

# نعود بفهمة وحدذر

كوفيد-19: دليل العودة إلى مكاتب العمل

أكتوبر ٢٠٢١

الإصدار ٣



شركة تنمية نفط عُمان  
Petroleum Development Oman

# المحتويات

- ١ المقدمة
- ٢ نصائح بين يدي قراءة هذا الدليل
- ٣ التدابير الوقائية للتعامل مع كوفيد-١٩
- ٤ مخطط العودة إلى مكاتب العمل
- ٥ قبيل مغادرة المنزل / مساكن موقع العمال
- ٦ التنقل من العمل وإليه
- ٧ كيف يُتعامل مع كوفيد-١٩ في مناطق العمليات
- ٨ الإجراءات الوقائية في مكان العمل
- ٩ تدابير النظافة الشخصية وتلك المطبقة في مكان العمل
- ١٠ إدارة الفريق
- ١١ قبيل مغادرة المكتب
- ١٢ عند العودة إلى المنزل/مساكن مواقع العمل
- ١٣ بروتوكول الطوارئ المتعلق بكوفيد-١٩
- ١٤ دليلي للعودة للمكتب في ظل كوفيد-١٩
- ١٥ ضوابط السلامة التي توفرها الشركة

من إصدار:  
دائرة الشؤون الخارجية والاتصالات

# المقدمة

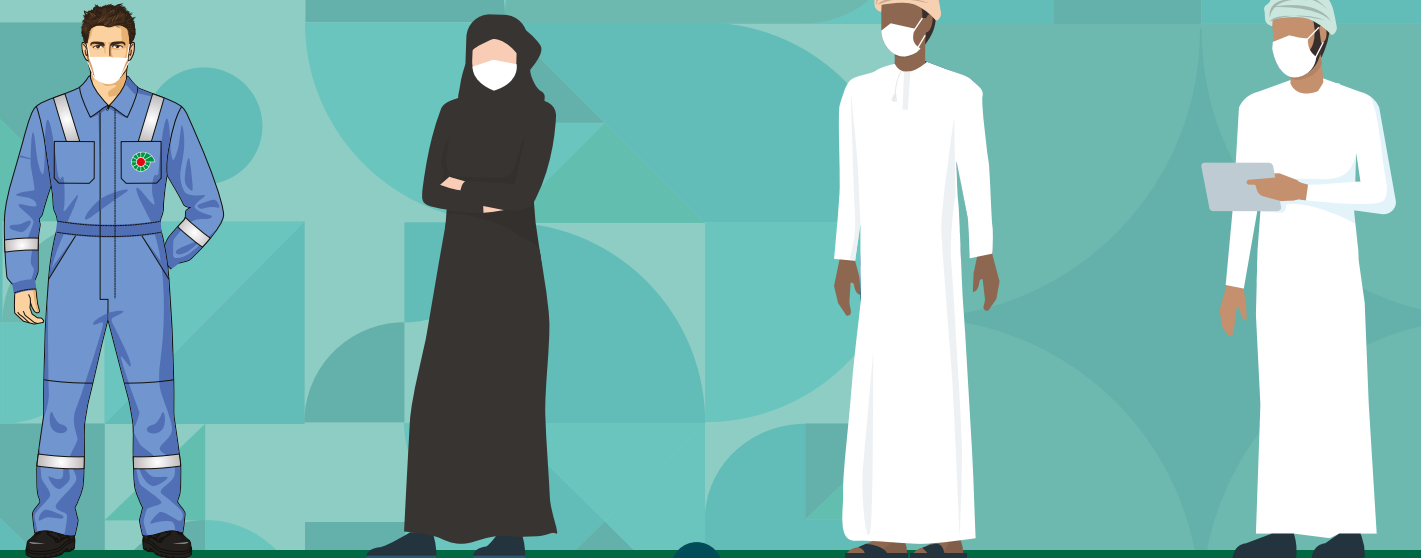
شكلت الشركة لجنة انتقالية فرعية يتمثل دورها في وضع خطة محكمة بغية العودة تدريجياً إلى العمل المكتبي وفق قواعد السلامة في حين تظل فيه جائحة كوفيد-19 واقعاً لا محيد عنه. ويتأسس تلك اللجنة الزميل الدكتور/ خميس البوسعيدي، المدير التنفيذي لمديرية العمليات إلى جانب أعضاء آخرين من مختلف المديريات.

إن توفير بيئة آمنة لجميع موظفينا وموظفي الشركات المتعاقدة معنا يظل على رأس أولوياتنا. لقد تعلمنا الكثير من تجربتنا في هذا الميدان ومن الآخرين في شتى أقطار العالم، وضمننا تلك الدروس المستفادة في خططنا. وهذا دليل -سيخضع للتحديث من فترة لأخرى- مستوعب وشامل لضوابط السلامة التي تنطبق على مكاتبنا في ميناء الفحل ومناطق العمليات. ويصف هذا الدليل الخطوات التي يجب على الجميع اتباعها ابتغاء ضمان سلامتهم الشخصية، وسلامة زملائهم وعائلاتهم.

بيد أن جميع الموظفين والمتعاقدين يجب أن يظلوا على اطلاع على أحدث التدابير التي تتخذها لجنة مواجهة فيروس كورونا بشركة تنمية نפט عُمان، فضلاً عما يتبع ذلك من نصائح.

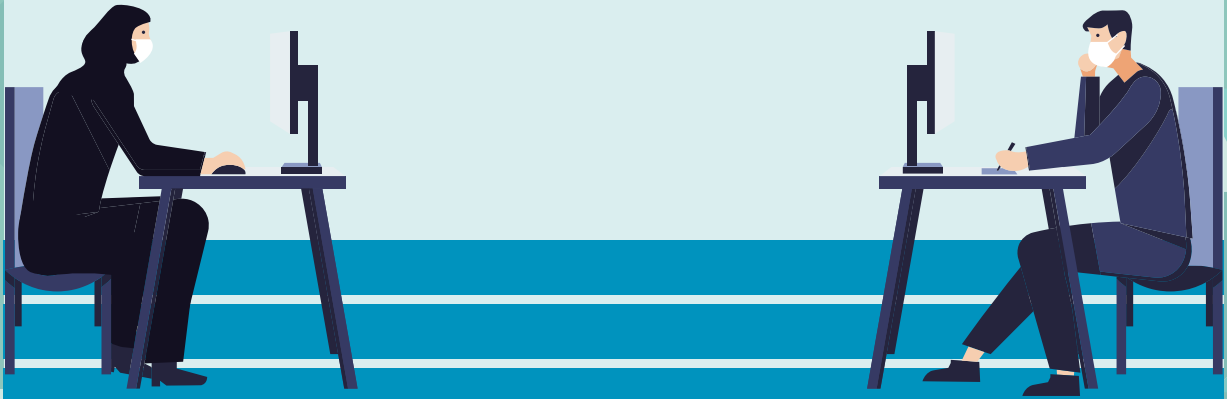
## عدم الامتثال

تتوقع الشركة من كافة موظفيها وموظفي الشركات المتعاقدة معها على حد سواء أن يمثلوا للضوابط المتخذة للوقاية من كوفيد-19. وفي حال عدم الامتثال لها، يحق للشركة أن تطبق اجراءات إدارة العواقب و الإجراءات التأديبية المترتبة على ذلك.



# نصائح بين يدي قراءة هذا الدليل

- احرص دائماً على الاطلاع على أحدث نسخة متوفرة عن طريق إعادة تنزيل هذا الدليل من الصفحة الرئيسية لموقع الشركة الداخلي.
- أنت جزء من الحل، فلتكن يداً واحدة مع زملائك ومشركك لتكونوا متيقظين ولتبلغوا مباشرة عن أي حالات مشتبه بإصابتها.
- فليكن اتباعك للتدابير الوقائية للتعامل مع كوفيد-١٩ هو أدنى ما تقوم به.
- كن على اتصال دائم مع مشركك لإبراز أي معلومات ناقصة أو فجوات بالغة في استراتيجية مواجهة كوفيد-١٩ في بيئة العمل.
- والأكثر أهمية، تجنب القدوم لمكتب العمل ما لم تتفق مع مشركك حول ذلك، وحينها احرص على قراءة أحدث نسخة من هذا الدليل بمنتهى العناية.



يرجى توجيه جميع أسئلتك إلى:  
[CombatCOVID19@pdo.co.om](mailto:CombatCOVID19@pdo.co.om)

ولمزيد من المعلومات حول كوفيد-١٩ في الشركة، يرجى زيارة صفحة الشركة المختصة بكوفيد-١٩:

[الموقع الداخلي: اضغط هنا](#)

[الموقع الخارجي: اضغط هنا](#)

# التدابير الوقائية للتعامل مع كوفيد-19

1

ميناء الفحل: ٢٤٦٧٧٤٣٩ / ٢٤٦٧٣٣٣  
شمال منطقة الامتياز: ٩١٤٠٩٣٨٦  
جنوب منطقة الامتياز: ٩١٤٠٨١٦٢  
الخط الساخن لوزارة الصحة: ٢٤٤٤١٩٩٩

أرقام  
طبية  
مهمة:

إن كنت تعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس، فالتمس العناية الطبية، ولكن اتصل مقدماً.



3

تجنب ملامسة العينين، والأنف والفم.



5

تجنب الذهاب إلى الأماكن المكتظة.



7

لا تشارك أدواتك الشخصية مع الآخرين ونظف مكتبك في نهاية كل يوم.



9

كن على اطلاع على أحدث المعلومات من مصادرها الموثوقة.



2

اغسل يديك جيداً بالماء والصابون على نحو منتظم أو نظفهما باستخدام أحد معقمات اليدين الكحولية.



4

حافظ على تباعد اجتماعي بينك وبين الآخرين بمقدار 1.5 متر (5 أقدام).



6

تجنب المصافحة.



8

تأكد من حفاظك والناس من حولك على العادات الصحية السليمة المتعلقة بالسعال والعطاس.



10

اتبع إرشادات الحجر/العزل الصحي المناسبة حسبما يقره الطبيب- إن لزم الأمر.



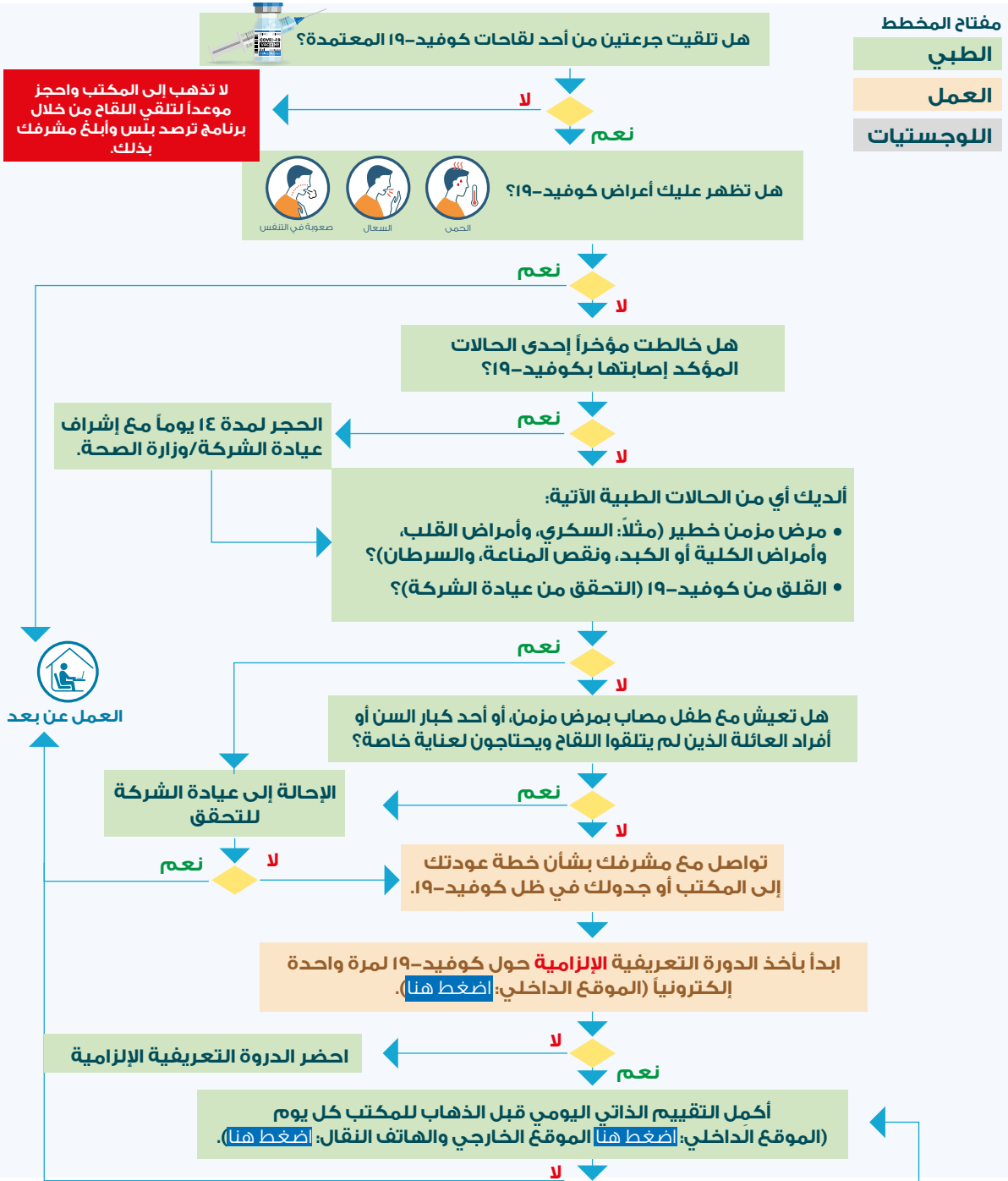
# مخطط العودة إلى مكاتب العمل

مفتاح المخطط

الطبي

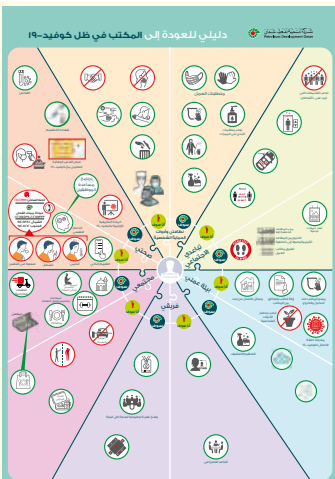
العمل

اللوجستيات



قبل المجيء إلى المكتب

عندما تكون في المكتب



تجنب استخدام سيارة واحدة للذهاب إلى العمل مع أفراد من أسر مختلفة، وحافظ على التباعد الاجتماعي عند استخدام حافلات النقل العام.

احضر إلى المكتب

اتبع التدابير الوقائية العشرة الإلزامية للتعامل مع كوفيد-19

اتبع دليل التعامل مع كوفيد-19 أثناء العمل

مباشرة ٥٢٥٣٣١٣٢٤

# قَبيل مغادرة المنزل / مساكن مواقع العمل

تأكد من عدم عودتك للعمل دون إفادة مشرفك بذلك.

تأكد من إكمالك الدورة التعريفية الإلكترونية.  
(الموقع الداخلي: [اضغط هنا](#)).

أكمل التقييم الذاتي اليومي قبل الذهاب للمكتب كل يوم  
(الموقع الداخلي: [اضغط هنا](#) الموقع الخارجي والهاتف النقال: [اضغط هنا](#)).

هل تلقيت جرعتي اللقاح. إذا كانت إجابتك "لا"، يرجى عدم العودة للعمل في  
المكتب واحجز موعداً لتلقي اللقاح من خلال برنامج ترصد بلس.

إن كانت إجابتك لأي من الأسئلة الخمسة الآتية بـ **"نعم"**، فالزم بيتك، وأعلم مشرفك  
والفريق الطبي بالشركة:

١. هل تعاني من الحمى، أو السعال الجاف، أو صعوبة في التنفس، أو تعب شديد  
وآلام في الجسم؟

٢. هل تظهر تلك الأعراض على أي من أفراد أسرتك الأقربين؟

٣. هل لديك أي من الحالات الطبية الآتية:

- السكري
- أمراض القلب
- أمراض الكبد أو الكلية
- نقص المناعة
- السرطان

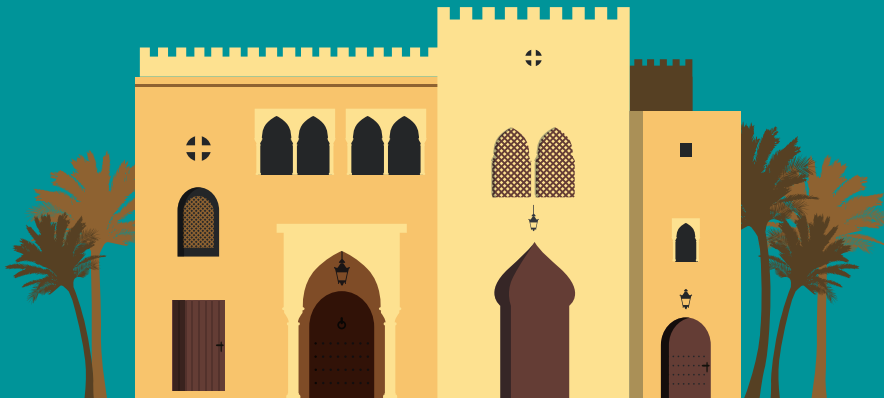
٤. هل سبق لك مخالطة مباشرة مع أي من المصابين بكوفيد-١٩؟

٥. هل سبق لك مخالطة مباشرة مع شخص يخضع حالياً للحجر الصحي؟

احرص على اتباع متطلبات التباعد الاجتماعي.

تأكد من إحضار كامتك الخاصة للعمل (إن كنت تستعمل الكامرة التي تستخدم  
لمرة واحدة فتخلص منها في غضون ٢٤ ساعة).

اغسل يديك بالماء والصابون أو ضع معقماً لليدين.



# التنقل من العمل وإليه



إن كنت تتنقل برفقة مجموعة، فتأكد من وفائك بمتطلبات التباعد الاجتماعي التي تشمل الارتداء الإلزامي للكمامات داخل المركبات.



نظف مركبتك دورياً مُولياً جل اهتمامك للأماكن التي يتكرر لمسها (مثلاً: مقابض الباب، والمساند) على وجه الخصوص.



لا تسمح لأي من الغرباء بدخول مركبتك مهما كان السبب، كما لا تسمح باستخدام الآخرين لمركبتك لأي غرض كان. إن صحتك الشخصية رهينة بما تتبعه من سلوكيات حسنة للنظافة الشخصية.



إن احتجت لاستخدام وسائل النقل العامة، بما فيها حافلات الشركة عند دخول موقع العمل، فاحرص على صعودك ونزولك وفق قواعد السلامة متوخياً متطلبات التباعد الاجتماعي (ملء المقاعد الخلفية أولاً، وخروج من المقاعد الأمامية أولاً). ستفحص درجات الحرارة عند السفر إلى مناطق العمليات.



لا تحتفظ بالمعقمات داخل المركبة إذ قد تتسبب باندلاع حريق.



# كيف يُتعامَل مع كوفيد-١٩ في مناطق العمليات



توفير معدات الحماية الشخصية (مثل الكمامات).



اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي في المكاتب والحقول والصالات الرياضية وقاعات الطعام.



تتولى فرق الشركة الطبية مهمة توفير الإرشادات وإدارة الحالات.



النظافة الشخصية والتعقيم: تعقيم المرافق على نحو منتظم وتوفير معقمات اليدين.



اتباع قواعد السلامة في حافلات النقل بين مواقع العمل والمسكن.



الحجر الاستباقي وبرنامج تفصي المخالطين.



علاقات عمل وثيقة مع الشركات المتعاقدة لضمان المواعيد.



ضوابط وفق طريقة "A3" ولوحة تحكم لمتابعة الامتثال.



مساكن يتبع فيها التباعد الاجتماعي بما فيه ترتيبات تقديم الوجبات.



تفتح الصالات الرياضية مع التقيد بالتباعد الاجتماعي بمسافة ١.٥ متر وضرورة تلقي جرعتي اللقاح.

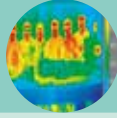


تفتح المطاعم وقاعات الطعام لاستلام الوجبات والجلوس لتناول الطعام مع التقيد بالتباعد الاجتماعي بمسافة ١.٥ متر وضرورة تلقي جرعتي اللقاح.

# الإجراءات الوقائية المتبعة في مكان العمل



لا يسمح بدخول من لم يتلقى جرعتين من أحد لقاحات كوفيد-19- المعتمدة إلى مرافق الشركة.



لا يسمح بدخول مَنْ تظهر عليهم درجات حرارة مرتفعة إلى المكاتب، وسيطلب منهم زيارة العيادة.



يتوقع من الجميع إحضار كماداتهم الشخصية وغيرها من أدوات النظافة الشخصية.



لن يسمح بدخول الأفراد لمكاتب العمل دون ارتدائهم للكمادات. أنت ملزم بارتداء الكمامة في جميع الأوقات إلا عندما تجلس في مكتبك الذي تتحقق فيه متطلبات التباعد الاجتماعي.



جميع الأماكن المشتركة وغرف الاجتماعات ستكون خاضعة لمتطلبات التباعد الاجتماعي (تابع العلامات الموضوعة خارج غرف الاجتماعات لمعرفة أقصى عدد مسموح به وترتيبات الجلوس).



سيقتصر استخدام المصاعد على شخص واحد كحد أقصى (تابع العلامات الموضوعة في المصاعد للاطلاع على آخر التحديثات المتعلقة بهذه السياسة).



تتطلب ترتيبات الجلوس في مكاتب العمل من الأفراد أن يجلسوا على بعد 1.0 متر من بعضهم البعض (اتبع نظام الترميز بالألوان بمكاتب العمل).



أي مقاهي / مطاعم عاملة ستسمح بالطلبات الخارجية والجلوس لتناول الطعام مع التقيد بالتباعد الجسدي بمسافة 1.0 متر وتلقي جرعتي اللقاح.



يفتح مسجد الشفاء وغرف الصلاة للنساء بميناء الفحل والمساجد الرئيسية بمناطق العمليات، وفي الآن نفسه يتوقع من الموظفين إحضار سجاداتهم والالتزام بمتطلبات التباعد الاجتماعي.



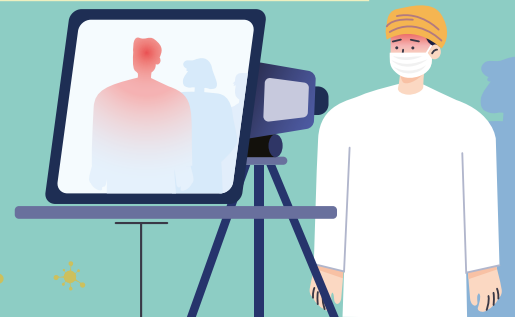
تفتح مرافق الصالات الرياضية بميناء الفحل مع التقيد بالتباعد الجسدي بمسافة 1.0 متر وتلقي جرعتي اللقاح.



يسمح بطلبات توصيل الطعام الخارجية داخل ميناء الفحل.



تسمح الشركة بدخول الزوار إلى مكاتبها في ميناء الفحل حسب الحاجة مع ضرورة الحصول على موافقة المدير وتلقيهم جرعتي اللقاح.



# تدابير النظافة الشخصية وتلك المتبعة في مكان العمل

تأكد من نظافة منطقة مكتبك دائماً.



لا تشارك أدواتك مع زملائك، تجنب الإحراج، واحرص على إحضار كل ما تحتاجه بنفسك.



لا تحضر أي من أدواتك الشخصية من المنزل (كالنباتات) لتضعها في مكتبك إذ ستعقم المكاتب بين حين وآخر.



غط السعال والعطاس بمنديل أو بمرفقك، وتخلص مباشرة من المناديل المستخدمة.



تجنب المصافحة أو أي نوع من أنواع الاتصال الجسدي.



اتبع متطلبات التباعد الاجتماعي عند استخدام دورات المياه (راقب العلامات الموضوعة في دورات المياه). تأكد من ترك منطقة المراض نظيفة، واغسل يديك جيداً بالماء والصابون.



لا يسمح بالاستحمام.



ستكثف عمليات التنظيف والتعقيم المستهدف لنقاط الاتصال كمقابض الباب، والمفاتيح، والهواتف وغيرها. تأكد من حفاظك على متطلبات التباعد الاجتماعي أثناء هذه الإجراءات وامنثل للتنظيف المطلوب لمنطقة مكتبك.



# إدارة الفريق



حدث معلوماتك بانتظام بزيارة صفحة كوفيد-١٩ بالشركة:  
الموقع الداخلي: [اضغط هنا](#)  
الموقع الخارجي: [اضغط هنا](#)  
والاطلاع على أحدث الإعلانات المؤسسية للجنة مواجهة فيروس كورونا.



تأكد-بصفتك أحد أعضاء الفريق- من تواصلك مع مشرفك واستخدامك لبرنامج "اهتمام" للإبلاغ عن الملاحظات المتعلقة بالإجراءات الاحترازية للتعامل مع كوفيد-١٩.



سيضمن المشرفون عدم إجراء تلك المحادثات جماعياً، وأن تكون في منتهى السرية.



على المشرفين التأكد من تواصلهم على انفراد مع كل موظف قبل عودتهم للعمل من المكتب.



سيشجع المشرفون الموظفين على أخذ زمام المبادرة لمشاركة مخاوفهم أو أفكارهم التحسينية.



يجب على المشرفين أن يتواصوا بانتظام وعلى نحو منفرد لدعم موظفيهم إزاء أي قضايا محتملة ولإبقائهم محفزين.



سيضمن قادة الفرق أن يشعر جميع أعضاء الفريق بأنهم جزء لا يتجزأ منه لاسيما أولئك الذين يعملون من منازلهم.



لن يتوانى المشرفون عن دعمكم وتوجيهكم لتحقيق أهدافكم المرجوة بطريقة آمنة ومنسجمة مع التدابير الوقائية للتعامل مع كوفيد-١٩ سواء الوطنية منها أو المتعلقة بالشركة.

# قَبيل مغادرة المكتب



اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم أحد معقّمات اليدين.



تأكد من ترتيب مكتبك ووضع أدواتك في الأدراج لتشمل عمليات التعقيم كافة أنحاء المكتب.

تخلص من أدوات النظافة الشخصية التي تستخدم لمرة واحدة كالكمامات، والقفازات، وغيرها في سلة المهملات المخصصة لذلك. استخدم كماماً جديداً إن توفر قبل مغادرتك للمبنى.

لا تترك وراءك أي متعلقات شخصية؛ إذ هناك احتمال كبير أن يتخلص عمال النظافة من الأدوات الشخصية.



# عند العودة إلى المنزل/مساكن مواقع العمل

عند عودتك للمنزل تأكد من:

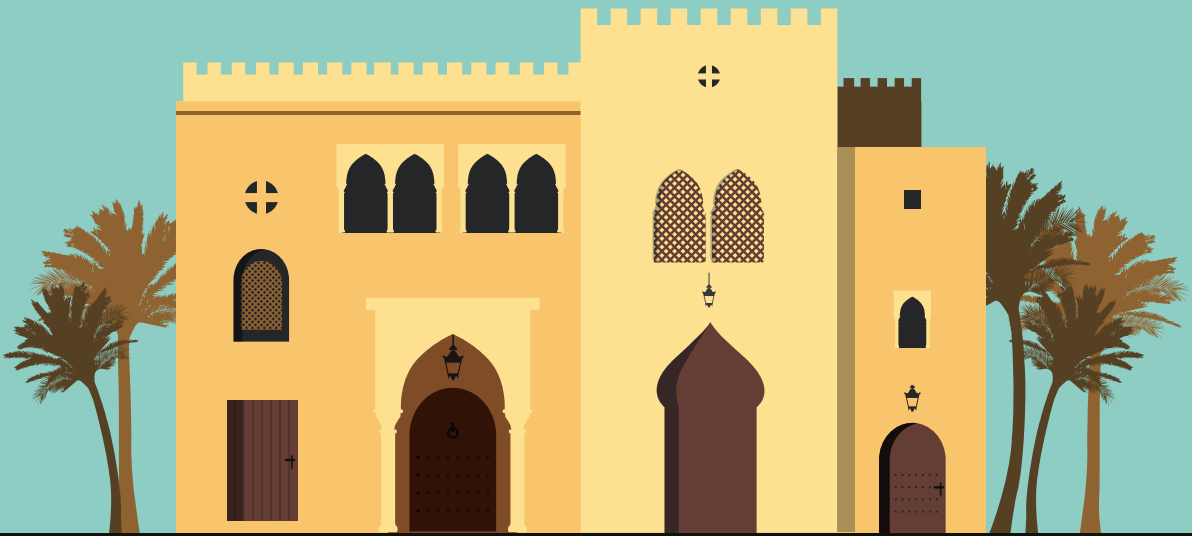
ترك أحذيتك خارج المنزل/السكن.



التخلص من أدوات النظافة الشخصية التي تستخدم لمرة واحدة  
كالكمادات.



غسل اليدين بالماء والصابون ويفضل الاستحمام قبل إلقاء التحية  
على أفراد عائلتك.



# بروتوكول الطوارئ المتعلق بكوفيد-19

عندما تسمع جرس الإنذار بالحريق، تصرف فوراً، أخل المبنى باستخدام  
السلام وحافظ في الوقت نفسه على التباعد الاجتماعي.



حافظ على التباعد الاجتماعي عند نقطة التجمع.



وتسجيلها لمتابعتها. وبعدها سيطلب  
منك إما زيارة أقرب عيادة لإجراء الفحص  
الطبي أو حجز موعد في عيادة الشركة.

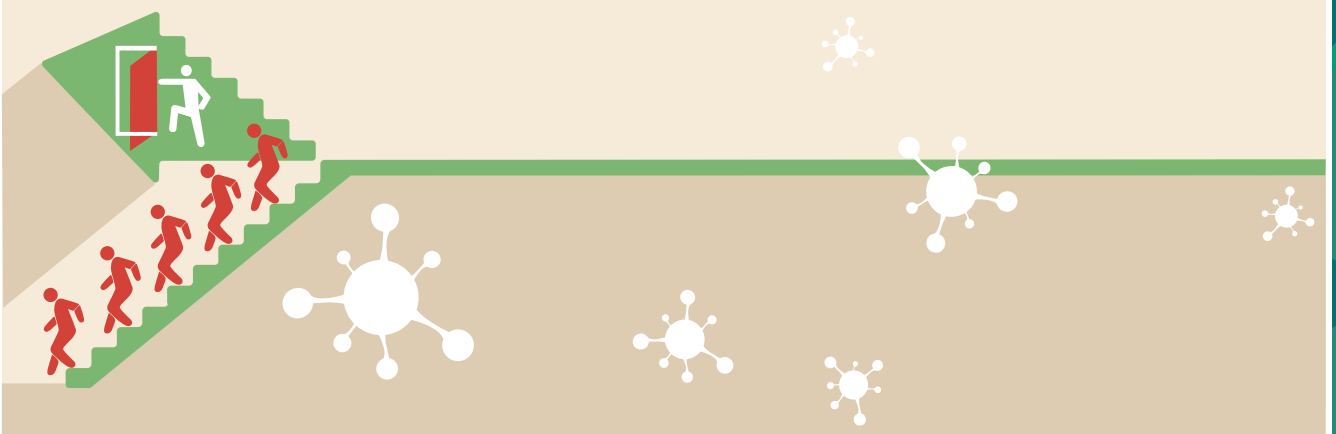
إن ظهرت عليك أو على  
أحد من زملائك أعراض  
كوفيد-19، فبادر بتنبيه  
مشرفك، ومن ثم اتصل  
بعيادة الشركة على



تأكد من توفيرك لقائمة تامة لمشرفك تضم جميع الأفراد الذين يحتمل أن  
تكون قد خالطتهم قبيل شعورك بالمرض. إذ سيساعد ذلك على احتواء  
الموقف في حال تفشي المرض.



في حال حدوث تفشٍ مؤكد للمرض في مكان العمل، فإن بروتوكولات  
الطوارئ على أتم الاستعداد لإخلاء المنطقة/المواقع المحددة وستعقم  
كلياً، وسيفرض حجر لمدة أسبوعين على جميع الأفراد المشتبه بإصابتهم.







# الضوابط الوقائية التي توفرها الشركة

إن سلامة موظفينا وموظفي الشركات المتعاقدة معنا تتربع على رأس أولوياتنا. ومن ثم، ستضمن الشركة وجود الضوابط الآتية للحفاظ على سلامتكم:

## صحتي:

ستضمن الشركة توفير اللقاح لكافة موظفيها.



ستلتزم الشركة الجميع بأخذ الدورة التعريفية بكوفيد-19 قبل أول مرة يعودون فيها.



ستلتزم الشركة جميع الموظفين بإجراء التقييم الذاتي اليومي قبل الذهاب للمكتب كل يوم.



ستقيس الشركة درجة حرارة جميع الداخلين إلى مواقع العمل باستخدام الكاميرا الحرارية أو أجهزة قياس الحرارة.



ستوفر الشركة فحص كوفيد-19 عندما يقرر الفريق الطبي ضرورة ذلك.



ستلتزم الشركة الجميع بالامتثال للتدابير الوقائية العشرة للتعامل مع كوفيد-19 والإبلاغ عن عدم الامتثال.



ستضمن الشركة توفير برنامج مساعدة الموظفين لأولئك الذين يحتاجون إلى دعم نفسي.



## نظافتي ومعداتي للحماية الشخصية:

ستوفر الشركة معدات الحماية الشخصية المناسبة حسبما تقتضيه متطلبات العمل.



ستوفر الشركة المعقمات في جميع الممرات وقرب المصاعد والسلالم.



سيولي نظام التنظيف اليومي في الشركة جل اهتمامه إلى المداخل والمخارج أثناء أوقات الذروة، وستعقم جميع الأسطح بانتظام.



ستتأكد الشركة من اتباعها لنظام تعقيم احترافي أثناء النهار في مناطق الاستراحة المشتركة أو التي يكثر ارتيادها، وكذلك الحال مع الأسطح التي يكثر لمسها كمقابض الأبواب وأزرار التحكم في المصاعد.



## بيئة عملي:

سيولي نظام التنظيف اليومي في الشركة جل اهتمامه إلى المداخل والمخارج أثناء أوقات الذروة، وستمسح جميع الأسطح بمعقم على نحو منتظم.



لن تسمح الشركة بدخول مرافقها إلا للموظفين وموظفي الشركات المتعاقدة الذين تلقوا جرعتي اللقاح.



## تباعدي الاجتماعي:

ستضع الشركة علامات في المناطق المشتركة لضمان التباعد الاجتماعي.



ستضمن الشركة الحفاظ على التباعد الاجتماعي في المكاتب عن طريق إعادة تنظيم المكاتب.



ستوفر الشركة حملات وحزماً توعوية (فيديو، وملصقات، وشاشات التوقف، وغيرها).



## فريقي:

تسمح الشركة بدخول الزوار إلى مكاتبها في ميناء الفحل حسب الحاجة مع ضرورة الحصول على موافقة المدير وتلقيهم جرعتي اللقاح.



ستضع الشركة تعليمات في كل غرفة اجتماع.



ستضمن الشركة أن يكون ترتيب مكاتب غرف الاجتماعات متماشياً مع متطلبات التباعد الاجتماعي لمسافة 1.5 متر.



## مجتمعي:

ستكون المطاعم والمقاهي بميناء الفحل متاحة للطلبات الخارجية والجلوس لتناول الطعام مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي بمسافة 1.5 متر وضرورة تلقي جرعتي اللقاح.



افتتحت مطاعم الشركة بميناء الفحل ومناطق العمليات مع التقيد الصارم بالتباعد الاجتماعي وتلقي جرعتي اللقاح.



ستحرص الشركة على توفير أماكن مناسبة للصلاة من مثل غرف الاجتماعات أثناء وقت الغداء، في حين يتوقع من الموظفين إحضار سجاداتهم الخاصة والحفاظ على التباعد الاجتماعي.



افتتح مسجد الشفاء وغرف الصلاة للنساء مع التقيد بالتباعد الجسدي بمسافة 1.5 متر وتلقي جرعتي اللقاح، في حين ستبقى المساجد الصغيرة مغلقة.



تفتح الصالات الرياضية وأحواض السباحة في ميناء الفحل ومناطق العمليات مع التقيد بالتباعد الجسدي بمسافة 1.5 متر وتلقي جرعتي اللقاح.

