المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالى
جامعة أم القرى

كلية العلوم التطبيقية
قسم الفيزياء
لجنة السلامة والصحة المهنية

خطة اخلاء قسم الفيزياء

فرع العابدية -طلاب بكلية العلوم التطبيقة جامعة

أم القرى للعام الدراسي ١٤٤٢/١٤٤١

Evacuation plan

Alabdiya Branch - Students of the Faculty of Applied Sciences Umm Al-Qura University for the academic year 1441/1442.

Introduction

to the formation of the Crisis and Disaster Management Team at the Physics Department

Crisis management team is formed in the physics department of manpower that works in the same environment where they are thoroughly familiar with the entrances and exits of the place and are already aware of the secondary and main assembly point.

First: the objectives of the plan

1) The plan for responding to crises and emergencies in the buildings of the Physics Department aims at the following:

Evacuate buildings from occupants as soon as they hear the fire alarm by going to the predetermined assembly points.

2) Forming and training the Crisis and Emergency Management Team in the department and defining the duties

Their respective functions will serve as a general framework for the implementation of evacuation and control plans

Fire and rescue operations and a guide for the protection of individuals in coordination and cooperation with the Department of Civil Defense and Fire and the Ministry of Health.

1) Control the risk and prevent the spread of fires and work to reduce the losses resulting from them adequately.

مقدمة عن تشكيل فريق إدارة وحدة الأزمات والكوارث بقسم الفيزياء

يتم تشكيل فريق إدارة الازمات في قسم الفيزياء من القوة البشرية التي تعمل في نفس بيئة المكان حيث انهم على المام شامل بمداخل ومخارج المكان وعلى علم مسبق بنقطة التجمع الثانوية والرئيسية .وينقسم فريق إدارة الازمات بقسم الفيزياء من حيث النوع الى ثلاث انواع اصيلة:

١- النوع (أ) هو المسؤل عن قيادة الارتال من مبنى القسم الى نقطة التجمع الرئيسية.التمركز بالافراد في نقطة التجمع وتشكيل فرق للخدمات العامة والصحيه والمعنويه للافراد في نقطة التجمع. يقوم افراد هذا الفريق بالدور الامني في اماكن تواجدهم اثناء الكارثة للتحكم في الداخل والخارج من القسم وإرشاد افراد الدفاع المدني والشرطة عن كيفيه الوصول السريع للمنطقة المنكوبة.

٢- النوع (ب) هو المسؤل عن التأكد من أن أبواب الطوارئ مفتوحة وإزالة العوائق في الممرات والأبواب واستقبال الهلال الأحمر بعد تقديم المساعدة لمن يحتاجها.يقوم هذا الفريق بعمليات الإطفاء وعمليات اسعاف المرضى ونقلهم الى نقطة التجمع.يقوم افراد هذا الفريق بالدور الامني في اماكن تواجدهم اثناء الكارثة للتحكم في الداخل والخارج من القسم وإرشاد افراد الدفاع المدني والشرطة عن كيفيه الوصول السريع للمنطقة المنكوبة.

٣- النوع (ج) هو المسؤل عن تشغيل جهاز الانذار عند حدوث مايستلزم خطه اخلاء حقيقيه او وهمية,و إبلاغ كل من (إدارة السلامة والصحة المهنية بالكلية-ثم

الجامعة, الدفاع المدني والشرطة والاسعاف) ,و وفصل التيار الكهربائي,و الاشراف العام على عملية الاخلاء والتاكد من اخلاء المبنى من جميع شاغلية مع اخلاء جميع الوثائق الهامة بالقسم . يقوم افراد هذا الفريق بالدور الامني في اماكن تواجدهم اثناء الكارثة للتحكم في الداخل والخارج من القسم وإرشاد افراد الدفاع المدني والشرطة عن كيفيه الوصول السريع للمنطقة المنكوبة.

أولا فريق إدارة الازمات بمكاتب أعضاء هيئة التدريس.

م	الاسم	مكان التواجد الطبيعي	المسؤلية
١	أ.د. يسري محمد عيد مصطفى	مكاتب أعضاء هيئة التدريس	المهمة (أ) الدور الارضي الاول والثاني
2	أ.د. عادل مدني	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة (أ) الدور الارضي الاول والثاني
3	أ.د رشدي سعودي	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة (أ) الدور الارضي الاول والثاني
4	د / صالح اللقماني	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة (ج) الدور الارضي الاول والثاني
5	دعاطف إسماعيل	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة (ج) الدور الارضي الاول والثاني
6	د /تركي المعطاني	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة (ج) الدور الارضي الاول والثاني
7	د عبد الرحمن لاشين	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة(ب) الدور الارضي الاول والثاني
8	د عبد المجيد طيمومي	مكاتب أعضاء عيئة التدريس	المهمة(ب) الدور الارضي الاول والثاني
9	أ عبد الرحمن التويجري	سكرتارية العميد	المهمة(ب) الدور الارضي الاول والثاني

أولا فريق إدارة الازمات بمكاتب المعامل الطلابية.

م	الاسم	مكان التواجد الطبيعي	المسؤلية
١	طه محمد طه الفوال	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (أ)في الدور الاول والثاني
٢	سعيد محمد محمد عطية	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (أ)في الدور الاول والثاني
٣	رمضان علي حسن علي	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (أ)في الدور الاول والثاني
٤	يوسف احمد مفرح الأسمري	معامل الدور الارض والثاني	المهمة ب)في الدور الاول والثاني
٥	مازن محسن ملكان الجاوي	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ب)في الدور الاول والثاني
٦	جار الله سعيد الطويلي	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ب)في الدور الاول والثاني
٧	حسين حاسن حسين الذبياني	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ب)في الدور الاول والثاني
٨	ياسر محمد عبدالغني باحشوان	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ج)في الدور الاول والثاني
٩	بديع عبدالحليم قرني عويس	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ج)في الدور الاول والثاني
١٠	الحسيني الطاهر مهدي محمد	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ج)في الدور الاول والثاني
١١	مازن محمد عمر بشرف	معامل الدور الارض والثاني	المهمة (ج)في الدور الاول والثاني

خطة الاخلاء evacuation plan

أولاً : أهداف الخطة

٢) تستهدف خطة مواجهة الأزمات والحالات الطارئة بمباني قسم الفيزياء ما يلي:-

إخلاء المباني من شاغليها فور سماع جرس إنذار الحريق وذلك بتوجههم إلى نقاط التجمع المحددة سلفاً.

٣) تشكيل وتدريب فريق إدارة الأزمات والحالات الطارئة بالقسم وتحديد الواجبات والمهام المنوطة بكل منها لتكون بمثابة إطار عام لتنفيذ خطط الإخلاء ومكافحة الحرائق وعمليات الإنقاذ ودليلاً مرشداً في سبيل حماية الأفراد بالتنسيق والتعاون مع إدارة الدفاع المدني والحريق ووزارة الصحة.

٤) السيطرة على الخطر ومنع انتشار الحرائق والعمل على تقليل الخسائر الناجمة عنها بالقدر الكافي من خلال استخدام الوسائل الفعالة لمكافحة الحرائق.

ثانيا خطة الاخلاء

تبدأ الخطة عند لحظة سماع صافرة جهاز الإنذار، وبناء عليه يتوجب على جميع الموجودين إخلاء المبنى والتوجه إلى نقطة التجمع المتفق عليها، على أن يخصص لكل طابق من مباني قسم الفيزياء بكلية العلوم التطبيقية بجامعة ام القرى نقطة تجمع ثانوية ومنها يقوم افراد فريق ادارة الازمات والكوارث بقيادة الارتال الى نقطة التجمع الرئيسية.

ملحوظة ١نقطة التجمع الثانوية هي الممر الموجود بين المكاتب في كل طابق من الطوابق الثلاثة كما هو مبين بالرسم الكروكي الموضح الخاص بالمبنى .

ملحوظة٢ يراعي عدم استخدام المصاعد الكهربائية اثناء ادارة الازمة وعدم استخدام كل الوسائل التي تعتمد في عملها على التيار الكهربائي الطبيعي .

أ) مبنى اعضاء هيئة التدريس

عند سماع صافرة الانذار تتوجة كل القوة البشرية الموجوده في مبني اعضاء هيئة التدريس الى نقطة التجمع الثانوية ومنها الى نقطة التجمع الرئيسية بقيادة عضو فريق ادراة الازمات والكوارث.

ب) المعامل

ملحوظة نقطة التجمع الثانوية هي الممر الموجود بين المعامل في كل طابق من الطوابق الثلاثة.

*عند سماع صافرة الانذار يتولى الموجود بالمعمل (عضو هيئة التدريس او مشرف المعمل) قيادة كل من بالمعمل الى نقطة التجمع الثانوية ويقوم فرد فريق ادارة الازمات والكوارث قيادة المتواجدين من نقطة التجمع الثانوية الى نقطة التجمع الرئيسه ويكون اخلاء المعامل.

اولا مبني معامل الطلاب الدور الارضي

معامل (فيزياء ذرية –فيزياء نووية-فيزياء ١٠١ –فيزياء ١٠٢- معمل اجهزة قياس) كما هو مبين بالرسم الكروكي الموضح بمعامل الطلاب الدور الارضي.

في حين ويكون اخلاء المعامل (معامل الكهربية) كما هو مبين بالرسم الكروكي الموضح بمعامل الطلاب الدور الارضي.

المعامل(معمل النانو-معمل النيتروجين -الورشة–معمل الهندسة) يكون القائم عليها المسؤل عن تنفيذ خطة اخلاء من بالمعمل الى نقطة التجمع الرئيسة الموضح بمعامل الطلاب الدور الارضي.

مبني معامل الطلاب الدور الثاني

المعامل(معمل الالكترونيات-معمل الضوء) كما هو مبين بالرسم الكروكي الموضح بمعامل الطلاب الدور الثاني.

المعامل البحثية (١,٢,٣) يكون القائم عليها هو المسؤل عن تنفيذ خطة اخلاء من بالمعمل الى نقطة التجمع الرئيسة كما هو مبين بالكروكي الموضح بمعامل الطلاب الدور الثاني.

منطقة التجمع (وفقا لما يوضحة الرسم الكروكي)

المخارج اثناء ادارة الازمات (المبنى الرئيسى)

- يتوجه اعضاء هيئة التدريس و والطلاب والفنيين العاملين وجميع من بقسم الفيزياء من قوة بشرية والمتواجدين اثناء ادارة الكارثة بقسم الفيزياء بهدوء ومن اقصر الطرق الآمنة نحو المخارج الطبيعية المخصصة للخروج اثناء الازمات وذلك وفق الاتي

أولا مبني أعضاء هيئة التدريس

أ) المتواجدون في الدور الأرضي يتخذون طريقهم بهدوء الى نقطة التجمع مستخدمين العلامات الدالة على مخرج الطوارى وتحت اشراف عضو فريق إدارة الازمات بالدور في صورة رتل منظم.

ب) المتواجدون بالدور الثاني يتخذون طريقهم الى الدور الأرضي بهدوء تحت اشراف عضو فريق إدارة الازمات بالدور عن طريق السلم الجانبي الموجودة في اتجاه دورات المياة بعمق المبنى وفي صورة رتل منتظم متوجهيين الى نقطة التجمع في اتجاه العلامات الارشادية للخروج اثناء الطوارئ.

ت) المتواجدون بالدور الثالث يتخذون طريقهم الى الدور الأرضي بهدوء عن طريق السلم الجانبي الموجودة عكس اتجاه دورات المياة وفي صورة رتل منتظم بقيادة عضو فريق إدارة الازمات بالدور متوجهيين الى نقطة التجمع في اتجاه العلامات الارشادية للخروج اثناء الطوارئ.

ثانيا مبني المعامل الطلابية

- يتوجة الطلاب بهدوء الى اتجاه العلامات الارشادية للخروج اثناء الطوارئ في ارتال يقود كل رتل القائم على العملية التعليمية اثناء الكارثة(عضو هيئة التدريس او الفني) ويعتبر هو المسؤول عن تامين الرتل الخاص به الى نقطة التجمع الفرعية ويكون أعضاء فريق إدارة الازمات بمنطقة المعامل هو المسؤل عن توجيه ومساعدة مجمع الارتال اليميني واليساري في الوصول الى نقطة التجمع.

ثالثا معامل الأبحاث العلمية

يعتبرعضو هيئة التدريس الموجود في معمل الأبحاث هو القائد لكل من في المعمل والذي يكون عليه مسؤليه توجيه من في المعمل حسب الارشادات الدالة على مخرج الطوارئ اثناء الازمة والوصول بهم الى نقطة التجمع المنشودة.

أ .واجبات فريق إدارة الأزمات:

تم تشكيل فريق إدارة الأزمة من شاغلي المبنى فى قسم الفيزياء وتكليف أعضائه بالواجبات التالية:

١) إرشاد شاغلي قسم الفيزياء أو المبنى إلى طريق مسالك الهروب الآمن ومخارج الطوارئ وحتى نقطة التجمع الامن..

٢) نقل الوثائق والأشياء ذات القيمة

٣) تقديم الإسعافات الأولية ورفع الروح المعنوية لشاغلي المبنى أو قسم الفيزياءالمتواجدون في نقطة التجمع .

٤) مكافحة الحرائق ومساعدة فرق الإطفاء والإنقاذ.

٥) منع دخول أي أفراد غير المختصين داخل المبنى.

٦) ابلاغ المستوى الاعلى لمنع خروج اي أحد من البوابة الرئيسية للمؤسسة(جامعة ام القرى) إلى أن تنتهي عمليات الإخلاء والسيطرة على الأزمة وانتهاء الحالة الطارئة.

٧) انتظار الفرق المتخصصة من رجال الدفاع المدني وإرشادهم لموقع الحريق

ب. واجبات أعضاء هيئة التدريس والطلاب والموظفين فى حالات الطوارئ:

١ -التحلي بالهدوء وعدم الارتباك.

٢ - إيقاف العمل فوراً.

٣ -قطع التيار الكهربائي عن المكان.

٤ -عدم استخدام المصاعد الكهربائية.

٥ -التوجه إلى نقاط التجمع من خلال مسالك الهروب ومخارج الطوارئ.

٦ -التنبيه على الطلاب بعدم الركض أو تجاوز زملائهم حتى لا تقع إصابات بينهم.

٧ -لا تجازف ولا تخاطر بحياتك بالرجوع إلى المبنى مهما كانت الأسباب إلا بعد أن يؤذن لك بذلك من المسئولين.

ج -واجبات رئيس القسم :-

١) يتم التأكد من عمليات الاتصال بالجهات المختصة الدفاع المدني - وزارة الصحة
٢) يتم التأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ فيما عدا المخارج المخصصة لعمليات الإخلاء
٣) يتم التأكد من فصل التيار الكهربائي.
٤) يتم الإشراف على عمليات الإخلاء.
٥) يتم التأكد من وصول الفرق المتخصصة لإدارة الدفاع المدني والحريق.
٦) التوجه إلى نقطة التجمع للتاكد من وجود جميع العاملين وعدم تخلف أي منهم داخل المبنى.
٧) يتم التأكد من نقل الوثائق وكل ذا قيمة الى خارج مكان الكارثة .

الرسم البياني مخططات الاخلاء التوضيحية

يلعب المخطط الكروكي في عملية الإخلاء دوراً هاماً في تحديد مسالك الهروب ومخارج الطوارئ للوصول إلى أقرب منطقة أمنه للتجمع, كما يتم من خلاله تحديد مواقع أدوات السلامة اللازمة في مواجهة الأزمات والحالات الطارئة.

أماكن الرسوم البيانية مخططات الاخلاء

لكل دور من أدوار المبنى مخطط كروكي خاص به تم تعليقة بجوار الكاسر مفتاح الإنذار المبكر للحريق.

الموافقة على خطة الإخلاء فى حالات الطوارئ

خطة إخلاء قسم الفيزياء في حالات الطوارئ:	
قسم الفيزياء	
العنوان:	خطة اخلاء قسم الفيزياء- فرع العابدية - كلية العلوم التطبيقية - جامعة ام القرى

الموافقة				
الإجراء	الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ
مصدر الإعداد:	**أ.د/يسري محمد عيد مصطفى**	عضو		
مصدر الموافقة:	**د /الحسيني الطاهر مهدي**	رئيس اللجنة		
	د/بديع عبد الحليم قرني عويس	عضو		
	أ/ يوسف احمد الاسمري	عضو		
	أ/ حسين حسان الذبياني	عضو		

رئيس قسم الفيزياء

دكتور فهد الهاشمي

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالى
جامعة أم القرى

كلية العلوم التطبيقية
قسم الفيزياء
لجنة السلامة والصحة المهنية

خطة إخلاء قسم الفيزياء في حالات الطوارئ:

قسم الفيزياء	
العنوان:	خطة اخلاء قسم الفيزياء- فرع العابدية - كلية العلوم التطبيقية - جامعة ام القرى

الموافقة

الإجراء	الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ
مصدر الإعداد:	أ.د/يسري محمد عيد مصطفى	عضو		
مصدر الموافقة:	د /الحسيني الطاهر مهدي	رئيس اللجنة		
	د /محمد عمر محمد بوستيمي	عضو		
	د/بديع عبد الحليم قرني عويس	عضو		
	أ/ يوسف احمد الاسمري	عضو		

رئيس قسم الفيزياء
دكتور فهد الهاشمي

جامعة أم القرى - كلية العلوم التطبيقية
قسم الفيزياء
UMM AL-QURA UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PHYSICS

The plan of the Physics Department at the College of Applied Sciences at Umm Al-Qura University, Makkah Al-Mukarramah, to prevent the dangers of "Covid-19" virus for the first semester of the year 1441/1442 AH.

خطة قسم الفيزياء بكلية العلوم التطبيقية بجامعة ام القرى مكة المكرمة للوقاية من اخطار فيروس " كوفيد-١٩ " للفصل الدراسي الأول من العام ١٤٤١/١٤٤٢ هـ.

م	الموضوع	ص
١	مقدمة	٣
٢	تعريف كوفيد-١٩	٣
٣	أعراض مرض كوفيد-١٩	٣
٤	ماذا تفعل إذا كنت مصاباً بأعراض كوفيد-١٩ ومتى ينبغي أن تلتمس الرعاية الطبية؟	٣
٥	كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟	٤
٦	هل يمكن التقاط عدوى كوفيد-١٩ من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟	٤
٧	الحالة المشتبهة والحالة المؤكدة:	٤
٨	للمساعدة في منع انتشار مرض كوفيد-١٩:	٥
٩	كيف ترتدي الكمامة على النحو الصحيح	٦
١٠	الخطة	٧
١١	لجنة التعامل مع وباء فيروس كوفيد-١٩ وإدارة أي مخاطر قد تنتج عنه	٨
١٢	الاعتماد والتوقيع	٩

مقدمة

يبدوا جليا للجميع انه بطبيعة الأمور، لن يتلاشى خطر العدوى بمرض كوفيد-١٩ وينتهي عندما يهدأ الوباء. بل ويُظهر التصاعد الأخير في الحالات في بعض المناطق مدى سهولة عودة فيروس كورونا إلى الانتشار مجددًا. وربما سيكون كوفيد-١٩ تهديداً مستمراً إلى أن يتوافر لقاح فعال. إذن وحتى ذلك الحين، ماذا يحدث في مواقع العمل ويمكن أن يشكل الفارق بين السلامة النسبية والاضطراب المستمر من التفشي مجددا للعدوى؟
من المُرجح أن فيروس كورونا سيحصل على فرصة جديدة للانتشار مع عودة الطلاب والعمال والموظفين إلى مقار أعمالهم. لكن يمكن لبيئات العمل اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر وجعل الأمر أكثر أمانًا. الامر الذي يدعو المنشآت البدء في صياغة خطط لبيئات عمل آمنة وصحية ومنتجة في عصر خطر جائحة كورونا.

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-١٩.

تعريف كوفيد-١٩

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معدٍ يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩. وقد تحوّل كوفيد-١٩ الآن إلى جائحة عالمية تؤثر على العديد من بلدان العالم. وقد ظهر الفيروس بادئ الأمر من مصدر حيواني غير معروف. وعلى الرغم انه من المعتقد أن الجمال هي المصدر الاساسي لنقل الفيروس إلى

الإنسان، إلا أنه يمكن أن ينتقل أيضا بطريق العدوي بين البشر. ويعتقد أن معظم حالات الإصابة به بين البشر حدثت نتيجة نقل الفيروس من إنسان لآخر.

ويعتقد العلماء ان الفيروس ليس شديد العدوى، والا لظهرت حالات أكثر بكثير من الاصابة به. ويعد الفيروس ضعيفا اذ لا يمكنه البقاء أكثر من يوم واحد خارج جسم الانسان، ويمكن القضاء عليه بالمنظفات والمطهرات العادية. وتكمن الخطورة الكبرى للفيروس في احتمال انتشاره على نطاق واسع عبر العالم بسبب حركة السفر والسياحة والحج او التعرض لحيوانات مصابة، او انخفاض الوعي والنظافة اللازمة.

أعراض مرض كوفيد-١٩

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً .

ويتعافى معظم الناس (نحو ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل ٥ أشخاص مصابين بمرض كوفيد-١٩ فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أيا كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة.

ماذا تفعل إذا كنت مصاباً بأعراض كوفيد-١٩ ومتى ينبغي أن تلتمس الرعاية الطبية؟
إذا كانت أعراضك خفيفة، من قبيل الكحة البسيطة أو الحمى الطفيفة، فلا حاجة عموماً إلى طلب الرعاية الطبية. الزم المنزل واعزل نفسك وراقب أعراضك. واتبع

الإرشادات الوطنية عن العزل الذاتي. ولكن إذا كنت تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. اطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كمامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعده على الالتزام بهذه النصائح.

التمس الرعاية الطبية على الفور إذا كنت تشعر بصعوبة في التنفس أو بألم/ضغط في الصدر. اتصل بالطبيب مسبقاً، إن أمكن، ليتسنى له إرشادك إلى المرفق الصحي المناسب.

كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟

يمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد-١٩ من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القُطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-١٩ من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطيرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد-١٩ إذا تنفسوا هذه القُطيرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد-١٩ وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج.

هل يمكن التقاط عدوى كوفيد-١٩ من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟

تنتشر عدوى كوفيد-١٩ أساساً عن طريق القطيرات التنفسية التي يفرزها شخص يسعل أو لديه أعراض أخرى مثل الحمى أو التعب. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد-١٩ لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. وينطبق ذلك بشكل خاص

في المراحل الأولى من المرض. ويمكن بالفعل التقاط العدوى من شخص يعاني من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

وتشير بعض التقارير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل حتى من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي أعراض. وليس معروفاً حتى الآن مدى انتقال العدوى بهذه الطريقة. وتواصل المنظمة تقييم البحوث الجارية في هذا الصدد وستواصل نشر أي نتائج محدّثة بهذا الشأن.

الحالة المشتبهة والحالة المؤكدة:

إذا كان الشخص مصاب بمرض تنفسي حاد (حمى مع سعال و/أو ضيق في التنفس) وأي من التالي:

إذا كان عائدا من سفر من خارج البلاد
إذا كان على اتصال وثيق خلال الـ ١٤ يومًا الماضية مع حالة مؤكدة، ويُعرف الاتصال الوثيق كالتالي:

العيش في نفس المنزل مع شخص مشتبه.

الحالة المؤكدة:

هي حالة مشتبهة تم تأكيدها مخبريًا. يتم إجراء الاختبارات المعملية في هذه المرحلة في مختبر الصحة العامة الوطني، ويتم اجراء الاختبار لتأكيد الحالات المشتبهة والمخالطين للحالات المؤكدة.

يقوم برنامج الطب الوقائي ومكافحة العدوى بالشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني بتقديم الإرشادات الخاصة بجمع وإرسال العينات للفحص ومتابعة النتائج المخبرية.

١- تجنب التجمع

إن الخطوة الأولى هي تقليل التجمع، إذ أن هذا يمكن من انتشار الفيروس من شخص لآخر نتيجة التجمعات والإزدحامات. ومن خلال الأسطح المشتركة التي تصبح ملوثة إذ قام بلمسها شخص مصاب بالمرض.

٢- تشجيع العمل عن بُعد

تعتبر المنشآت التعليمية من المنشآت المحظوظة، في كون العمل عن بعد جزء من استراتيجيتها. وتم تطويع التكنولوجيا لكي يكون التعليم الافتراضي بديل حقيقي يساهم في حل مشكلة التعليم قبل حدوث أزمة كرونا وخلالها وسيستمر لهذا النوع من التعليم في اخذ دوره الإيجابي في المساهمة في العملية التعليمية.

يمكن للمنشآت أيضًا الاستمرار في تشجيع نظم العمل عن بُعد، مع استحداث نظم تكنولوجية للربط بين الموظفين ومواقع عملهم، وحتى في ظروف التواجد بنفس مقر العمل لا يجب أن تُجرى جميع الاجتماعات في المكتب وجها لوجه شخصيًا.

٣- تقليل الكثافات

يجب تقليل الكثافة في القاعات الدراسية وفي المعامل بشكل خاص، والتي ربما تكون فرص تحقيقها أسهل قاعات المحاضرات، عنها في المعامل التي يجب وضع محددات أمان إضافية لضمان السلامة فيها تقسيم العمال إلى مجموعات تقسيما يحقق التباعد الاجتماعي الذي يضمن سلامة الطلاب والقائمين على العملية التعليمية من أعضاء هيئة التدريس والمعاونين لهم.

للمساعدة في منع انتشار مرض كوفيد-١٩:

استمع إلى مخاوف الطلاب وأجابه أسألتهم.

التأكيد للطلاب على أنهم يستطيعون ان يقدموا دورا إيجابيا لأنفسهم وللآخرين لضمان السلامة العامة

تجنب المصافحة واكتفي بالتحية بالتلويح عن بعد أو بالإيماءة أو بالانحناءة بدلاً من المصافحة.

تجنب التلامس مع الآخرين او الاسطح المشتركة ما أمكن.

احرص على ارتداء الكمامة والمحافظة على تغييرها بانتظام.
اغسِل يديك باستمرار. واستخدِم الماء والصابون أو محلولاً كحولياً لتعقيم اليدين.
ابتعِد مسافةً آمنة عن المجاورين لك.
لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك.
احرص على تغطية أنفك وفمك بكوعك أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.
عند العطس او البصق او مسح الوجه تخص من النفايات بطريقة أمنه لك ولغيرك.
ابقَ في المنزل إذا شعرت بالمرض.
اطلب الرعاية الطبية إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس.
يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية قبل التوجه إليه ليتمكن من توجيهك بسرعة إلى مرفق الرعاية المناسب. ويساهم ذلك في حمايتك وتجنّب انتشار الفيروسات وغيرها من الأمراض.
الكمامات
يمكن أن تساعد الكمامات في منع انتقال الفيروس من الشخص الذي يرتدي الكمامة إلى الآخرين. مع ذلك، فإنّ الكمامات لا تحمي بمفردها من الإصابة بكوفيد-١٩، إنما يجب أيضاً الالتزام بالتباعد الجسدي ونظافة اليدين. اتّبِع الإرشادات التي تقدمها السلطات الصحية المحلية.

كيف ترتدي الكمامة على النحو الصحيح

إذا قررت أن ترتدي كمامة فاتبع الإرشادات التالية:
١- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
٢- تفقد الكمامة وتأكد من خلوها من الشقوق والثقوب.
٣- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
٤- تأكد من توجيه الجهة الصحيحة من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
٥- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
٦- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
٧- لا تلمس الكمامة ما دمت ترتديها للحماية.
٨- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مع الحرص على إبعادها عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.

٩- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في سلة مهملات مغلقة. لا تستخدم الكمامة المستعملة مرة أخرى.
١٠- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها، إما بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين بوضوح.
ضع في اعتبارك أن هناك نقص عالمي في الكمامات الطبية (الجراحية والكمامات من نوع N95). لذلك ينبغي الاحتفاظ بهذه الكمامات لاستخدام العاملين في مجال الرعاية الصحية حصراً، قدر الإمكان.
وتذكّر أن استخدام الكمامة ليس بديلاً عن الطرق الأخرى الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من عدوى كوفيد-١٩، مثل المواظبة على غسل اليدين وتغطية الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال، والحفاظ على مسافة متر واحد (٣ أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين. انظر تدابير الحماية الأساسية من فيروس كورونا الجديد للحصول على مزيد من المعلومات بهذا الشأن.
اتبع النصائح الصادرة عن السلطات الصحية الوطنية بشأن استخدام الكمامات.
كم من الوقت يستغرق ظهور الأعراض بعد التعرّض لعدوى كوفيد-١٩؟
تستغرق المدة من وقت التعرض للإصابة بكوفيد-١٩ إلى حين بدء ظهور الأعراض نحو خمسة إلى ستة أيام، ولكنها يمكن أن تتراوح من ١ إلى ١٤ يوماً.
الخطة

ترتكز خطة القسم على سلامة الطلاب والقائمين على العملية التعليمية ومعاونيهم، مع الاخذ في الاعتبار الاحتراز لمنع العدوى الناجمة عن الاختلاط بسبب العملية التعليمية سواء بالشق النظري أو العملي أو الإداري. تتركز الخطة في عدة بنود أهمها.

١- كل فرد من منسوبي قسم الفيزياء تقع على عاتقه بالدرجة الأولى مسؤولية شخصية تجاه نفسه بالدرجة الأولى، بإتباع بنود الخطة من الالتزام بغسل الأيدي ولبس الكمامة الواقية وتجنب التلامس والمصافحة وعدم التواجد في الأماكن المزدحمة والحرص على تجنب الاسطح التي يشترك معه فيها الآخرين.
٢- تقع على أعضاء هيئة التدريس وعلى الفنيين والسكرتارية مهمة رفع درجة الوعي بخصوص فيروس "كوفيد١٩" للطلاب وباقي الخدمات المعاونة للعملية التعليمية داخل القسم.

٣-رفع درجة الوعي الصحي للقائمين على العملية التعليمية من طلاب وأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم، والتحذير من مخاطر كوفيد-١٩ وكيفية الوقاية منه ومنع العدوى.

٤-عمل محاضرة توعوية بالخطة التي سوف ينفذها قسم الفيزياء للوقاية لمنع العدوى، وعمل محاضرات تخصصية من قبل متخصصين في المجال الطبي لرفع درجة التوعية.

٥-الإشراف على تنفيذ خطة السلامة خطة قسم الفيزياء بجامعة ام القرى بمكة المكرمة للوقاية من اخطار فيروس "كوفيد-١٩ "

٦-وجود آليه محدد لفحص الطلاب قبل دخول المعامل مثل **قياس درجة الحرارة** والذي سيتم بمعرفة فني المعمل والاشراف على التباعد الاجتماعي داخل المعامل بمعرفة عضو هيئة التدريس وفني المعمل.

٧-توفير مطهرات الايدي امام المعامل للاستخدام قبل وبعد استخدام المعمل.

٨-تحديد قائمة بعدد التجارب في كل معمل وعدد الطلاب الذين سيتمكنون من إجراء التجارب مع المحافظة على التباعد الاجتماعي الآمن.

٩-يتم الالتزام بأن عدد طلاب المعمل لا يزيد عن عشرة طلاب للمعمل الواحد.

١٠- إلزام الطلاب في المعامل باستخدام الأدوات الخاصة بهم فقط ومنع تداول الأوراق والأقلام وباقي الأدوات.

١١- استخدام المعامل مرة واحدة في اليوم ما أمكن، وفي حالة عدم تيسر ذلك يراعي التعقيم قبل الاستخدام الثاني. وبناء عليه يخاطب السيد رئيس القسم إدارة الكلية في توفير الية لتعقيم **المعامل قبل** وبعد الاستخدام.

١٢- الاهتمام بإعداد نسخ محاكاة SIMULATIONللتجارب المعملية وتدريب الطلاب على كيفية الاستفادة منها.

١٣- خطة السلامة في مكافحة عدوى فيروس كرونا "كوفيد١٩"، هي خطة مستمرة ومتجددة طوال على مدار اليوم الدراسي لكل يوم دراسي. يضطلع جميع اعضاء قسم الفيزياء من طلاب وأعضاء هيئة تدريس ومعاونيهم بأدوارهم

وتحمل مسؤولياتهم في تنفيذ هذه الخطة والتي تركزت على فكرة الهرم المقلوب والتي تتضمن البنود الاتية:

١٤- فني المعمل وعضو هيئة التدريس مسؤولان مسؤوليه مباشرة عن مراقبة ضمان تنفيذ خطة الوقاية داخل المعمل، وعن التبليغ عن أي حالات اشتباه، أو حلات خرق للنظم والقواعد المعمول بها لمكافحة العدوى.

١٥- عمل لوحات ارشادية توضع امام المعامل وقاعات المحاضرات وعلى كل باب مكتب عضو هيئة تدريس وعلى أبواب السكرتارية. موضحا فيها شروط الدخول والتعامل داخل هذه الأماكن حتى يمكن تفادي التصرفات الغير مسؤولة التي قد تسبب انتشار العدوى.

١٦- التنظيم الآمن لدخول الطلاب الى معامل الفيزياء والحرص على قياس درجة الحرارة للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والفنين قبل دخول المعامل.

١٧- التبليغ الفوري لمسؤول لجنة السلامة عن أي حالات اشتباه، أو حلات خرق للنظم والقواعد المعمول بها لمكافحة العدوى.

١٨- مباشرة لجنة السلامة والصحة المهنية بالقسم لدور نشر الوعي ومنع التجمعات.

١٩- مباشرة لجنة السلامة والصحة المهنية بالقسم لدور المرور الدوري على القسم ومتابعة سير تنفيذ الخطة، ورفع تقرير اسبوعي عن حالة الوقاية بالقسم الى معالي رئيس القسم.

٢٠- مباشرة لجنة السلامة والصحة المهنية بالقسم لدور التوعية عن طريق عمل ندوات تثقفية من القسم وخارج القسم تهدف الى زيادة الوعي لمنسوبي القسم.

٢١- يقوم فنين المعامل بالتأكد من إتمام أعمال النظافة اليومية للمعامل على الوجه الأكمل على أن يتم التعقيم يوميا وقبل بدء اليوم الدراسي.

لجنة التعامل مع وباء فيروس كوفيد-١٩ وإدارة أي مخاطر قد تنتج عنه

تتشكل اللجنة من كوادر لديها الوعي والالمام بما سيتم عمله اثناء حدوث الازمة

إنجاز خطة طوارئ لمواجهه فيروس كوفيد-١٩ داخل منشآت ومرافق قسم الفيزياء بما في ذلك التبليغ وإغلاق ايه موقع في حالة تأكيد الاصابة.
التنسيق مع الكلية والتي بدورها تنسق مع الجامعة حتى تخرج الخطة متسقة مع باقي الأقسام والكليات، وبما يخدم توجهه المملكة في مكافحة الفيروس.
تحديد آليات واجراءات تأمين أدوات التنظيف والتعقيم والوقاية بحسب الحاجة الفعلية
انجاز خطة توعية وتثقيف متكاملة لمنسوبي القسم.

خطة المعامل لقسم الفيزياء

م	الاسم	المكان	الدور المنوط به
١	أ/جميل احمد الحازمي	معمل نووية+ معمل حديثة	تنفيذ خطة القسم
٢	أ/جار الله سعيد الطويلي	معمل ١٠١	تنفيذ خطة القسم
٣	أ/مازن محمد بشرف	معمل ١٠٢ تقليدية	تنفيذ خطة القسم
٤	أ/يوسف أحمد الاسمري	م كهربية ومغناطيسية +١٠٢	تنفيذ خطة القسم
٥	أ/محمد عبد الله ميرة	معمل ١٠٣	تنفيذ خطة القسم
٦	أ/راكان صالح الثقفي	معمل اساسيات الفيزياء الطبية	تنفيذ خطة القسم
٧	أ/ ياسر باحشوان	معمل الطبية (الاشعاعية والعلاجية)	تنفيذ خطة القسم
٨	أ/ مازن محسن ملكان	البصريات	تنفيذ خطة القسم
٩	أ/يوسف الاسمري	الالكترونيات	تنفيذ خطة القسم
١٠	حسين على الهاشمي	معمل جوامد	تنفيذ خطة القسم

خطة مكاتب أعضاء هيئة التدريس لقسم الفيزياء

م	الاسم	المكان	الدور المنوط به
١	د /الحسيني الطاهر	الدور الأول مكاتب	تنفيذ خطة القسم
٢	د /محرز لولو	الدور الأول مكاتب	تنفيذ خطة القسم
٣	د/ عاطف اسماعيل	الدور الثاني مكاتب	تنفيذ خطة القسم
٤	د /عبد الرحمن لاشين	الدور الثاني مكاتب	تنفيذ خطة القسم
٥	د/ عمر السالمي	الدور الثالث مكاتب	تنفيذ خطة القسم
٦	أ /عبد الرحمن التويجري	الدور الثالث مكاتب	تنفيذ خطة القسم

سائلين المولى عز وجل السلامة والعافية

لجنة السلامة بقسم الفيزياء جامعة ام القرى

الحسيني الطاهر مهدي

رئيس قسم الفيزياء

دكتور عمر السالمي