياء الأخرى ما أمكن. لا تشارك معدات الوقاية الشخصية نهائياً.
- توفير منتجات التنظيف اللازمة حتى يتمكن العمال من تنظيف وتطهير مناطق العمل الشخصية. التأكد من أن دورات المياه جاهزة للعمل ومزودة بالتجهيزات في جميع الأوقات، مع توفير صابون إضافي ومناشف ورقية ومعقم لليدين، عند الحاجة.
- للحد من خطر الإصابة [بداء الفيالقة](#) والأمراض الأخرى المرتبطة بالمياه، اتبع [الإجراءات](#) للتأكد من أن جميع أنظمة المياه وميزاتها آمنة للاستخدام بعد إغلاق المنشأة لفترة طويلة.
- إتاحة وقت للعاملين لتنفيذ ممارسات التنظيف خلال مناوباتهم. ينبغي التأكيد على أهمية التنظيف خلال ساعات العمل، بحيث تكون جزءاً من مهام العمل الموكلة إلى العاملين. تعديل ساعات العمل لضمان التنظيف الجيد المنتظم للمكاتب والمختبرات وأماكن المرافق الأخرى. وضع الفواصل والحواجز متى كان ذلك ممكناً لضمان التباعد البدني وإتاحة

الفرصة لتنظيف المراحيض بشكل متكرر.

- عند اختيار مواد كيميائية مطهرة، ينبغي على أصحاب العمل استخدام منتجات معتمدة للاستخدام ضد كوفيد-19، مُدرجة على القائمة [المعتمدة الصادرة عن وكالة حماية البيئة \(EPA\)](#)، واتباع تعليمات استخدام المنتج. استخدام مطهرات تحمل ملصق يفيد أنها فعالة ضد مسببات الأمراض الفيروسية الناشئة، أو محاليل التبييض المنزلية المخففة (5 ملاعق كبيرة لكل جالون ماء) أو محاليل تحتوي على الكحول بنسبة 70% على الأقل، المناسبة للاستخدام على السطح. تقديم تدريب للعاملين على المخاطر الكيميائية، وتعليمات الجهات المُنصّعة، ومتطلبات التهوية، ومتطلبات قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا المتعلقة بالاستخدام الآمن. ينبغي على العاملين الذين يستخدمون المنظفات أو المطهرات ارتداء القفازات ومعدات الحماية الأخرى حسب متطلبات المنتج. [اتباع وسائل التنظيف الآمنة ضد الربو](#) التي توصي باستخدامها وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا، والتأكد من توفر تهوية ملائمة.
- تعديل الأشياء التي تقدّم في أي مقصف أو غرف طعام في الموقع، بما في ذلك استخدام الأطعمة والمشروبات المعبأة مسبقاً، والبهار، وخيارات الاستغناء عن أطباق المائدة.
- عدم تنظيف الأرضيات، حيثما أمكن، باستخدام المكانس أو وسائل أخرى يمكن أن تنتشر مسببات الأمراض في الهواء. استخدام مكنسة كهربائية مزودة بمرشح HEPA، حيثما أمكن.
- التفكير في تركيب منظفات الهواء المحمولة عالية الكفاءة، وتحديث مرشحات الهواء في المبنى إلى أعلى كفاءة ممكنة، وإجراء أي تعديلات أخرى لزيادة كمية الهواء الخارجي والتهوية في أماكن العمل والاستراحة.
- بالنسبة لتلك المرافق في المختبر أو المرافق البحثية أو الإعدادات السريرية، يتعين تقييم بروتوكولات التنظيف والتطهير القائمة ووضع التدابير الإضافية أو التعديلات الضرورية لمنع التعرض لفيروس كوفيد-19.

توجيهات التباعد البدني



- تطبيق تدابير لضمان التباعد البدني بما لا يقل عن ستة أقدام بين العاملين. قد يشتمل ذلك على استخدام الفواصل المادية أو الإشارات البصرية (على سبيل المثال: علامات الأرضيات أو اللافتات للإشارة إلى المكان الذي ينبغي أن يقف فيه العامل).
- إعادة تصميم المساحات المكتبية، والمقصورات، وغرف المختبرات، وما إلى ذلك، لضمان أن تسمح مساحات العمل بالتباعد البدني بين العاملين لمسافة ستة أقدام على الأقل. خفض سعة قاعات المؤتمرات والاجتماعات بغية الحفاظ على التباعد البدني بين العاملين لمسافة ستة أقدام على الأقل. تحديد مداخل ومخارج منفصلة ووضع العلامات والافتات التي تشير إليهما.
- الاستفادة من ممارسات العمل قدر الإمكان للحدّ من عدد العاملين الكائنين في المكتب في نفس الوقت. قد يشتمل ذلك على وضع الجداول الزمنية (على سبيل المثال: أوقات البدء / الانتهاء الفاصلة)، أو تحديد أيام للتناوب للعمل في الموقع، أو العودة إلى الأماكن المكتبية على مراحل، أو الاستخدام المستمر للعمل عن بعد كلما كان ذلك ممكناً. إعادة تخصيص الخزائن أو الحدّ من / فصل استخدام الخزائن لزيادة المسافة بين العاملين.
- النظر في تزويد العاملين الذين يطلبون خيارات مهام معدلة تقلل من اتصالهم بالزبائن وغيرهم من العاملين (على سبيل المثال: إدارة المخزون والاحتياجات الإدارية عن طريق العمل عن بعد).
- نقل جميع الاجتماعات والمقابلات إلى مؤتمرات الهاتف أو المنصات الرقمية. بالنسبة للاجتماعات التي يجب أن تتعدّد بحضور الأشخاص، يتعين تعديل الاجتماعات واستخدام اجتماعات أصغر لضمان الامتثال للتوجيهات الخاصة بالتباعد البدني.
- في المناطق التي يصعب فيها الحفاظ على التباعد الجسدي، يلتزم العاملون بزيادة وتيرة فحص الأعراض، بما في ذلك قياس درجة الحرارة والفحص البصري واللفظي.
- إلغاء السفر غير الضروري، وتشجيع الاجتماعات عن بُعد عبر الهاتف والإنترنت.

- مطالبة العاملين بتجنب المصافحة بالأيدي والتحيات المماثلة التي تنتهك مسافة التباعد البدني المطلوبة.
- وضع قيود إضافية على عدد العاملين في المناطق المغلقة لضمان التباعد البدني بينهم بمسافة لا تقل عن ستة أقدام للحد من انتقال الفيروس.
- توزيع مواعيد استراحة العاملين على فترات متعاقبة وفقاً للوائح الأجور والعمل بنظام الساعة بهدف الحفاظ على بروتوكولات التباعد البدني.
- إغلاق غرف الاستراحة أو استخدام الحواجز أو زيادة المسافة بين الطاولات/ الكراسي لفصل العاملين ومنع التجمعات أثناء فترات الراحة. إنشاء مناطق استراحة في الهواء الطلق مع أغطية ومقاعد للظل تضمن التباعد البدني حيثما أمكن.
- استخدام التسلسل الهرمي التالي لمنع انتقال فيروس كوفيد-19 في مناطق البحث والإنتاج ومجالات العمل الأخرى، خاصة عندما يصعب الحفاظ على التباعد البدني: الضوابط الهندسية والضوابط الإدارية ومعدات الوقاية الشخصية.
 - تشمل الضوابط الهندسية على وضع حواجز مادية أو مكانية بين العاملين، مثل الحواجز الزجاجية أو غيرها من الفواصل المتينة وغير المنفذة.
 - تشمل الضوابط الإدارية على زيادة عدد منوبات العمل لتقليل عدد الأفراد الموجودين في وقت واحد وضمان التباعد البدني الكافي.
 - تشمل معدات الوقاية الشخصية على واقيات الوجه، وبعض أنواع الأقنعة والقفازات غير المنفذة. لاحظ أن بعض المعدات التي تستخدم لمرة واحدة - مثل أجهزة التنفس - لها الأولوية بالنسبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية والذين يتعاملون مع مسببات الأمراض، ولا ينبغي استخدامها خلاف ذلك.

يجب مراعاة المتطلبات الإضافية للفئات المعرضة للخطر. يجب أن يستوفي قطاع علوم الحياة جميع معايير [قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا](#) وأن تكون على استعداد للالتزام بالتوجيه الصادر عنها وكذلك توجيه [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) ووزارة [الصحة العامة لولاية كاليفورنيا \(CDPH\)](#). بالإضافة إلى ذلك، ينبغي على أصحاب العمل الاستعداد لتعديل عملياتهم وفقاً لتغيير تلك التوجيهات.