

لكن الفيروس يمكن أن يكون موجوداً في أي منطقة. لهذا السبب من المهم أن يتحمل جميع الفلاحين والعاملين في الشركات الفلاحية الالتزام بتعزيز العادات والسلوكيات في حياتنا الشخصية التي تتوافق مع التوصيات التي وضعتها سلطات الصحة العامة

يتمتع برنامج "معاً ضد كوفيد 19" بمساعدة لا تقدر بثمن من عدد كبير من الفنيين والمنظمات المرتبطة بالمجال الاجتماعي والعمالي لفلاحتنا. شكراً لهم جميعاً ولك على مسؤوليت

هي مبادرة من "Covid-19 حملة" معاً ضد والشركات المرتبطة بها في PROEXPORT منطقة مورسيا والميريا واليكانتي للتواصل والترويج لعادات الحياة خارج مكان العمل التي تعزز حماية عمالنا وعائلاتهم ضد عدوى كوفيد 19

قامت الشركات في القطاع الفلاحي باستثمارات كبيرة في معدات الحماية منذ الأيام الأولى للوباء وقمنا بتصميم بروتوكولات الصحة والسلامة التي تهدف إلى تسهيل الكشف المبكر عن العدوى داخل منشآتنا ومزارعنا لمنع انتشار المرض

**proexport**

Hortalizas y Frutas de Murcia, España



Proexport España



@Proexport\_Spain

رابطة المنتجين - مصدري الفواكه والخضروات في إقليم مورسيا

[www.proexport.es](http://www.proexport.es)



معاً ضد فيروس كوفيد COVID-19  
لحماية عائلتك؟  
ماذا يمكنك أن تفعل

في العمل نحارب الفيروس  
بإجراءات شركتنا

خارج العمل، أنت الوحيد الذي  
يستطيع إيقافه. لنكن مسؤولين

**proexport**  
Hortalizas y Frutas de Murcia, España

\* إقليم بلنسية 900 300 555 • أندلسية 900 400 061 • إقليم مورسيا 900 12 12 12



# خارج من العمل، ماذا لحماية أحبائك؟ يمكنك أن تفعل

## قبل الذهاب إلى العمل

- لا أذهب للعمل وعندي الحمى
- أتفقد أعراض المرض : السعال، الحمى، ضيق التنفس، وهي الأكثر شيوعًا. أعراض أخرى هي الصداع وفقدان حاسة التذوق و / أو الشم

إذا ظهرت أعراضًا أو كنت في الـ 48 ساعة الماضية مع شخص ثبتت إصابته بفيروس كورونا، فأنا أبلغ شركتي ثم أحدد موعدًا مع طبيب الأسرة أو اتصل واتبع التعليمات \* COVID-19 برقم



إقليم مورسيا 900121212 \*  
إقليم أندلوسية 90040061  
إقليم بلنسية 900300555



## الحجر الصحي

عندما يخبرني الطبيب بضرورة

البقاء في المنزل، لا أخرج أبدًا  
حتى أن يأذن لي الطبيب بذلك



إذا لم ألتزم بالحجر الصحي فسوف أصيب أشخاص آخرين يمكن أن يصابوا بمرض خطير

## أرتدي دائمًا كمامة تغطي أنفي وفمي



- عندما أسافر بالسيارة أو الحافلة مع أشخاص لا يعيشون معي ولو كانوا زملاء أو أصدقاء أو أفراد العائلة
- عندما أكون في مطعم، وأنا لا أكل أو أشرب
- عندما أسافر بالسيارة أو الحافلة مع أشخاص لا يعيشون معي، و لو كانوا زملاء أو أصدقاء أو أفراد العائلة

## عندما أكون مع شخص لا يعيش معي

- أنا أرتدي دائمًا الكمامة لا يهم إذا كان صديقًا أو قريبًا يمكن لأي شخص أن يصيبني بالعدوى
- ارتدي دائمًا الكمامة للأكل أو الشرب إلا في لحظة الابتلاع المحددة. أنا لا أشارك الطعام أو الشراب
- أنا لا أصافح الأيدي أو لا أعتنق أحداً أو أي شكل آخر من أشكال التحية التي تنطوي على الاتصال الجسدي
- لا يسمح بالتدخين في نطاق مترين من ذلك الشخص
- أقابل أشخاصًا آخرين فقط عندما يكون ذلك ضروريًا حقًا

- لا يمكنني أبدًا أن أكون مع أشخاص أكثر مما تسمح به اللوائح الحالية

- بالسيارة أو الحافلة أحترم القيود المفروضة في ما يتعلق بعدد الركاب

- أتجنب الحفلات والاحتفالات مع الأشخاص الذين لا يعيشون معي باعتبار هذه الظروف هي التي تتسبب في المزيد من الإصابات

- أحاول البقاء في الهواء الطلق يصعب الإصابة بالمرض هنالك أكثر من الأماكن المغلقة

- أبتعد قدر الإمكان عن الآخرين، خاصة في أوقات مثل الغداء والوجبات الأخرى

- حتى مع الأشخاص الذين أعيش معهم من غير الأقارب (رفقاء في السكن ، إلخ ...) لا أسترخي وأتخذ أيضًا تدابير احترازية لتجنب العدوى

## الفيروس ينتشر

- إذا كانت الكمامة لا تغطي أنفي وفمي بالكامل
- إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بالفيروس، أو يعتقد أنه قد يكون مصابًا به
- يمكنني أيضًا أن أصاب بالمرض لما ألقى شخص مصاب بالفيروس لا يعرفه حتى الآن لأنه لا يعاني من أعراض

## يمكن أن يكون الفيروس في الهواء، أو على أي سطح. وبالتالي،

- أغسل يدي جيدًا عدة مرات يوميًا بالماء والصابون أو معقم كحولي



- أفتح النوافذ وأعتني بالنظافة في السيارات



- في الغرف، أفتح النوافذ



- الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا (مقابض الأبواب والطاولات ومفاتيح الإضاءة والدرابزين ...) ، أقوم بالتنظيف بشكل متكرر



- الأشياء الصغيرة لا أشاركها أبدًا مع أي شخص دون غسل يدي أولاً



## أحمي بشكل خاص كبار السن أو الحوامل أو المرضى

### تساعد في حمايتك من خلال

#### نشر هذه النصائح

- قنصلية بوليفيا في مورسيا
- قنصلية الإكوادور في مورسيا
- قنصلية المملكة المغربية في مرسيا
- مؤسسة CEPAIM
- الصليب الأحمر الإسبانية في إقليم مورسيا
- كاريتاس في إقليم مورسيا
- اتحاد الجمعيات الأفريقية في مورسيا

# في العمل، ماذا نفعل في شركتنا لحمايتك من الفيروس؟

- لدينا فريق من المحترفين الرائعين، مثلك يعرفون أن أهم شيء هو احترام الإجراءات الأمنية لحماية حياتك وحياة زملائك وعائلتك

- نوفر لك مواد واقية مثل الكمامات والهلام (الجيل) المائي الكحولي

- نقوم بتقليل الاتصال بالزملاء الآخرين ونتجنب الحشود ونحاول التأكد من أنهم بعيدون عنك

- نقوم بتوظيف المزيد من وسائل النقل بحيث يقل عدد الأشخاص في كل مركبة

- نلفت الانتباه ونعاقب أولئك الذين لا يلتزمون بالقواعد ويعرضون صحتك للخطر

- نقوم بتهوية المساحات قدر الإمكان

- نقوم باستمرار بتنظيف وتعقيم المرافق ومحطات العمل

- نجابو جميع أسئلتك حول كيفية حماية نفسك داخل وخارج العمل

## مصدر

- استشارات صحية؛ وزارة الزراعة والثروة الحيوانية والسمكية والبيئة؛ معهد الصحة والسلامة في منطقة مورسيا

- وزارة الصحة

- فنيو PRL والخدمات من الشركات المرتبطة بـ PROEXPORT