

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه
کننده بالا**



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۴۳

فهرست

مقدمه	۲
فاصله‌گذاری اجتماعی	۳
غربالگری، مراقبت و بازتوانی	۵
۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹	۵
۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر	۵
۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹	۶
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار	۶
۱. بهداشت و حفاظت فردی	۶
۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه، غذا خوری و یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)	۷
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات	۸
۴. بهداشت ساختمان	۹
نکات مهم	۱۰
آموزش بهداشت	۱۰
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار	۱۳
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها	۱۴
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی	۱۶
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده	۱۶
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده	۱۷
پیوست ۴: گندزدهای سطوح	۱۹
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم	۲۲
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا	۲۲
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس	۲۳

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات، از طریق سرفه و عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. در صد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) استفاده می‌شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون مایع شستشو گردد.

بر اساس نتایج آمارگیری مرکز آمار ایران در سال ۹۸ جمعیتی بالغ بر بیش از ۱۰ میلیون نفر در بخش خدمات مشغول به فعالیت می‌باشند. به عبارتی کارکنان این بخش با ۴۹/۶ درصد بیشترین سهم اشتغال را به خود اختصاص داده‌اند. این گروه از کارکنان با توجه به اینکه حجم و سیعی از مراجعان را در طول روز و شیفت کاری خود دارند از ریسک بالایی برای ابتلا به عوامل بیولوژیک و بیماری‌های عفونی برخوردار می‌باشند. کارکنان بخش‌های مختلف از قبیل کارکنان شاغل در مراکز ارائه دهنده خدمات مالی و بیمه‌ای، آزمایشگاه‌ها، داروخانه‌ها، بانک‌ها، آژانس‌های مسافرتی، پذیرش هتل‌ها، رستوران‌ها، آژانس‌های مسافرتی، دفاتر ارائه دهنده خدمات الکترونیکی، ادارات بیمه، پست، دادگاه‌ها، مراکز انتظامی و پلیس، مراکز بهداشتی و درمانی، مراکز مشاوره، مراکز عرضه و فروش مواد خوراکی اعم از عمده فروشی‌ها و خرده فروشی‌ها، بنکداران و غیره جزو مشاغلی هستند که ریسک بالایی برای مواجهه و بیماری دارند. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کووید-۱۹ و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار خواهد داشت.

دامنه کاربرد

این راهنما برای کمک به پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در بین مشاغل با حجم بالای مراجعه کننده کاربرد دارد. همچنین این راهنما می‌تواند به خویش فرمایان و کارفرمایان برای برنامه‌ریزی در زمینه پیشگیری از شیوع گسترده ویروس کرونا در محیط‌های کاری و جامعه کمک نماید. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- نیاز است مواجهه چهره به چهره کارکنان و مشتریان و مراجعه کنندگان کاهش و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و غیره انجام پذیرد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد مواجهه در حداقل زمان ممکن و با رعایت حداقل فاصله یک متر صورت پذیرد.
- از تجمع در اتاق کار، سالن جلسات، آبدارخانه، اتاق کپی، نمازخانه، نگهبانی و هر مکانی که کارکنان می‌توانند در آن تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- اطلاع‌رسانی روش‌های انجام غیر حضوری درخواست‌ها به مشتریان انجام و مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواست‌ها به صورت اینترنتی، تلفنی و غیره تشویق گردند.
- در صورت امکان برنامه‌ریزی و تمهیدات لازم به منظور حضور حداقلی شاغلین در کارگاه، ادارات یا محل کار نظیر کاهش ساعت کاری، دورکاری یا انجام کار به صورت گردشی صورت گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت‌ها و ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- خط مشی و ساعات کاری انعطاف پذیر ایجاد شود.
- از رفت و آمد به دیگر اتاق‌های اداری یا واحدها کاسته شود.
- آماده سازی و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل یک متری بین افراد در هنگام انجام وظیفه وجود داشته باشد.
- تغییر چیدمان محیط کار یا جداسازی کارکنان تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی صورت گیرد.
- از موانع فیزیکی برای ایجاد فاصله بین پرسنل استفاده کنید.
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان، به طور مثال استفاده از پارتیشن و یا حائل و موانع فیزیکی از جنس شیشه یا پلاستیک پیش بینی گردد.
- تعبیه نیمکت، میز و صندلی جداگانه ای در گوشه ای از سالن، اطاق یا محل کسب به منظور رعایت فاصله و جلوگیری از نزدیکی مراجعه کنندگان به شاغلین و کارکنان مورد نظر قرار گیرد.
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر و کار دارند از موانع شیشه ای استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- در صورت امکان سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود. در غیر اینصورت تمهیدات لازم به منظور ضدعفونی دست‌ها در نزدیک ترین نقطه ممکن فراهم شود.
- در صورت استفاده از سرویس‌های عمومی برای کارکنان هرگز نبایستی بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی سرویس اتوبوس یا مینی بوس برای جابجایی شاغلین استفاده گردد. در خصوص سرویس‌های سواری با احتساب راننده نبایستی بیش از سه نفر در خودرو باشند و حتی الامکان در فواصل دور از هم بوده و از ماسک تنفسی استفاده نمایند.
- در سرویس‌های ایاب و ذهاب حداقل فاصله یک متری افراد رعایت شود.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.

۳- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.

۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از ورود افراد دارای علامت بیماری از جمله تب، سرفه، عطسه، تنگی نفس جلوگیری شود.
- از ورود افرادی که دارای تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ بوده اند ممانعت شود (همکلاسی، همکار، اعضاء خانواده، تماس با بیماران مبتلا در بیمارستان، همسفر با بیمار و یا مراقبت کننده از بیمار کووید-۱۹)
- کارگران باید دارای قفسه های انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی، وسایل حفاظت فردی، باشند. این قفسه ها باید قبل و بعد از استفاده گندزدایی شوند.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، حفاظ یا عینک های حفاظتی و انواع ماسک های تنفسی با توجه به نوع فعالیت و ریسک مواجهه شغلی الزامی است.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی باید با توجه به نوع فعالیت بوده و به صورت شخصی استفاده شود.
- حتی الامکان از همراه داشتن وسایلی مانند ساعت، انگشتر یا دستبند خودداری گردد.
- از دست زدن به چشم ها، بینی، یا دهان خود در محیط کار بپرهیزید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- کوتاه کردن ناخن‌ها به طور مرتب انجام پذیرد.
- حداقل فاصله یک متری با همکاران در گفتگو و احوالپرسی رعایت شود.
- بعد از اتمام کار بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون مایع بشویید یا با ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید. از تماس دست قبل از شستشو و ضد عفونی با صورت خودداری نمایید.
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نکنید.
- شستشو و ضد عفونی دست‌ها قبل و بعد از تعویض لباس انجام شود.
- از استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن اجتناب گردد.
- از مهر و سجاده شخصی در نمازخانه استفاده گردد.
- چنانچه از سرویس برای جابجایی شاغلین استفاده می‌شود قبل و بعد از جابجایی افراد، ضد عفونی خودرو ضروری است.
- بسته، مرسولات یا محموله‌های پستی را پس از تحویل گرفتن گندزدایی نمایید.

۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه، غذا خوری و یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی مطابق پروتکل‌های شماره ۳۰۶/۱۲۰ (مراکز طبخ فرآورده‌های مواد غذایی) و شماره ۳۰۶/۱۲۲ (مراکز عرضه مواد غذایی) باشد.
- توزیع مواد غذایی برابر با ضوابط بهداشتی صورت گرفته و متصدیان توزیع دارای وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش باشند.
- محل غذاخوری باید دارای تهویه مناسب و مجهز به وسایل گرمایشی و سرمایشی، متناسب با فصل باشد.
- محل غذاخوری باید دارای روشنایی کافی باشد و منابع روشنایی پاکیزه و تمیز نگهداری شوند.
- در صورت امکان در مسیر ورود کارکنان به محل غذاخوری، دستشویی مجهز به آب گرم و سرد و صابون فراهم گردد.
- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر تمیز و گندزدایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام شود.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری می‌باشد.
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی مناسب ممنوع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت استفاده گردد.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- در توزیع و سرو غذا رعایت حداقل فاصله یک متری الزامی است.
- متصدیان آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم شسته، آب‌کشی و سپس گندزدایی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- توصیه می شود تمام افراد مقیم در محل باید وسایل غذاخوری شخصی داشته و پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- تجهیزات و ظروفی که در تماس مستقیم با مواد غذایی هستند بجز ظروف بسته بندی یکبار مصرف باید برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی به حد کافی گندزدایی و تمیز نگهداری شوند.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- سطوح میزهای خدمت به ارباب رجوع و مکان های عمومی مورد استفاده گندزدایی گردد.
- دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق به طور مستمر، گندزدایی گردد.
- وسایل شخصی محل کار مانند لوازم التحریر، خودکار، سطوح کیس و موس رایانه ها و فایل های اداری، تلفن ثابت و تلفن همراه به طور مستمر گندزدایی گردد.
- تجهیزات و ابزارهای دستی را با رعایت زمان ماندن پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- تمام مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و افراد از وسایل شخصی استفاده کنند.
- چیدمان تجهیزات به گونه ای باشد که حفاظت مواد غذایی از آلودگی، نگهداری و تمیز کردن آنها میسر باشد
- استفاده از لوازم التحریر به خصوص خودکار توسط متصدیان امور، صاحبان حرف و کارکنان الزامی بوده و وسایل و لوازم التحریر شخصی از دسترس عموم و مراجعین دور گردد.
- در صورت وجود سرویس برای کارکنان، وضعیت تهویه در سرویس ها مناسب باشد به طوریکه شیشه ها و دریچه های موجود در اینگونه وسایط نقلیه، برای ایجاد جریان هوا باز یا نیمه باز باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- سرویس های حمل و نقل پس از هر بار استفاده، گندزدایی شود. (مطابق پیوست شماره ۴)

۴. بهداشت ساختمان

- در های اتاق های کار را نیمه باز نگه دارید تا از دستگیره های آنها برای بازکردن در استفاده نشود.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها و اطاق ها ضروری می باشد.
- تهویه محل های اقامت، سرویس های بهداشتی و آسانسورها، نمازخانه، آبدارخانه، نگهبانی و سایر واحدها به طور مناسب صورت گیرد.
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده و آب با فشار بالا استفاده نکنید و از پاشیدن مواد گندزدا روی سطوح و تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار اجتناب شود.
- دستشویی باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
- سرویس های بهداشتی (دستشویی، حمام و توالت) بطور مرتب شستشو و گندزدایی شود.
- گندزدایی محوطه و محیط کار، بخش های انتظار و قسمت های اداری (در صورت وجود) به صورت مستمر انجام شود.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر واحد، راهروها، آسانسورها و نظایر آن انجام شود.
- سطل آشغال در دار پدالی در محیط کار و در محل تردد افراد قرار گیرد.
- توالت باید با فاصله مناسب از ساختمان کارگاه و در محل مناسب از ساختمان کارگاه قرار داشته باشد.
- توالت باید دارای شیر آب با شیلنگ برداشت آب، تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد و شستشو و ضد عفونی توالت بطور منظم انجام گیرد.
- توالت باید مجهز به سطل زباله در دار پدالی، زنگ نزن و قابل شستشو باشد.
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- کلیه اهرم ها، و کلیدها و پانل های با استفاده مشترک (غیر برق دار) گندزدایی گردد.
- هنگام گند زدایی و نظافت، محل کار باید خالی از پرسنل بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- تمام نیروهای خدماتی نسبت به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت اقدام نمایند.

نکات مهم

- لوازم حفاظت فردی مورد نیاز شاغلین از جمله ماسک، دستکش یکبار مصرف، پیش بند تامین و نظارت بر نحوه صحیح استفاده آنها مطابق پیوست شماره ۳ باشد.
- شناسایی نقاطی که احتمال آلودگی آنها بالاست و انجام اقدامات لازم به منظور به حداقل رساندن این احتمال ضروری می باشد.
- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:
 - محلول های ضد عفونی کننده
 - دستمال های مرطوب و کاغذی
 - دستکش (یکبار مصرف)
 - چسب زخم
 - حوله جاذب بزرگ
 - کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است.)

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
 - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش‌های دیگر همین راهنما موجود می‌باشد).**

- آشنایی با بیماری کرونا و ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری / سازمان ...)
دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ‌ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید .
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایگر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



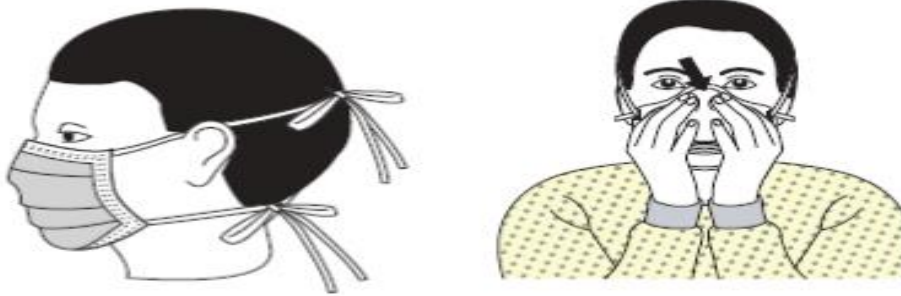
با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

نوع و سیله حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
 - باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
 - صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.
۲. دستکش‌ها



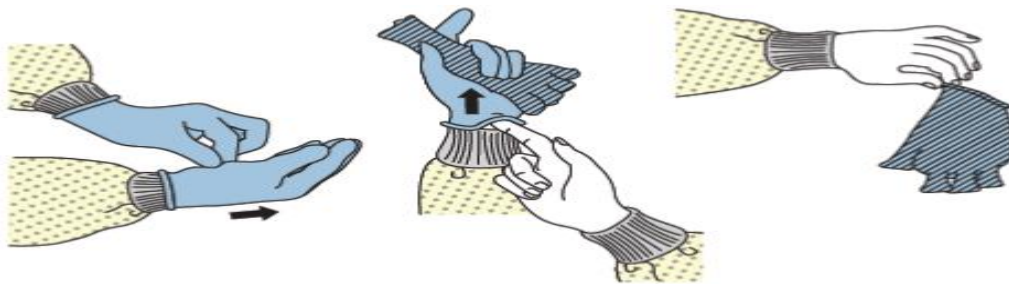
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید.
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
 - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
 - بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش های مختلفی برای در آوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

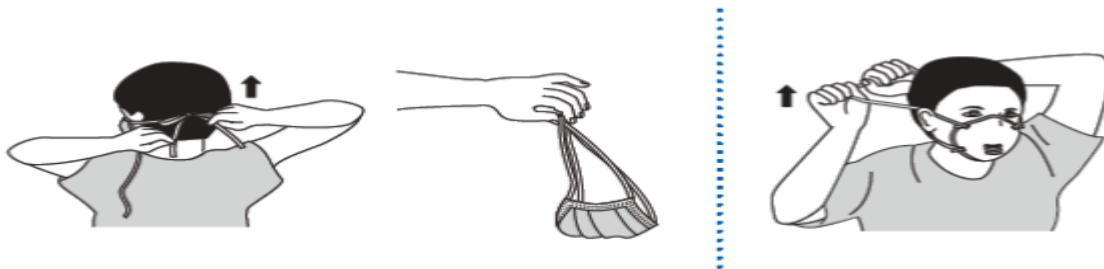
وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش در آورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

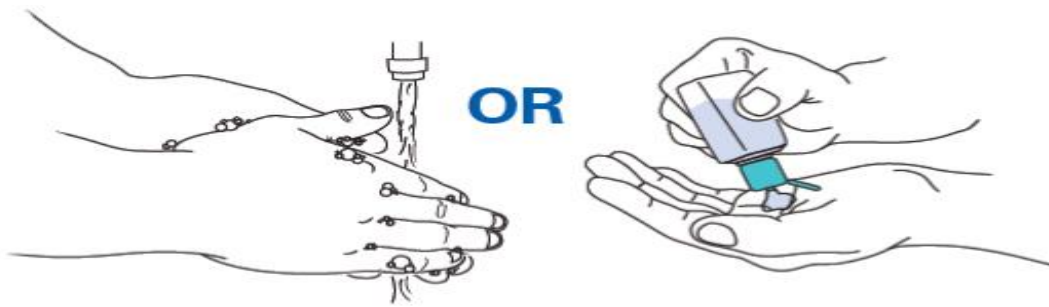
(۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
 - ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفید کننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلوانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل دارای مراجعه کننده بالا

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محللول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول توصیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محللول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محللول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



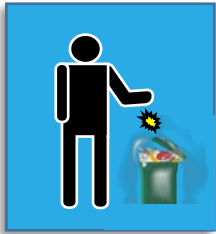
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛