

Code 8

دليل القطاع الوبائي بوزارة الصحة والسكان بشأن الاجراءات الوقائية والارشادات الصحية بالأندية الصحة

مقدمة :

في ضوء إجراءات التعايش مع فيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩ بجمهورية مصر العربية وقي ضوء ورؤية وتوجيهات فخامة السيد رئيس الجمهورية حددت ضمان وجود منظومة صحية متكاملة كأحد ركائز تحقق التنمية المستدامة وفي اطار تعليمات وزارة الصحة والسكان لكافة القطاعات بضرورة الارتقاء بالمنظومة الصحية وفي ضوء خطة القطاع الوقائي التي تهدف الي الحفاظ علي المواطنين والامن القومي الصحي والاقتصادي والسياحي وايماننا من القطاع بوقائي بوزارة الصحة والسكان بالدور الفعال لنظام ترصد الامراض المعدية لتوفير المعلومات اللازمة لاحتواء أي مرض معدي والتحكم في أي تفشيات وبائية محتملة لمنع انتشارها وحيث ان هذا الفيروس تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقاله في الرذاذ الذي يتناثر من انف او فم الشخص المصاب بالفيروس عند السعال او العطس فلزم قيام الطب الوقائي بعرض خطته الوقائية بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة فيما يتعلق بمرفق هام هو الأندية الصحية .

اهداف خطة الطب الوقائي لمواجهة الكورونا داخل الأندية الصحية :

- ضمان سلامة المترددين والعاملين
- التأكد من جاهزية منظومة الرصد المبكر لايت فشيات وبائية او حالات مرضية والتفعيل الفوري لإجراءات التحكم والاستجابة
- منع انتشار الإصابة بمرض الكورونا المستجد عن طريق الاكتشاف المبكر ومنع حدوثها
- الحد من تسرب مرض كورونا المستجد من نطاق المنشأة (النادي الصحي) الي المجتمع المحيط والعكس

تعليمات وارشادات الطب الوقائي

داخل الأندية الصحية

م	الإشتراطات	الإجراءات التنفيذية
١	<p>التهوية الجيدة والإضاءة ومصادر المياه ودورات المياه والنفايات</p>	<ul style="list-style-type: none"> • توافر مصدر متجدد للهواء داخل جميع مناطق النادي الصحي ويفضل التهوية الطبيعية • يمنع التدخين في جميع أرجاء النادي الصحي (داخل صالات الألعاب او محيطها • يجب ان تكون الإضاءة مناسبة للحفاظ علي مستوي رؤية جيد لمنع حدوث الإصابات • يجب ان يكون مصدر المياه عن طريق شبكة حكومية خاضعة للأشراف الصحي وتوفير أدوات الغسيل والتطهير طبقا للاشتراطات الصحية • بالنسبة لدورات المياه يجب ان يكون عددها مناسب واعداد العاملين والمتريدين علي الصالة ويتوافر بها ماء صحي امن وتوفير صابون ومطهرات ومناديل ورقية للتجفيف • بالنسبة للنفايات يتم التعامل مع النفايات تبعا لتعليمات مكافحة العدوي بانتظام من الأماكن المخصصة لها • رفع الوعي الصحي بين العاملين والمشاركين • ترصد المرض في جميع المنشآت • إجراءات التعامل مع الحالات المشتبهه • النظافة العامة والتطهير • الالتزام بارتداء الكمامة والواقيات الشخصية الإضافية لبعض الفئات مثل عمال النظافة • الحد من كثافة تواجد الموظفين او المشاركين في أماكن محدودة ومنع التكدس • العناصر البشرية المستهدفة (رواد النادي من المتريدين - منتفعي الخدمات المقمة - عمال النظافة والصيانة وغيرهم - الإداريون وموظفي الاستقبال - المدربين - المشرف الطبي) وما غير ذلك من وظائف إدارية او فنية مستحدثة • العناصر المادية ونقاط الدخول والتجمع والخروج : <ul style="list-style-type: none"> - بوابة الدخول - صالة الألعاب - الجيم - السيا - الساونا - الجاكوزي - منطقة البخار

م	الإجراءات العامة	الإجراءات التنفيذية
٢		<ul style="list-style-type: none"> • استخدام أجهزة الفحص الحراري عن بعد لفحص جميع الحضور قبل دخولهم النادي واستبعاد من تظهر عليه حرارة او اعراض تنفسية وتوجيهه لأقرب منشأة طبية للفحص • ضرورة التزام جميع العاملين وموظفي الاستقبال بارتداء الكمامات طوال فترة عملهم مع استثناء اللاعبين والمدربين اثناء ممارسة النشاط البدني • المحافظة علي التباعد الجسدي (مسافة لا تقل عن ٢ متر) مع جميع الحضور وتجنب حدوث الازدحام • التزام كل فرد بأدواته ومستلزماته الشخصية وعدم مشاركتها مع الاخرين • الحفاظ علي أدب العطس والسعال باستخدام المناديل الورقية والتخلص الامن منها • الحرص على ان يكون مكان اللعب نظيفا وصحيا عن طريق مسح وتطهير الاسطح (الأجهزة - الأدوات الرياضية - الكراسي - المناضد - الهواتف - لوحة المفاتيح ٠٠٠٠) بالكلور المخفف او المطهرات • غسل الايدي لمدة لا تقل عن نصف دقيقه بالماء والصابون او فركها بكحول ٧٠% دوريا • تجنب ملامسة الانف والعين والغم بأيدي غير نظيفة • عدم اصطحاب الأطفال او كبار السن وتجنب المصافحة والعناق والتقبيل مع الاخرين • الحد من استخدام الموبايل وضرورة تطهير الايدي قبل استخدامه • عند العودة للمنزل يتم تغيير الملابس وغسل اليدين والوجه بالماء والصابون • التزام إدارة النادي او القرية السياحية بضرورة توعية الموظفين بالإجراءات الوقائية والاحترازية لتجنب الإصابة بالعدوي وما هي الأعراض التي يجب الإبلاغ الفوري عنها الجهات الصحية عند حدوثها • نشر الرسائل التوعوية وبوسترات الوقاية بجميع أماكن تردد الموظفين والعاملين والزائرين • توفير المستلزمات الوقائية اللازمة مثل الكمامات القطنية للعاملين ومستلزمات التطهير والتنظيف مثل الصابون والكحول والكلور المخفف • يجب توفير مطهرات الايدي بشكل مستمر وفي أماكن واضحة وبعبوات سهلة الاستخدام يمكن إعادة تعبئتها • الاتصال بالخط الساخن ١٠٥ للاستفسارات اللازمة فيروس كورونا المستجد واليات الوقاية منه والتعرف علي الاعراض المرضية المتعلقة بالفيروس .

م	الاشتراطات	الإجراءات التنفيذية
٣	إجراءات خاصة	<p>➤صالات الألعاب :</p> <ul style="list-style-type: none"> المحافظة علي التباعد الجسدي مسافة لا تقل عن ٢ مع جميع الحضور وتجنب التزاحم إعادة ترتيب الأجهزة الرياضية داخل صالة التمرين بحيث تحقق ٥٠% من السعة الاستيعابية للصالة ترتيب مناطق الانتظار ومناطق الخدمة وغرف الاستراحة لتوفير المسافة المادية المناسبة وتنظيف وتطهير المناطق بانتظام بين الاستخدام مسح وتطهير وتنظيف مقابض الأجهزة والاوزان والمعدات الرياضية والاسطح المشتركة بعد كل استخدام توفير مناديل مبللة مطهرة او منظف او رذاذ حتي يتمكن العملاء من مسح الاسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في معدات الصالة الرياضية وضع اللافتات الارشادية اللازمة لتحقيق التباعد الجسدي والتنظيف المتكرر للأيدي بعد كل نشاط تدريب جميع الموظفين علي إجراءات السلامة المذكورة أعلاه تفعيل نظام الحجوزات عبر الانترنت لفصول اللياقة البدنية واشتراكات الصالة وتشجيع المترددين علي الدفع الالكتروني لتجنب تداول الأموال الوضع في الاعتبار عمليات تسجيل الوصول بالاستقبال الالكتروني بدون تلامس ضمان المعدات الكافية للمستخدمين لتقليل المشاركة الي أقصى حد ممكن او الحد من استخدام المعدات من قبل نستخدم واحد في كل مرة والتنظيف بين الاستخدام تحديد ساعات الصالة الرياضية للسماح بالتطهير الشامل المناسب بنهاية كل يوم تطهير غرف تبديل الملابس دوريا مع التوصية بمنع تغيير الملابس داخل النادي الصحي لمنع التزاحم داخل غرف تبديل الملابس والحمامات والتوصية بقدوم اللاعب / المستخدم / المشارك / بملبس اللعب دون تغييره داخل النادي الصحي . يمنع منعاً تاماً دخول منطقة البخار لخطورتها من حيث زيادة قدرتها علي حمل الفيروس اكبر فترة وزيادة القدرة علي نقل العدوي في هذا المكان المغلق والمحمل بالبخار

م	الإجراءات التنفيذية	الاشتراطات
٤	<p>تابع : إجراءات خاصة</p> <p>➤ السبا SPA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب علي العاملين في السبا الحصول علي الشهادات الصحية التي تثبت خلوهم من الامراض المعدية مع ضرورة الفحص الطبي الدوري لهم . • يتم عمل المناظرة الحرارية لجميع مرتادي منطقة السبا • يجب المحافظة علي التباعد مسافة كافية لا تقل عن ٢ متر وعدم زيادة العدد عن فردين داخل الغرفة • يجب علي جميع المدلكين والمنتفعين لبس الكمادات الصحية طوال فترة الجلسة • يجب علي مستخدمي السبا غسل أيديهم بالماء والصابون بانتظام لمدة ٢٠ ثانية علي الأقل في كل مرة <p>➤ الساونا Sauna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعمل غرف الساونا في درجات حرارة من (١٠٠-٧٠ درجة مئوية) ولها اثاث خشبي مسامي يمكن ان يجعل من الصعب علي أي فيروس البقاء علي قيد الحياة لفترة طويلة ويمنع دخول المشاركين فيها اذا كانوا يشعرون بالمرض بأي شكل من الاشكال وبأي صورة عرضية • يجب ان يكون التنظيف العادي باستخدام منتج تنظيف معتدل لإزالة الشحوم والدهون (صابون لطيف) • يمنع تماما ان يزيد العدد داخل الساونا علي ٢٥% من الطاقة الاستيعابية لها وبما يحقق مسافة ٢ متر بين المتواجدين <p>➤ الجاكوزي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتم تنسيق مواعيد الدخول والحجز لكل حوض قبل الوصول للنادي الصحي مسبقا • عدم تواجد اكثر من فردين / مشاركين وبما يحقق مسافة لا تقل عن ٢ متر بينهم • يتم الالتزام بالتباعد الكامل بين كل حوض جاكوزي والحوض الملاصق له • عدم استخدام الأدوات الشخصية لكل فرد / مشارك مع المستخدم الاخر ومنع التزاحم وتنظيم الدخول والخروج الي غرف تبديل الملابس • يضاف الكلور الي الماء لقتل الجراثيم حيث يمكن ان يقتل الكلور معظم الجراثيم في دقائق • يوصي بن درجة الحموضة من ٧,٢ الي ٧,٥ وتركيز الكلور الحر لا يقل عن ٣ جزء في المليون علي الأقل في احواض المياه الساخنة • ضرورة الاستحمام الجيد واستخدام الصابون قبل الدخول لمنطقة الجاكوزي للتخلص من أي دهون او تعرق قبل استخدام احواض الاستحمام ويمنع دخول منتجات العناية الشخصية مثل العطور وبخاخات الشعر والكريمات وما الي ذلك من المواد الكيميائية (السيئة) في احواض الاستحمام الساخنة او الباردة 	

م	الاشتراطات	الإجراءات التنفيذية
٥	قواعد عامة يجب الالتزام بها من قبل الموظفين والمدربين	<ul style="list-style-type: none"> ➤ في حالة الاشتباه بإصابة لاعب او مدرب او موظف او أي عنصر من عناصر المنظومة يتم التحويل لأقرب مستشفى لتقييم الحالة وتشخيصها حسب تعريف الحالة وعمل اللازم ➤ ابلاغ الإدارة الصحية / المنطقة الطبية بالحالة المشتبهه لاتخاذ الإجراءات الوقائية ومتابعة الحالة وخط سيرها ومتابعة المخالطين ➤ الالتزام بارتداء الكمامات في حالة الخروج من المنزل ➤ ضرورة الالتزام الصارم بالإجراءات الوقائية والاحترازية ➤ عند ظهور أي اعراض مرضية يتم اخذ الاحتياطات عند التعامل مع باقي الافراد بالمنزل لحين طلب الخدمة الطبية ➤ المحافظة علي التباعد المكاني مسافة لا تقل عن ٢ متر مع جميع الافراد وتجنب الأماكن المزدحمة . ➤ تجنب استخدام أي أدوات مشتركة والاحتفاظ بالمستلزمات الشخصية وتطهير الأماكن المشتركة قبل الاستخدام ➤ الحفاظ علي داب العطس والسعال باستخدام المناديل الورقية ➤ التنظيف والتطهير المستمر للأسطح والارضيات بالمطهرات بالمنازل وخاصة الأماكن المشتركة ➤ غسل الايدي لمدة لا تقل عن نصف دقيقه او فركها بالكحول ٧٠% ➤ تجنب ملامسة الانف والعين والفم بأيدي غير نظيفة ➤ يتم تجنب الزيارات غير الضرورية وفي حالة الضرورة اختصار الوقت ➤ عدم اصطحاب الأطفال الي ماكن العمل ➤ تجنب المصافحة مع الاخرين ➤ الحد من استخدام الموبايل أثناء التواجد بالنادي الصحي وضرورة تطهير الايدي قبل استخدامه ➤ عند العودة الي المنزل يتم تغيير الملابس وغسل اليدين والوجه بالماء والصابون