

## نصائح هامة للتعامل مع الزكام ونزلات البرد في مكان العمل



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-11-19

حين يُصاب الموظف بالزكام في فصول السنة الباردة فإنه يسعل وقد يتسبب في إصابة كل الناس في مكان العمل بالزكام.

ويحذر الخبراء من التواصل المباشر بين المصاب وزملائه في العمل، وينصحون بتفادي ذلك من خلال العمل البيتي. ولكن توجد أعمال ووظائف لا يمكن للموظف أو العامل فيها إلا الذهاب إلى بيته، مثل العاملين في المطاعم.

فمن الأفضل للنادل مثلا البقاء في البيت في حالة إصابته بالزكام وإلا فإنه قد يتسبب في عدوى الزبائن وزملاء العمل والكثير من الناس.

وبحسب المواقع الإلكترونية الألمانية: "إركيلتيت إنفو" و "أو تي زد" و "بيروفس شتراتيغي".  
يورد الخبراء بعض النصائح حول كيفية التعامل مع الزكام ونزلات البرد في مكان العمل في فصل السنة الباردة.

- ينبغي عدم التفكير فقط بالعمل المطلوب إنجازه في مكان الشغل ولكن ينبغي أيضا

التفكير في الصحة الذاتية وفي صحة زملاء.

- **ينبغي تخفيض حرارة جهاز التدفئة:** فرغم أن البرودة قد تكون شديدة ينبغي عدم تشغيل المدفئة إلى درجة كبيرة، لأن التدفئة المفرطة والزائدة عن اللازم قد تكون في صالح الزكام، نظراً لأن الهواء يصبح جافاً وبالتالي تصبح الجراثيم أكثر قدرة على الطيران في الهواء الجوف، ويصبح احتمال استنشاقها وتنفسها أكبر، كما أن الأغشية المخاطية تجف بشكل أسرع وهذا يجعل الأهداب الأنفية والرئوية المناعية أقل قدرة على إبعاد الفيروسات والتخلص منها.

- **ينبغي غسل الأيدي وإبعادها عن الوجه:** فنظراً لأن الفيروسات والعصيات الجرثومية تنتقل عن طريق اليدين بشكل كبير إلى الجسم فينبغي دائماً غسل الأيدي في فترة الإصابة بالزكام، ويجب إبعادها عن منطقة الوجه. ومن الأفضل إبعاد اليدين عن العيون والفم والأنف، كي لا تتمكن الفيروسات من الدخول عبر المجاري المخاطية.

- **ينبغي تناول المواد الغنية بالفيتامينات:** فبإمكان الموظفين أن يزيدوا من قوتهم المناعية عن طريق تناول مواد غذائية غنية بالفيتامينات، مثلاً بإحضار فواكه محتوية على الفيتامينات مثل التفاح والبرتقال إلى مكتب الشغل، وبإمكان رب العمل تزويد موظفيه بهذه الفواكه.

- **ينبغي التحرك والنوم بشكل كافي:** فالتمشية بعد وجبة الغذاء في الهواء الطلق المنعش مهمة لكي يتم تندية وترطيب الأغشية المخاطية وبالتالي تقوية الجهاز المناعي. وكذلك فترات الراحة مهمة جداً كأهمية الحركة، وقد تم إثبات أن الجهاز المناعي يقوّي نفسه من خلال النوم الكافي.

- **ينبغي تطهير المناطق في المكتب التي تكون ممتلئة بالفيروسات:** فالجراثيم والفيروسات التي تسبب الزكام تكون موجودة بشكل كبير عند مقابض الأبواب وأزرار الإنارة ولوحات مفاتيح الكمبيوتر. وبالتالي ينبغي أن يتم تطهيرها وتعقيمها عدة مرات في كل أسبوع. وينبغي الاحتراز والحذر بشكل خاص بالنسبة لسلات المهملات وخصوصاً إذا كانت من دون غطاء. مثلاً: عند وجود سلة نفايات في المكتب ممتلئة بالمناديل المستخدمة فإن إمكانية نقلها للعدوى تكون كبيرة للغاية، وبشكل خاص تلك التي لا تكون مغطاة، كما هو موجود في الكثير من المكاتب، ولذلك فإن إفراغها بانتظام وتغطيتها يساعد على خفض عامل الخطر المعدي.

ويرى الخبراء أن الموظف حين يكون مريضاً ومصاباً بالزكام فعليه أن يرتاح وألا يحوّل الغرفة التي ينام فيها في البيت وهو مريض إلى مكتب عمل، ويُستحسن ألا ينشغل بأمر الشغل وبالتواصل مع رب العمل إلا إذا دعت الضرورة إلى ذلك.

لكن المريض ليس مربوطاً بسرير المرض كذلك، فبإمكانه الذهاب في مشاوير قصيرة: للتسوق أو إلى الطبيب أو إلى الصيدلية أو إلى المصرف (البنك).

وحين يُشقى الإنسان من المرض فمن المستحسن يعود إلى العمل سريعاً، حتى إذا كانت الفترة المقررة طبيياً لبقائه في المنزل ما زالت قائمة أو ستنتهي في المستقبل.



UAE71NEWS