



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز سلامت محیط و کار - مرکز مدیریت شبکه

## کتاب سوم

# راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی  
سلامت محیط و کار در گروه صنایع و  
کارگاه ها

ویرایش نخست

فروردین ۱۳۹۹



# کتاب سوم

## راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت

محیط و کار در گروه صنایع و کارگاه ها

ویرایش نخست

فروردین ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی	۱
۲۷	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب	۲
۵۰	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی	۳
۷۷	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی	۴
۱۰۹	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی	۵
۱۴۲	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن	۶
۱۷۳	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه ها و صنایع کوچک	۷
۱۹۸	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز	۸
۲۲۳	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو	۹
۲۴۸	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی	۱۰
۲۷۱	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاههای تولید مواد غذایی(بستنی سازی، کارگاه تولید شیری، کارگاه تولید محصولات لبنی و نظایر آن)	۱۱
۲۹۵	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه های قالی بافی سنتی	۱۲
۳۱۵	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان	۱۳
۳۳۵	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی	۱۴
۳۵۸	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سوالات پرتکرار تجهیزات حفاظت فردی	۱۵
۳۷۷	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری	۱۶



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک‌های صنعتی



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۰

## فهرست

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

## مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد 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 در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

کارفرمایان، شاغلین و مراجعین به شهرک های صنعتی  
این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری 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:



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی**

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و مشتریان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد کمترین زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متر رعایت گردد.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی، نگهبانی هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی و ...
- محدود نمودن فعالیت های خارج از منزل تا حد امکان و پرهیز از حضور در مکان های عمومی و شلوغ
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش بینی گردد.
- 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 تسهیلات لازم به منظور ضد عفونی دست ها در معرض دید و در نزدیک ترین نقطه ممکن فراهم شود.
- در صورت امکان برنامه ریزی و تمهیدات لازم به منظور حضور کمتر شاغلین در کارگاه نظیر: کاهش ساعت کاری و غیره صورت گیرد.
- آماده سازی و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که انجام کار فاصله ایمن حداقل ۱ متر بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های 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.
- حتی الامکان از حداقل نیروی کار استفاده کنید و نیروهای غیر ضروری مرخصی داده شود.
- خط مشی و ساعات کاری انعطاف پذیر ایجاد شود.
- رعایت حداقل فاصله ۱ متری با همکاران در گفتگو، احوالپرسی و .. رعایت شود.
- از مراودات غیر ضروری در محیط کار با همکاران خود و همچنین از رفت و آمد به دیگر اتاقهای اداری یا واحدهای تولید کاسته شود.
- اجتناب از تجمع در محل کار و لغو کلیه فعالیت های تفریحی- ورزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- در سرویسهای ایاب و ذهاب حداقل فاصله ۱ متری نشستن رعایت شود و حداکثر از ۵۰٪ ظرفیت خودرو استفاده شود.
- زمانهای استراحت به گونه‌ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- تغییر چیدمان محیط کار یا جداسازی کارکنان تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی
- هر گونه مبادلات مالی صرفا در بستر الکترونیکی انجام شود.

## غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

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

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خود اظهاری 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت، شاغلین را به‌صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این‌صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

### گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

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

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- 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. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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. اقدامات عمومی

- کنترل ورودی شهرک از نظر ورود و خروج وسایل نقلیه و افراد مجاز
- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کلیه تجهیزات حفاظتی مورد نیاز می بایست بر اساس ریسک مواجهه شغلی فرد و با تأیید نظر کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت انتخاب، خریداری، انبار و بر حسب نیاز در اختیار پرسنل قرار گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی (پیوست ۳) شامل ماسک، دستکش و لباس کار جهت کلیه پرسنل خط تولید متناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی
- 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
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- عدم استفاده افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از وسایل حمل و نقل عمومی

## ۲. بهداشت و حفاظت فردی

- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی و بغل کردن
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل (پیوست ۲).
- پرسنل خدماتی باید بعد از انجام گندزدایی بلافاصله دست ها را با آب و صابون شسته و یا با ماده ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنند.
- استفاده از دستمال کاغذی برای تماس با دستگیره ها و کلیده های مشترک (دکمه های آسانسور)
- الزامی بودن استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه کردن
- انجام پرداخت ها حتی الامکان به صورت آنلاین یا با استفاده از اپها و خودپردازها
- مشخص کردن پرسنل مشاغل که به وسایل حفاظت فردی نیاز دارند و استفاده این دسته از پرسنل و کارمندان از ماسک و دستکش و ترجیحا همراه داشتن مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل.
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- عدم استعمال دخانیات
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی نظیر ماسک، دستکش و لباس کار الزامی است

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه الزامی است
- نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- **۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)**
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و کاری و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- 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.
- پایش کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی کلیفرم گرماپای یا اشرشیاکلی.
- در صورت امکان در مسیر ورود کارکنان به سالن غذاخوری، دستشوئی مجهز به آب گرم و سرد و صابون فراهم گردد.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق، شکر، قند و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی های یکبار مصرف
- لزوم پوشش بهداشتی مواد غذایی در سلف سرویس ها قبل از سرو
- ضرورت استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب در صورت سرو غذا
- ممنوعیت عرضه مواد غذایی روباز
- عرضه مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی
- استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) برای پرسنل آشپزخانه و آبدارخانه در مدت حضور در آشپزخانه و آبدارخانه، سالن غذاخوری و رستوران الزامی است.
- استفاده از سفره یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- در توزیع و سرو غذا رعایت حداقل فاصله ۱ متری الزمی است.
- 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، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست ها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- پایش روزانه میزان کلر باقی مانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰/۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد)

#### ۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمر بند ایمنی، کنترل ها، بدنه، پنجره ها، فرمان، دنده، خودرو و ... باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- نیمه بازگذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو، پرده ها و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از جابجایی شاغل ضروری است.
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد.
- در صورت وجود سالن های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شود (ترجیحا استفاده نشود).
- استفاده از سطل های زباله درب دار پدالی همراه با کیسه زباله در اتاق های اداری، سالن ها و فضاهای سر بسته؛
- سطوح تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، نیمکت، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن و بی سیم، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شود و سپس گندزدایی شود.
- صندلی، قفل، فرمان، دنده، کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، سوئیچ، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت، ابزار آلات صنعتی که بصورت مشترک استفاده می گردد از جمله آچار و پیچ گوشتی
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری.
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، پارچه های تمیز کننده) پس از هر بار استفاده.
- تمیز نمودن و گندزدایی کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه های تولید، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری.
- گندزدایی کلیه محموله ها قبل از بارگیری در وسایل نقلیه با استفاده از تجهیزات مناسب از جمله پمپ های ظرفیت پایین تا ظرفیت بالا، بسته به حجم محموله.
- گندزدایی کلیه وسایل نقلیه حمل بار قبل و بعد از تحویل بار و بارگیری.
- محلول ضد عفونی کننده دست در محل های مشخص (کنار آسانسورها و در طبقات) قرار داده شود.

#### ۵. بهداشت ساختمان

- جمع آوری کلیه دستگاه های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع آوری و یا عدم استفاده از آنها.
- مناسب بودن وضعیت تهویه در مکان های سر بسته باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها در تمام اوقات به طوری که جریان به صورت گردش داخلی نباشد.
- ضرورت تهویه مناسب محل های اقامت پرسنل، سالن های شاغلین و سرویس های بهداشتی به طور مستمر
- گندزدایی سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا.
- باز گذاشتن درب توالت فرنگی قبل از کشیدن سیفون، به منظور جلوگیری از پخش میکروب ها در هوا.
- گذاشتن درپوش توالت فرنگی هنگام کشیدن فلاش تانک در جهت جلوگیری از پخش قطرات و آئروسل
- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در ورودی ها و خروجی ها؛
- گندزدایی مستمر محیط داخلی و تجهیزات مرتبط حداقل روزی یک بار؛
- تامین صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی
- شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی پای و یا چشمی باشد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی**

- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطوح‌های درب‌دار پدالی صورت پذیرد و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت کاری را در دستور کار قرار دهند.
- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه، گندزدایی در فواصل اقامه هر نوبت نماز پیش‌بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- اتاقک‌های سیگار در صورت وجود غیر فعال شوند.
- ساختمان‌های اداری واحدهای کاری می‌بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند.

### **جلسات حضوری ضروری**

- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت‌کننده.
- افراد شرکت‌کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- افراد خارج از شرکت که بنا به ضرورت باید ملاقات حضوری داشته باشند یا در جلسه شرکت کنند، در بدو ورود به شرکت (مثلاً در اتاق نگهبانی) از نظر علائم ظاهری کنترل شوند و تب‌سنجی برای آنها انجام شود و از ورود افراد مشکوک به کرونا ممانعت به عمل آید. همچنین مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار آنان قرار گیرد.
- ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰٪ در اختیار کلیه شرکت‌کنندگان در جلسه قرار گیرد و کلیه افراد حاضر در جلسه ملزم به استفاده از آنها باشند.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ متر مکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره‌ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- چای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته‌بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.
- راهنمای برگزاری جلسات به طور کامل اجرا گردد.

### آموزش بهداشت

#### روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها و ...)
- 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.

#### رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی

- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

#### موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی

- 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 (باتوجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده 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 ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر هداشتهی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰.

## سایر موارد

- در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری، پروتکل های مناسب محل کار برای جلوگیری یا کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض آنها به کلیه کارگران آموزش های لازم داده شود. این امر می تواند از طریق ویدئوهای آموزشی یا پوستر و پمفلت باشد.
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محیط های کار و ورودی شهرک های صنعتی و در معرض دید پرسنل نصب گردد.
- به کارکنانی که نیاز به استفاده از وسایل حفاظت فردی دارند آموزش داده شود. این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل، نوع وسایل ضروری، نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل، نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل و رعایت فاصله می باشد.
- پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم در محیط کار و ورودی شهرک های صنعتی نصب شود.
- توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج به کارکنان گوشزد و آموزش داده شود.
- با ایجاد گروهها در فضای مجازی و عضو نمودن کارگران در آنها می توان توصیه ها و دستورالعملهای بهداشتی و ایمنی را به ایشان آموزش داد و حتی مسابقات آموزشی مجازی و... برگزار نموده و مشارکت پرسنل در این آموزش ها را ارزیابی نمود.
- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگوهای صنعت جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاهها از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.
- در صورت امکان ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی
- معرفی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)، سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

## پیوست ها

### 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 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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 سطل زباله درب دار بیندازید



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

## روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک‌های صنعتی

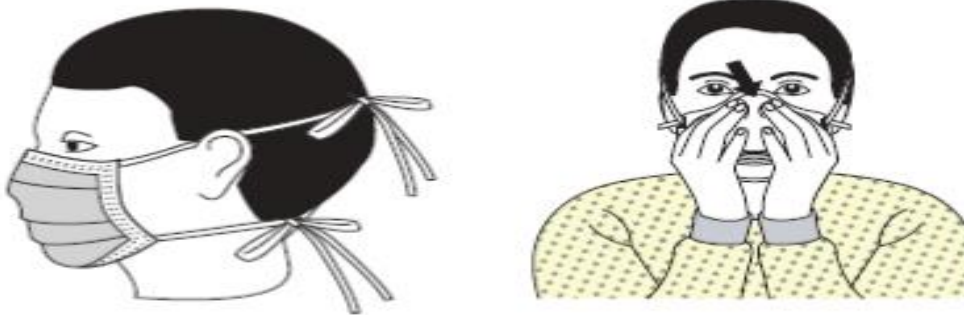
### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

توجه: برای عموم کارکنان وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش کافی است. در صورت مواجهه با بیماران در بهداری همه وسایل حفاظت فردی زیر لازم است.

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

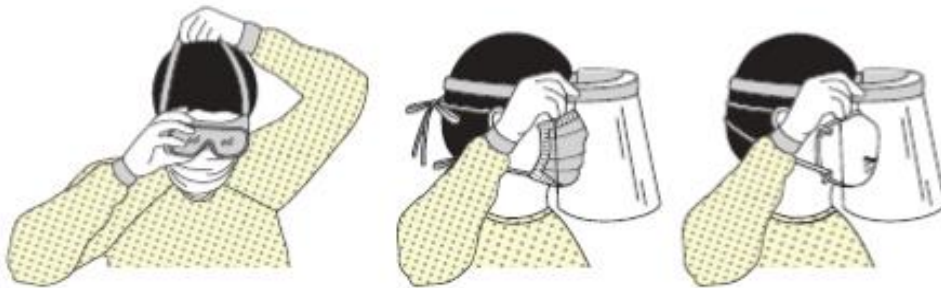
نوع PPE استفاده‌شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده‌شود.

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. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.



- 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

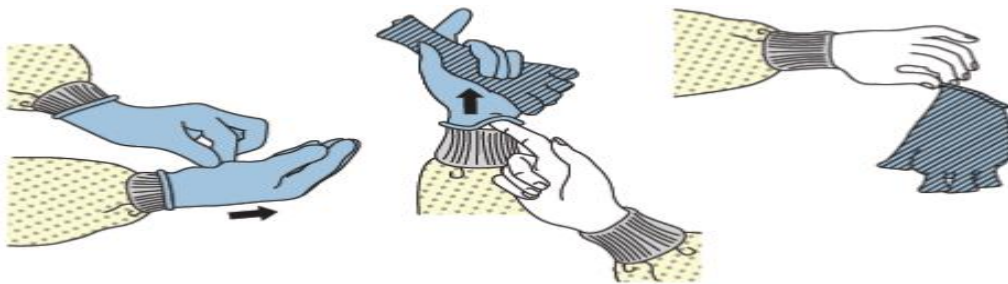


### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از شهرک، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را قبل از ورود به منزل از صورت خود خارج کنید.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده 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) عینک یا شیلد صورت

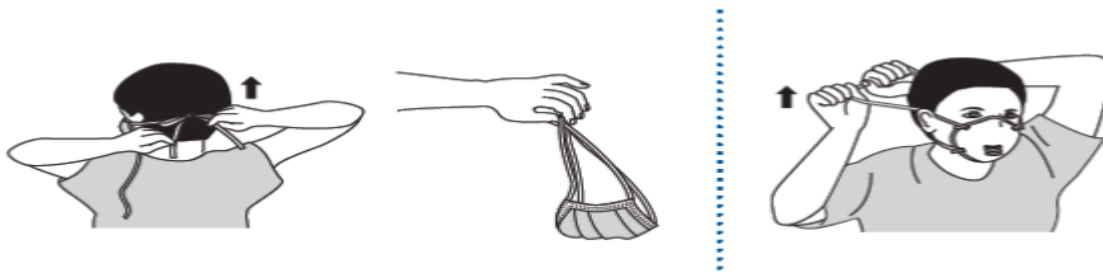


- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

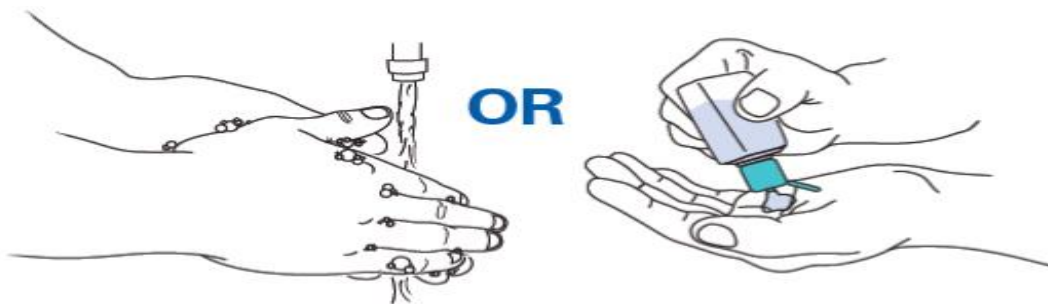
**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرک های صنعتی**

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
  - اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده 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 درب دار قرار دهید.
- (۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری 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 کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 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 آنفولانزا 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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- 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</li> </ul>	<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 رقیق شده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 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 محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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)؛



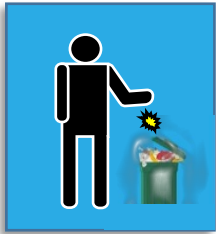
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ 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؛



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۹



## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت موادغذایی.....
۷	۳. سایر اقدامات.....
۸	آموزش بهداشت.....
۱۰	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....
۱۱	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۳	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۳	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۵	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۸	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۱	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۱	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۲	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است. این راهنما به ویژه برای ارائه دهندگان خدمات آب و فاضلاب و مشتریان تهیه شده است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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 اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب**

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ تا ۲ متر) رعایت گردد.
- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواست ها به صورت اینترنتی، تلفنی
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان حداقل فاصله یک متر می باشد
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود؛ به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند بهتر است به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به کمترین میزان ممکن کاهش یابد.
- مراجعه کنندگان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از دستکش و ماسک نیز در طول زمان حضور در کارگاه استفاده کنند.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس جهت جابجایی کارکنان باید تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری

راهنمای کام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه‌های آب و فاضلاب

- استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه های کارتخوان و حذف فیش‌های کاغذی
- شاغلینی که در جابجایی پرسنل، فروش و جابجایی محصولات دخالت دارند از گرفتن هرگونه وجه و یا کالا به دلیل احتمال آلوده بودن به ویروس کرونا خودداری نمایند و پرداخت‌ها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از آپ‌ها صورت گیرد.
- اتخاذ تدابیری برای کاهش تجمع پرسنل در سالن‌ها و محوطه‌های خاص مثل اتاق رییس، نگهبانی غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی و نظایر آن (به‌عنوان مثال افزایش زمان استفاده از سالن غذاخوری)
- استفاده از روش های مختلف مدیریتی که از حضور مشتریان در بخش های مختلف جلوگیری نماید.
- در صورت امکان کاهش حضوری کارکنان و انجام اور از طریق اعلام از طریق سیستم های مجازی و یا دورکاری

## 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/تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/ تحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

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

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب

- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- $BMI > 40$
- گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:
- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از  $12/5 mg$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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 با 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

- تواتر و رعایت بهداشت دست به صورت مناسب یکی از مهمترین اقدامات برای جلوگیری از کووید-۱۹ می باشد. رعایت بهداشت دست به صورت مکرر و منظم از طریق تسهیلات مناسب و تغییر رفتارهای موثر امکان پذیر شود.
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل
- پرسنل خدماتی باید بعد از انجام گندزدایی بلافاصله دست ها را با آب و صابون شسته و یا با ماده ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنند

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه‌های آب و فاضلاب

- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند؛
- برای تماس با دستگیره ها و کلیدهای مشترک (مانند دکمه های آسانسور) از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- کلیه پرسنل و کارمندان از ماسک و دستکش استفاده نمایند و ترجیحا مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- در صورتیکه دستگاه ها و ابزار بطور مشترک استفاده می شود بعد از هر بار استفاده بایستی گندزدایی گردد.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- مقررات راهنمای اداری ابلاغی از سوی وزارت بهداشت بایستی رعایت گردد.

## ۲. بهداشت مواد غذایی

- مواد غذایی در سلف سرویس ها قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند؛
- در صورت سرو غذا، استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری است؛
- مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه‌های آب و فاضلاب

- از عرضه مواد غذایی آماده به مصرف و خطرناک از جمله انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیب زمینی، و تخم مرغ آب پز و نظایر آن جلوگیری شود.
- متصدیان توزیع غذا دارای وسایل حفاظت فردی باشند؛
- سرو نمک، فلفل، سماق، شکر، قند و آب آشامیدنی در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد؛

### ۳. سایر اقدامات

#### ایمنی سامانه‌های آبرسانی:

برخی اقدامات برای ارتقاء ایمنی سامانه‌های آب آشامیدنی عبارتند از:

- حفاظت از منابع تامین‌کننده آب برای پیشگیری از آلودگی با فضولات انسانی
- تصفیه آب با استفاده از روش‌های متداول شامل فیلتراسیون و گندزدایی در شبکه توزیع و یا نقطه مصرف
- ذخیره‌سازی ایمن آب تصفیه شده در مخازن تمیز و دارای پوشش در منازل
- حفظ کلر آزاد باقیمانده در طول شبکه توزیع حداقل در حد ۰/۵ میلی گرم در لیتر بعد از ۳۰ دقیقه تماس در pH کمتر از ۸ وجود داشته باشد.

#### مدیریت ایمن فاضلاب و مواد زائد مدفوعی:

- فاضلاب به‌طور ایده‌آل باید در تصفیه‌خانه فاضلاب به‌صورت متمرکز و با طراحی و مدیریت مناسب تصفیه شوند.
- برکه‌های تثبیت (استخرهای اکسیداسیون یا لاگون‌ها) عموماً به عنوان یک فناوری تصفیه فاضلاب عملی و ساده در نظر گرفته می‌شوند که به ویژه در از بین بردن عوامل بیماری‌زا مناسب می‌باشند زیرا زمان نگهداری نسبتاً طولانی (۲۰ روز یا بیشتر) همراه با نور آفتاب، سطح pH بالا، فعالیت بیولوژیکی و عوامل دیگر در تسریع تخریب پاتوژن مؤثر است.
- فضولات (مدفوع و ادرار) دور از تماس با انسان باشد و به صورت ایمن تصفیه و در محیط دفع گردد.
- مواد زائد جامد به صورت ایمن مدیریت و دفع گردد.
- کارگران باید از تجهیزات حفاظت فردی استفاده کنند که شامل لباس محافظتی، دستکش، چکمه، عینک یا محافظ صورت، ماسک، شستن مکرر دست‌ها است و از لمس چشم، بینی و دهان با دست‌های نشسته خودداری کنند.
- در مناطقی از چاه جاذب برای دفع فاضلاب استفاده می‌شود فاصله عمودی چاه تا سطح آب زیرزمینی حداقل ۱/۵ متر و فاصله افقی آن تا منابع آب حداقل ۳۰ متر در نظر گرفته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب

- در مناطقی که سطح آب زیرزمینی بالاست از مخازن ذخیره غیر قابل نفوذ متناسب با حجم فاضلاب استفاده شود. یک سیستم دو تانکه با مخازن موازی به جهت تسهیل در غیرفعال کردن ویروس ها از طریق به حداکثر رساندن زمان ماند مناسب است.
- در صورت عدم وجود تصفیه خارج از محل، تصفیه در داخل با استفاده از آهک قابل انجام است. در این صورت تصفیه شامل استفاده از دوغاب آهک ۱۰ درصد به صورتی که یک قسمت از دوغاب آهک ۱۰ درصد به ۱۰ قسمت مواد زائد اضافه می شود.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وبسایت ها و ...)
- 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 زیر درج شده است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در

بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا 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



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه‌های آب و فاضلاب

- 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 به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده 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 ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

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 و ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب

## 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 ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب



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.

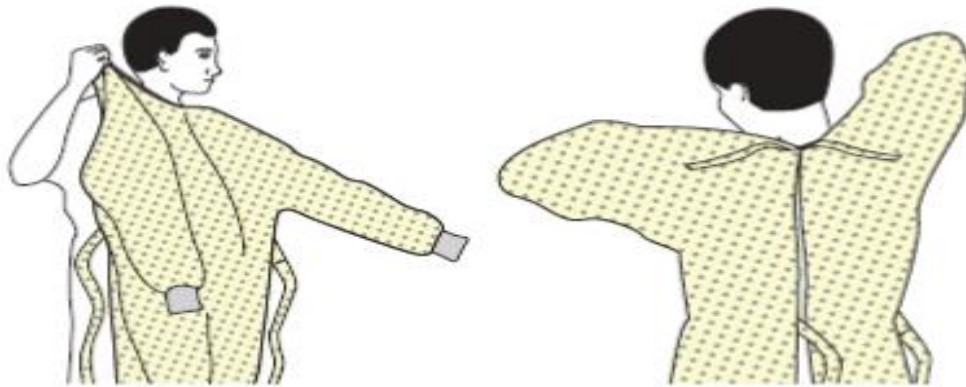
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه‌های آب و فاضلاب

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

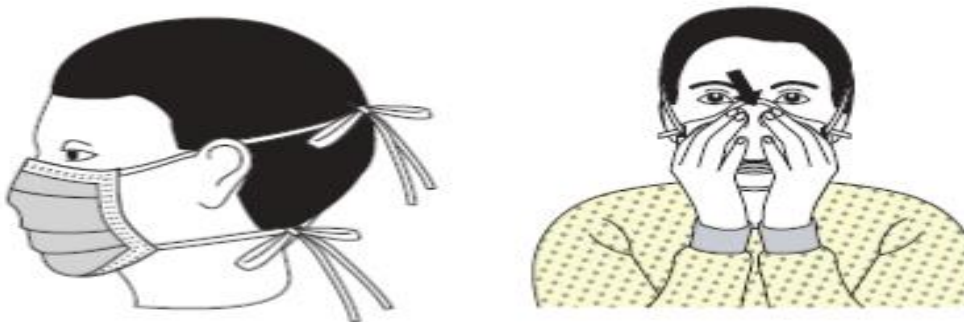
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای میچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

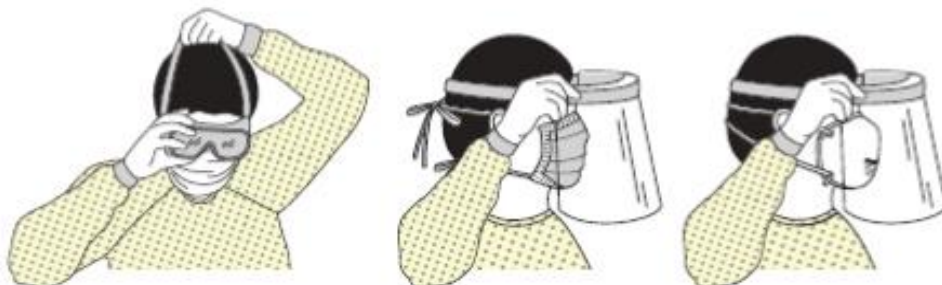
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. 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:

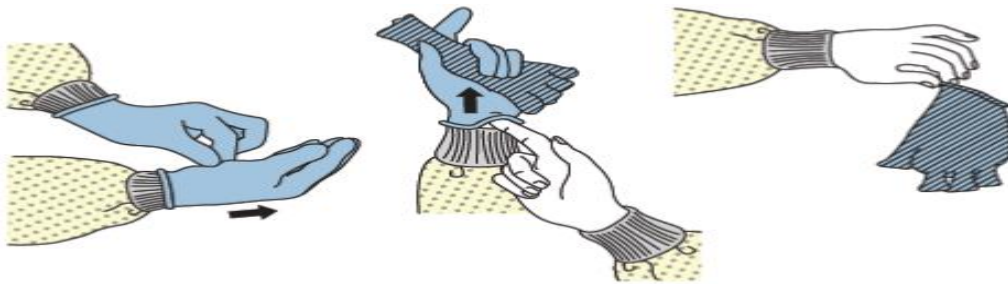
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورده و در سطل درب 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 درآورید:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب

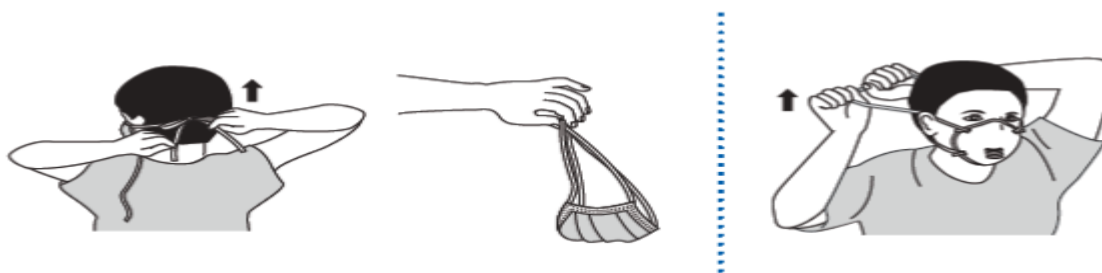
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک



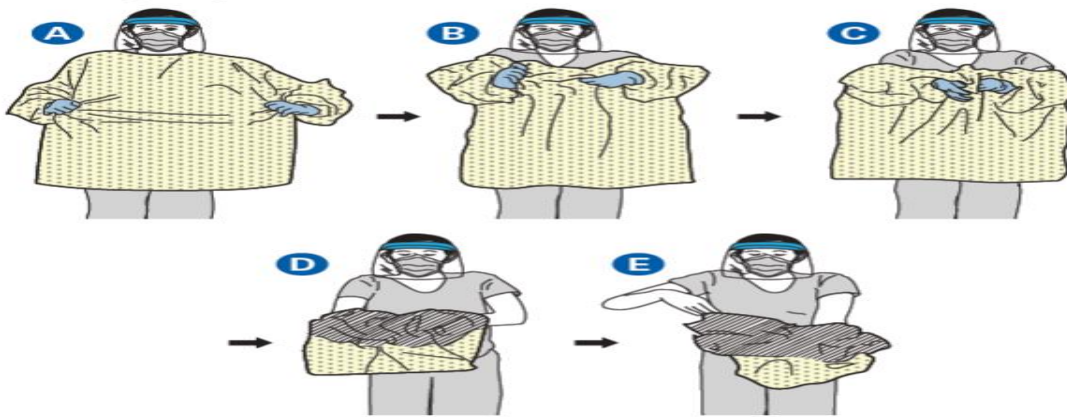
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سامانه های آب و فاضلاب

- ماسک را در یک ظرف زباله درب دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



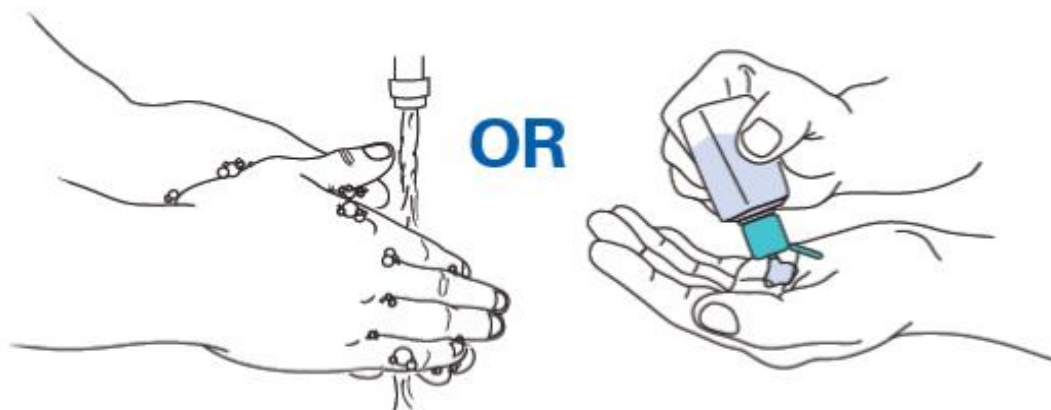
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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 ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

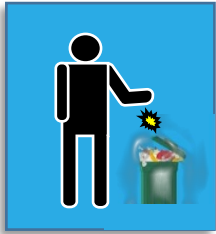
<p>محلول اولیه: عمده محللول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول تو صیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

✓ 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۳

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۷	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۸	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۹	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۰	۵. سایر اقدامات.....
۱۱	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....
۱۴	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۱۹	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۲۲	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۵	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۵	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۶	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....



## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این سند به کارفرمایان و شاغلین صنایع تولیدی کمک می‌کند تا بتوانند برنامه ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و آمادگی‌های لازم در زمان بازگشت شاغلین به محیط کار جهت جلوگیری از شیوع گسترده تر بیماری کووید-۱۹، را به عمل آورند. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در محیط کار کارگران و کارفرمایان محیط‌های کاری صنایع تولیدی (تولید پوشاک، تولید منسوجات، تولید چرم و فرآورده‌های وابسته، تولید چوب و فرآورده‌های چوبی، تولید کاغذ و فرآورده‌های کاغذی، تولید مواد شیمیایی و فرآورده‌های شیمیایی و نظایر آن)، براساس رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجاکه بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی**

یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ تا ۲ متر) رعایت گردد.
- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواست ها به صورت اینترنتی، تلفنی
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود؛ به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند بهتر است به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به کمترین میزان ممکن کاهش یابد.
- مراجعه کنندگان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از ماسک در طول زمان حضور در کارگاه استفاده کنند.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی**

- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس جهت جابجایی کارکنان حتما باید تعداد سرنشینان این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و حداقل فاصله ۱ متری بین سرنشینان رعایت شود. در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از ۳ نفر بیشتر باشند.
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری
- استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه های کارتخوان و حذف فیش های کاغذی
- شاغلینی که در جابجایی پرسنل، فروش و جابجایی محصولات دخالت دارند از گرفتن هرگونه وجه و یا کالا به دلیل احتمال آلوده بودن به ویروس کرونا خودداری نمایند و پرداخت ها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از آپها صورت گیرد.
- اتخاذ تدابیری برای کاهش تجمع پرسنل در سالن ها و محوطه های خاص مثل اتاق رییس، نگهبانی غذاخوری، سرویس های بهداشتی و نظایر آن (به عنوان مثال افزایش زمان استفاده از سالن غذاخوری)

## **غربالگری، مراقبت و بازتوانی**

### **۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹**

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه ای / کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/تحصیل جلوگیری نماید.

### **۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر**

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

**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 ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می‌نمایند.

### **۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹**

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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**

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست‌زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از دستشویی
- پرهیز از دست‌دادن، روبوسی کردن و بغل کردن یکدیگر

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

- عدم تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه‌های آسانسور، لپ تاپ، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن استفاده یا شستشو و ضدعفونی دست بعد از تماس)
- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می‌باشد را در رختکن تعویض نموده و دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض فرد استفاده‌کننده شستشو و گندزدایی شوند.
- گندزدایی مکرر سطوح کیبورد و موس و میز توسط خود کارکنان، دستگیره و هر بخشی تماس زیاد.
- گندزدایی وسایل و تجهیزات اداری نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه.
- عدم استفاده از مه، سجاده و چادر نماز مشترک و توصیه به استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و رعایت فاصله در هنگام نماز با سایر افراد.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس.
- کوتاه کردن ناخن‌ها به طور مرتب.
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل.
- ممنوعیت خوردن و آشامیدن در آزمایشگاه‌ها.
- شستشو و ضدعفونی دست‌ها قبل و بعد از تعویض لباس.

## ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)

- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- در صورت وجود آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روش های انتقال بیماری های واگیردار آموزش های لازم داده شود.
- استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران
- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است.
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در داخل قفسه ها/ کابینت های درب دار
- اجتناب از قراردادن فرآورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی.
- عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری های تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، درب، محل نشستن مسافر، میله‌های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی‌ها) را گندزدایی کند.
- محل نشیمن، پشتی صندلی، قفل کمر بند ایمنی، چراغ‌ها، کنترل‌ها، دیوارها، پنجره‌ها، مانیتورهای خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به‌طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل‌های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره‌های خودرو در حال حرکت صورت گیرد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل‌های درب‌دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت انجام شود.
- تخلیه سطل‌های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده و تخلیه آن در کیسه‌های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش‌گفت نظافت و گندزدایی گردد.
- گندزدایی سطوح میزهای خدمت، پیشخوان‌های ارباب و رجوع.
- نظافت و ضدعفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی‌های سلف سرویس، رستوران، راه‌پله‌ها، دستگیره‌ها.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک‌شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی وسایل نظافت پس از هر بار استفاده.
- وسیله نقلیه و به ویژه بخش‌هایی که در تماس با راننده (دستگیر درها، فرمان، دنده، آینه، ... و یا کارکنان مربوطه قرار دارند به‌طور مرتب گندزدایی گردد.
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت‌های بارگیری گندزدایی گردد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی**

- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.
- از ریختن یا پاشیدن محلول‌های گندزدا روی پوست، تجهیزات حساس، برقدار، ناسازگار و سیستم‌های با قابلیت انفجار و آتش سوزی خودداری شود.
- وسایل و ابزار با استفاده مشترک بعد از هر بار استفاده باید گندزدایی گردد.

#### **۴. بهداشت ساختمان**

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درب‌ها و پنجره‌های سالن‌ها و اتاق‌های کار.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت.
- غیرفعال کردن اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود).
- وجود سطل‌های درب‌دار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل‌ها.
- قراردادن محلول ضد عفونی کننده دست در محل‌های مشخص مانند ورودی‌ها، کنار آسانسورها و ...
- درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گندزدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- گندزدایی کمپ مسکونی و اقامت‌گاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می‌کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گردد.
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن به صورت روزانه.
- قرار دادن لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی و بستن محکم گره‌زدن در آن.
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی، دستگیره درب، شیرآلات، وسایل موجود در سرویس‌های بهداشتی روزانه و با تکرار.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد).
- قراردادن سطل زباله پدالی درب‌دار در داخل سرویس‌های بهداشتی (سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند).
- نصب شیر آب روشویی سرویس‌های بهداشتی از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان
- گندزدایی مجزای سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت)



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی**

- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.
- سیستم جمع آوری فاضلاب باید دارای سیستم لوله کشی و بدون نشت باشد و تا حد استاندارد تصفیه شود.
- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت.
- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر.

#### **۵. سایر اقدامات**

- تامین تجهیزات حفاظت فردی از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین
- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کارکنان خدماتی و نظافت
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مخصوص هر فرد (در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی)
- پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک و عینک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- تامین لوازم حفاظت فردی مورد نیاز شاغلین از جمله ماسک و دستکش یکبار مصرف و نظارت بر نحوه استفاده صحیح آنها مطابق راهنمای منتشر شده توسط مرکز سلامت محیط و کار
- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:
  - محلول های ضد عفونی کننده
  - دستمال های مرطوب و کاغذی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

- دستکش (یکبار مصرف)
- چسب زخم
- حوله جاذب بزرگ
- کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- از وسایل حمل و نقل عمومی برای جابجایی افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند استفاده نشود.
- از پوشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وبسایت ها و ...)
- 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 زیر درج شده است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

**موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف** (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در

بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

- 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 به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده درخصوص 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 ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

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 یا همکلاس 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

### پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

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 درب‌دار بیندازید



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

## 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.



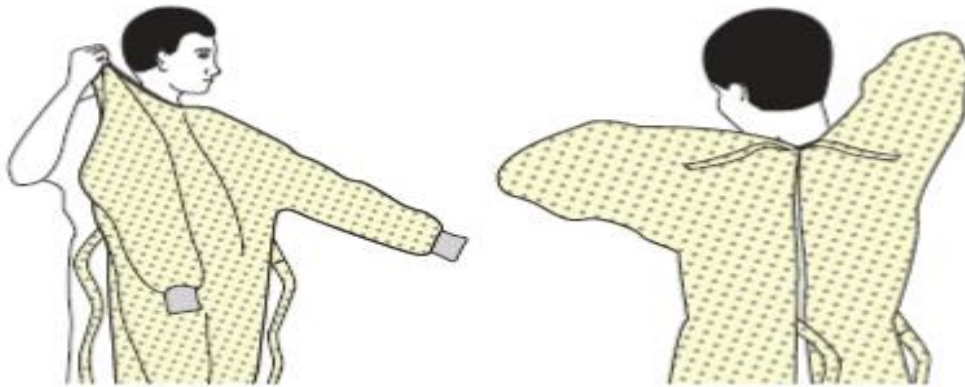
با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

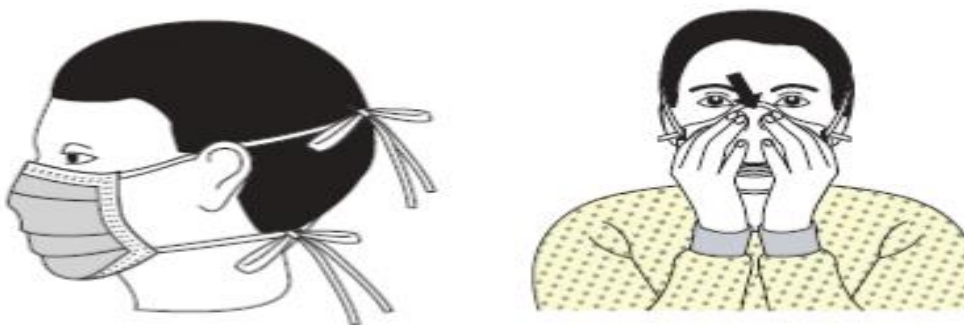
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای میچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپراتور

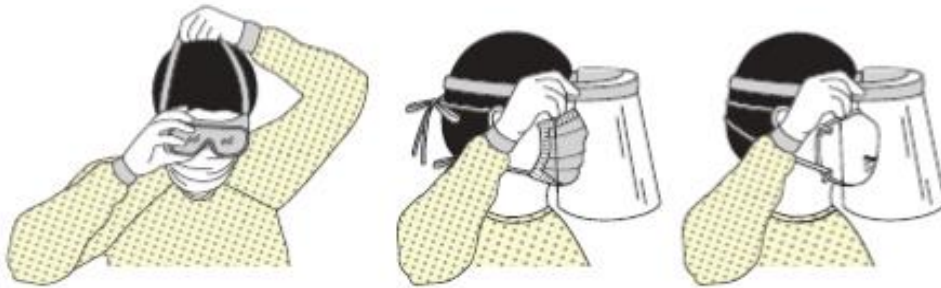


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

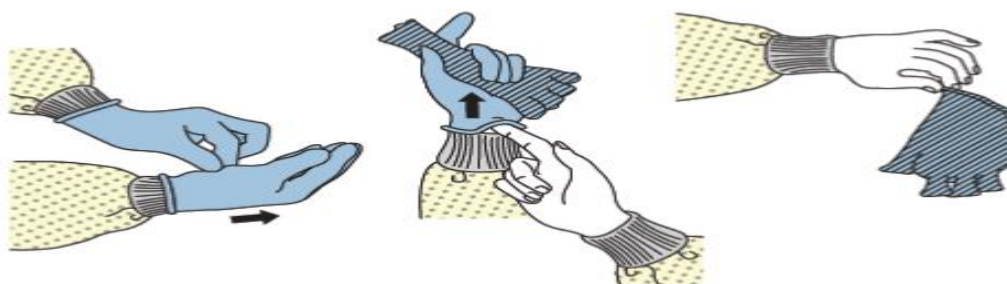
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورده و در سطل درب 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 درآورید:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

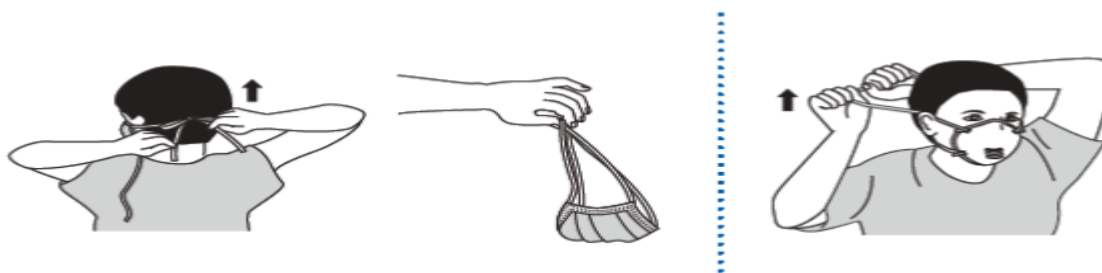
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک

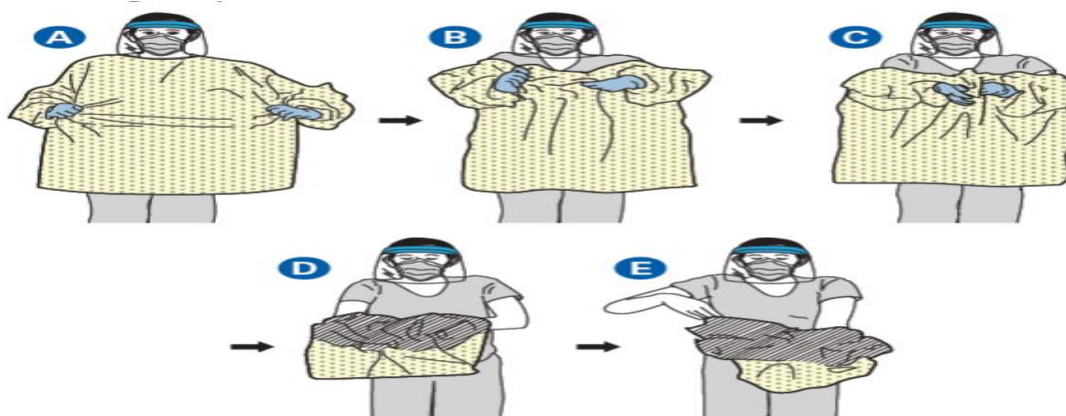


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولیدی

- ماسک را در یک ظرف زباله درب دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



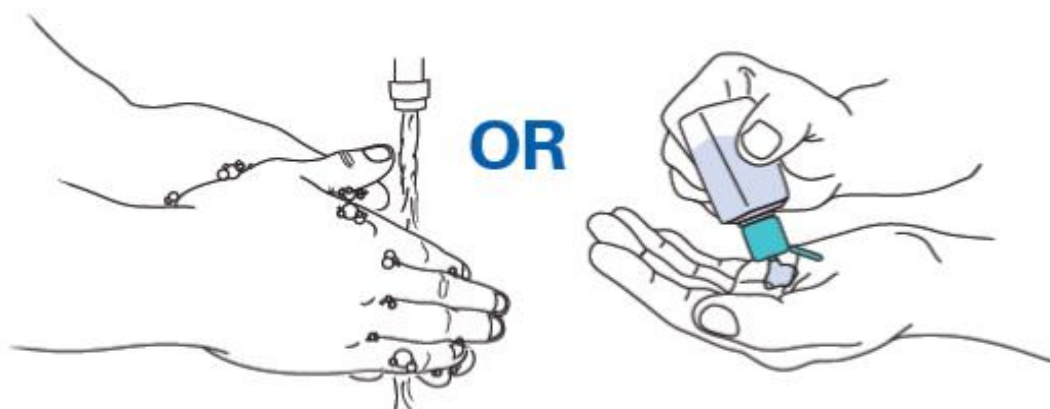
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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 دست ها 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 ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

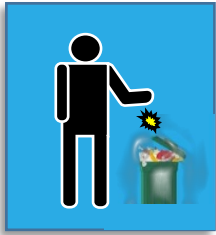
محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، 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)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> 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)

### 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



✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

## 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 عفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۲

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۴	غربال‌گری، مراقبت و باز توانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۵	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. اقدامات کلی.....
۷	۲. بهداشت و حفاظت فردی.....
۸	۳. بهداشت سالن (محل) غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۹	۴. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۱۰	۵. بهداشت ساختمان.....
۱۱	نکات مهم.....
۱۱	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۴	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۹	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۲۲	پیوست ۴: گندزادهای سطوح.....
۲۵	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۵	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۶	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا و بروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. 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 به‌طور 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 با آب و صابون مایع شستشو گردد.

صنایع صنایع کوچک تولید مواد غذایی و آشامیدنی از مهم‌ترین صنایع وابسته به محصولات کشاورزی بوده و از جمله مهم‌ترین گروه‌های صنعتی کشور است که به دلیل اهمیتی که جهت رفع نیازهای روزمره و مایحتاج عمومی مردم دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

## دامنه کاربرد

شاغلین صنایع تولید مواد غذایی و آشامیدنی

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و بروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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 اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و مشتریان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد کمترین زمان ممکن و فاصله حداقل ۱ متر رعایت گردد.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی، نگهبانی هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند.
- اطلاع‌رسانی روش‌های انجام غیر حضوری درخواست‌ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش بینی گردد.
- در صورت امکان برنامه ریزی و تمهیدات لازم به منظور حضور کمتر شاغلین در کارگاه نظیر: کاهش ساعت کاری صورت گیرد.
- آماده‌سازی و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- 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.
- حتی الامکان از حداقل نیروی کار استفاده کنید و نیروهای غیر ضروری مرخصی داده شود.
- خط مشی و ساعات کاری انعطاف پذیر ایجاد شود.
- از رفت و آمد به دیگر اتاق‌های اداری یا واحدهای تولید کاسته شود.
- در سرویس‌های ایاب و ذهاب حداقل فاصله ۱ متری نشستن رعایت شود.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- تغییر چیدمان محیط کار یا جداسازی کارکنان تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی

## غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غریبالگری 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 خود اظهاری 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: نماینده کارفرما یا مدیر شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/تحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار 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  $12/5 \text{ mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی  
موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

### ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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. اقدامات کلی

- 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 تسهیلات لازم به منظور ضدعفونی دست‌ها در معرض دیدی و در نزدیک‌ترین نقطه ممکن فراهم شود.
- برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا بدین وسیله نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.
- در صورتی که برنامه ریزی انجام شده مفید بوده است آن را با دیگر صنایع و محیط‌های کاری مجاور یا مشابه به اشتراک بگذارید.
- هر گونه بازدید بازدید کنندگان خارجی، مشتریان، کارآموزان تا پایان شروع کرونا متوقف گردد.
- رعایت مقررات بهداشت فردی برای کلیه کارکنان بویژه کارکنان مرتبط با سالن‌های تولید، بسته بندی و انبارش مواد اولیه و محصول باید به طور جدی و سختگیرانه الزام شده و مورد پایش قرار گیرد.
- اجرای سختگیرانه مقررات نظافت و گندزدایی سطوح (پیوست ۴) در کلیه اماکن و فضاهای مرتبط با تولید و انبارش با هدف کاهش احتمال مخاطرات مرتبط با بیماری الزامی بوده و باید در فواصل مناسب مورد پایش قرار گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- واحد تولیدی و شرکت های بخش باید مواد شوینده و ضدعفونی کننده و لوازم حفاظت فردی از قبیل ماسک ، دستکش را به تعداد کافی تامین نماید.
- در صورت بکارگیری کارکنان فصلی و یا روزمرد دریافت کارت بهداشت معتبر قبل از شروع به کار مورد تاکید مجدد قرار می گیرد.
- به منظور جلوگیری از انزوای روحی افراد مشکوک یا مبتلا، سیاست های لازم را پیش بینی و جو ترس را از بین برده و اقدامات عملی پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.
- کارکنان و دست اندرکاران حمل و نقل باید مجهز به ماسک و دستکش بوده و تحت معاینات لازم قبل از ورود به محل کار قرار گیرند.
- در توزیع محصولات در سطح عرضه ضمن تاکید به رعایت پوشش بهداشتی توسط پرسنل بخش گندزدایی خودروهای بخش محصولات، به منظور پیشگیری از تماس مستقیم افراد، از سبدهای قابل شستشو و یا کارتن به عنوان بسته بندی ثانویه محصولات استفاده شده و از قرار دادن بسته و یا سبد در کف خیابان و معابر خودداری شود.
- 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.
- تامین لوازم حفاظت فردی مورد نیاز شاغلین از جمله ماسک، دستکش یکبار مصرف، پیش بند، و نظارت بر نحوه استفاده صحیح آنها (پیوست ۳)
- مواد اولیه خام نظیر فراورده های خام دامی و دریایی از واحدهای صنعتی و کشتارگاه های دارای مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح (سازمان دامپزشکی و سایر نهادهای مرتبط) تهیه شده و کنترل و نظارت کافی در زمان خرید و در طی حمل و نقل تا درب کارخانه تحت نظارت مسئول فنی انجام شود.
- مواد اولیه خام کشاورزی حتی الامکان از واحدهای صنعتی و یا کارگاهی دارای مجوزهای قانونی و یا از مراکز عرضه معتبر از سوی وزارت جهاد کشاورزی که تحت پایش و کنترلهای لازم می باشد تامین شود و تحت نظارت و کنترل های دقیق مسئول فنی حمل و نگهداری شوند.
- تمام نیروهای خدماتی درخصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- حفاظت از مواد اولیه تولید مواد غذایی و مواد تولیدی از آلودگی توسط آفات به عنوان ناقل فیزیکی ویروس کرونا در زمان انبارداری، جابجایی و حمل و نقل مواد غذایی



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- شناسایی نقاطی که احتمال آلودگی آنها بالاست و انجام اقدامات لازم به منظور به حداقل رساندن این احتمال
- سرویس های حمل و نقل پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- 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

## ۲. بهداشت و حفاظت فردی

- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، نقاب یا عینک‌های حفاظتی و انواع ماسک‌های تنفسی با توجه به نوع فعالیت الزامی است. کارگران بخش تولید الزاما از ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از ماسک، محافظ چشم یا عینک، دستکش، لباس مخصوص و غیره. وسایل حفاظت فردی مورد استفاده باید با توجه به نوع فعالیت الزامی بوده و صرفاً به صورت شخصی استفاده شود. حتی کلاه های ایمنی مورد استفاده باید به صورت شخصی استفاده شوند.
- استفاده از ماسک ساده و کلاه و توری سر روشن و دستکش مناسب برای افرادی که با مواد غذایی روباز در تماس هستند الزامی است.
- کوتاه کردن ناخن‌ها به طور مرتب
- استفاده از استفاده از لاک ناخن و عطر و ادکلن توسط کلیه کارکنان محوطه های تولید، بسته بندی ممنوع میباشد.
- سیگار کشیدن، حمل سیگار و کبریت یا فندک در محوطه های تولید و توالی ها ممنوع است.
- خروج کارکنان محوطه های تولید، بسته بندی با لباس ها و کفش کار به سایر بخش ها حتی غذا خوری ممنوع میباشد.
- شستشو و تمیز کردن دست ها با آب و صابون قبل از ورود به سالن های تولید و بسته بندی (پیوست ۲)
- از انداختن آب دهان روی زمین و سطوح به شدت اجتناب نمایید

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی**

- استفاده از جواهرات و اشیاء زینتی مانند حلقه، دستبند، میچ بند، انگشتر، النگو و ساعت برای کارگران مرتبط با مواد غذایی کارگاهها و خطوط مختلف تولید و بسته بندی ممنوع می باشد.
- خاراندن و یا لمس پوست بدن، پا و سر در حین کار با مواد غذایی ممنوع میباشد.
- بعد از اتمام کار بلافاصله دست ها را با آب و صابون مایع بشویید یا با ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل
- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل
- استفاده از مهر و سجاده شخصی در نمازخانه

### **۳. بهداشت سالن (محل) غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)**

- 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 سالن غذاخوری، دستشوئی مجهز به آب گرم و سرد و صابون فراهم گردد.
- تامین تعداد کافی روشویی با شیرآب پدالی یا چشمی در توالت ها ، ورودی کارخانه و محل های فراوری متناسب با تعداد کارکنان
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی کراشوارهای یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری می باشد
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می باشد.
- 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 ۱ متری الزمی است.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

شسته، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.

- عدم استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن
- تمام افراد مقیم در محل باید وسایل غذاخوری شخصی داشته و پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- قبل از مصرف غذا، سطوح خارجی آن را گندزدایی و سپس، ضرورتاً قبل از مصرف مجدداً گرم کنید.
- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰/۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد)

#### ۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- 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 تمیز، گندزدایی و نگهداری شوند.
- سطوح میزهای خدمت به ارباب رجوع و مکانهای عمومی مورد استفاده افراد را گندزدایی کنید.
- دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پرز و کلیدهای برق را به طور مستمر، گندزدایی کنید.
- وسایل شخصی محل کار مانند سطوح کیس‌ها و موس‌های رایانه و کارتابل‌های اداری، تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر ضدعفونی کنید.
- تلفن ثابت و تلفن همراه، سطوح میزها، دیواره‌ها و دسته‌های صندلی‌ها را به طور مستمر گندزدایی (پیوست ۴) کنید.
- در های اتاق های کار را نیمه باز نگه دارید تا از دستگیره های آنها برای بازکردن در استفاده نشود.
- کلیه وسایل و ابراز مورد استفاده در حمل و نقل مواد اولیه و محصول نهایی بویژه تانکرها و وسایل نقلیه با مواد ضدعفونی کننده مناسب، گندزدایی شده و سپس بارگیری صورت گیرد.
- قسمت های داخلی و خارجی سرویس های ایاب و ذهاب (دستگیره در ها، صندلی ها، کمر بند ایمنی، کلیدها یا اهرم های ) پرسنل و کادر فنی داخل محوطه صنعت و خارج از آن به طور مرتب نظافت و گندزدایی شود
- سکوهای بارگیری و تخلیه، پالت ها و لیفتراک ها قبل از جابجایی با مواد مناسب ضدعفونی شوند.
- تجهیزات و ابزارهای دستی را با رعایت زمان ماند پس از هر بار استفاده گندزدایی کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- چیدمان تجهیزات به گونه ای باشد که حفاظت مواد غذایی از آلودگی، نگهداری و تمیز کردن آنها میسر باشد
- 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.

### ۵. بهداشت ساختمان

- ساختمان های واحدهای تولید مواد غذایی، آشامیدنی عبارتند از آبدارخانه، آشپزخانه، غذاخوری، نمازخانه، خوابگاه، مهمانسرا، نگهبانی، رختکن، سرویس های بهداشتی (توالت، حمام، دستشویی) و سالن های کارگاه از جمله سالن تولید، بسته بندی، انبار، واحدهای های اداری و دفتری که باید موارد زیر در این ساختمان ها رعایت گردد.
- اتاق ها یا واحدهای فوق الذکر باید دارای روشنایی و تهویه ی مناسبی بوده و حداقل ۱۲ بار در ساعت تهویه گردند.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های کلیه واحدهای فوق الذکر.
- پذیرش هر گونه مهمانی تا پایان همه گیری ممنوع و مهمانسرا تعطیل گردد.
- تامین دو قفسه قفل دار انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی و وسایل حفاظت فردی، کارگران جهت کاهش خطر انتقال آلودگی که باید قبل و بعد از استفاده گندزدایی شوند.
- تهویه مناسب محل‌های اقامت و آسانسورها، نمازخانه، نگهبانی و آبدارخانه، آشپزخانه، غذاخوری، نمازخانه، خوابگاه، نگهبانی، رختکن، سرویس های بهداشتی(توالت، حمام، دستشویی) و سالن های کارگاه از جمله سالن تولید، بسته بندی، انبار، ساختمان های اداری و دفتری
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده و آب با فشار بالا استفاده نکنید و از پاشیدن مواد گندزدا روی سطوح و تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار اجتناب شود.
- دستشویی کارگاه ها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
- سرویس‌های بهداشتی (دستشویی، حمام و توالت) و سطوح تماس مشترک از جمله کلیدهای آسانسورها، رده ها، دستگیره در های ساختمان واحدهای فوق الذکر باید بطور مرتب شستشو و گندزدایی شود.
- گندزدایی بخش های انتظار و قسمت های اداری بصورت مستمر .
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر واحد، راهروها، آسانسورها و نظیر آن.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- سطل آشغال در دار پایی را در محیط کار و در محل تردد افراد قرار دهید.
- 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 ضدعفونی توالت باید 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.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- تامین صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی.
- کلیه اهرم ها، و کلیدها و پانل های با استفاده مشترک (غیر برق دار) را گندزدایی کنید.

### نکات مهم

- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

### آموزش بهداشت

#### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وبسایت 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:

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

### موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف:

- آشنایی با بیماری کرونا و بیروس
- 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 به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بیروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده 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 ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربال گری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال گری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیامهای بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

## پیوست ها

### 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



## 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 ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی



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

## 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.

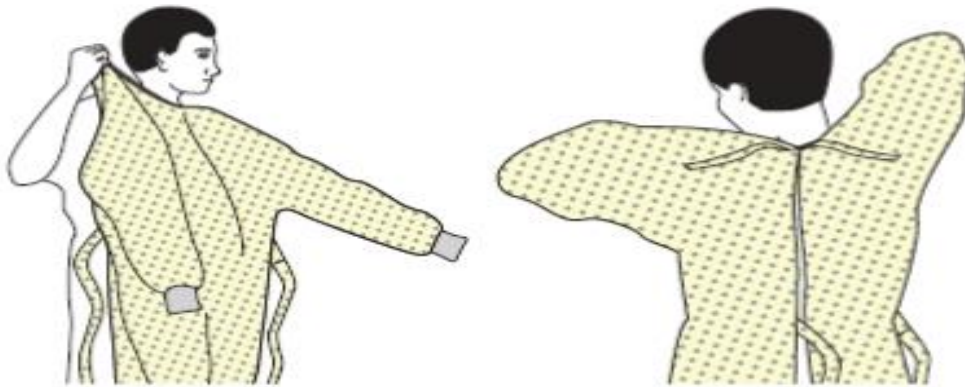
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

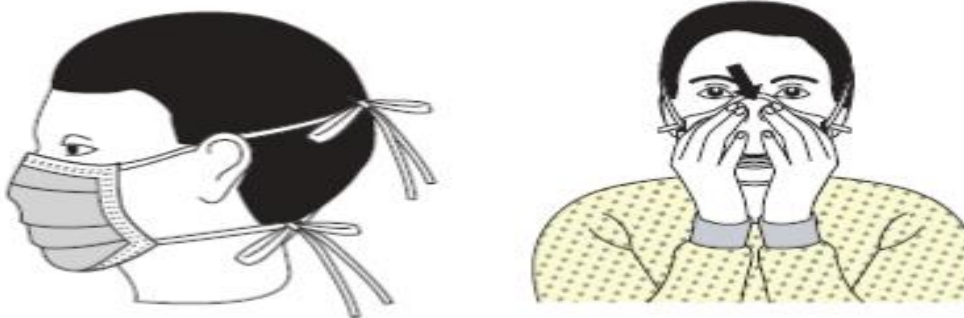
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

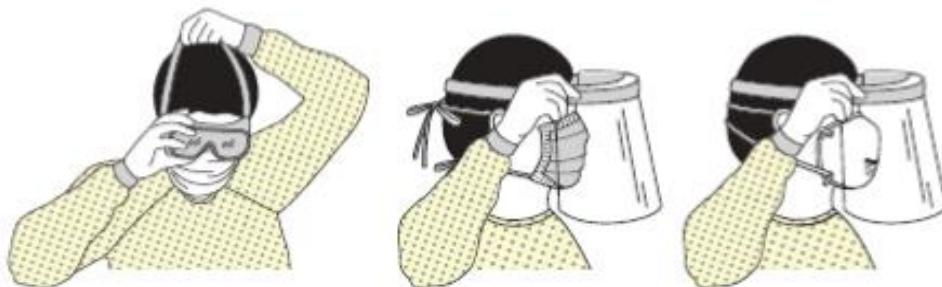
#### ۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

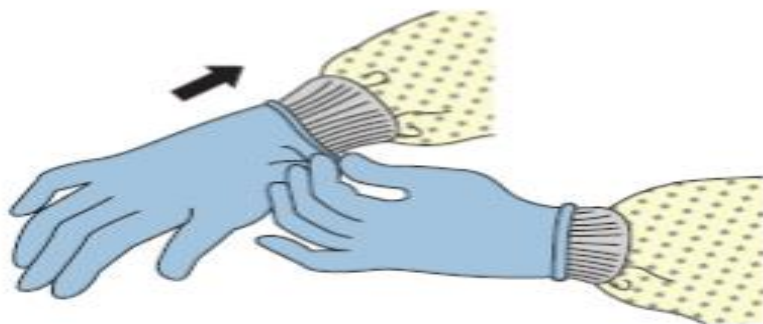
#### ۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

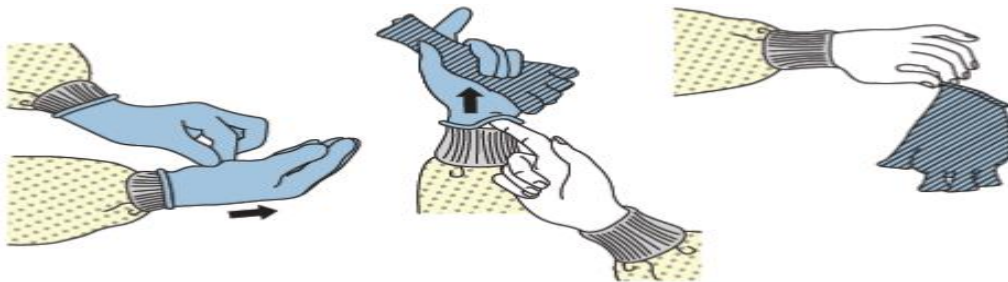
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورده و در سطل دربدار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

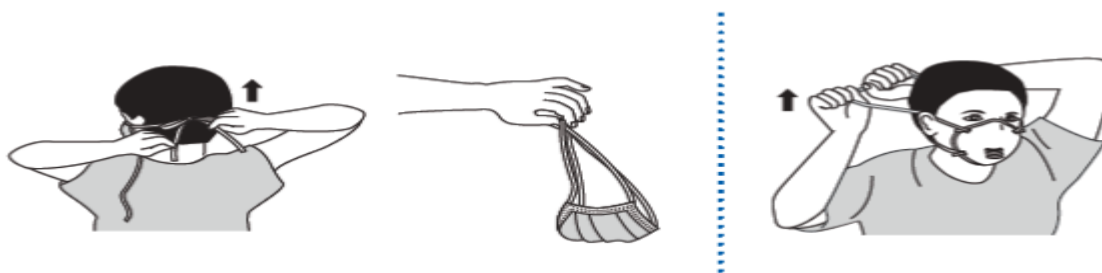
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک

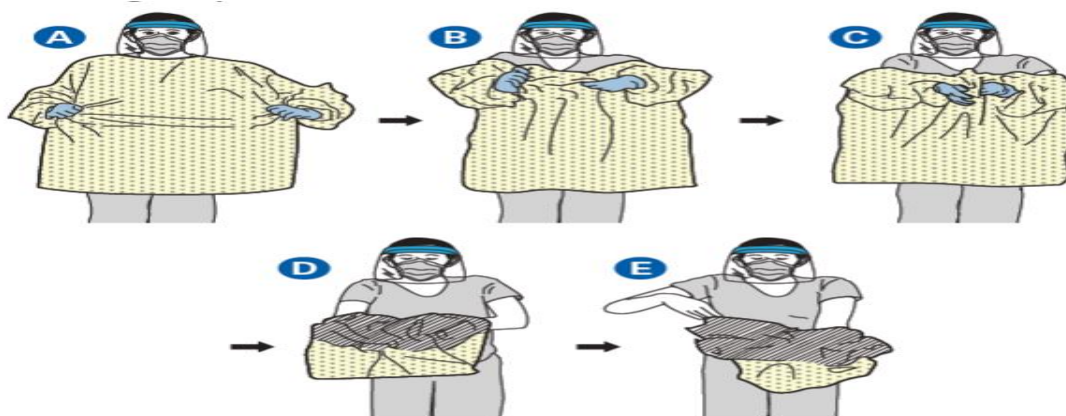


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



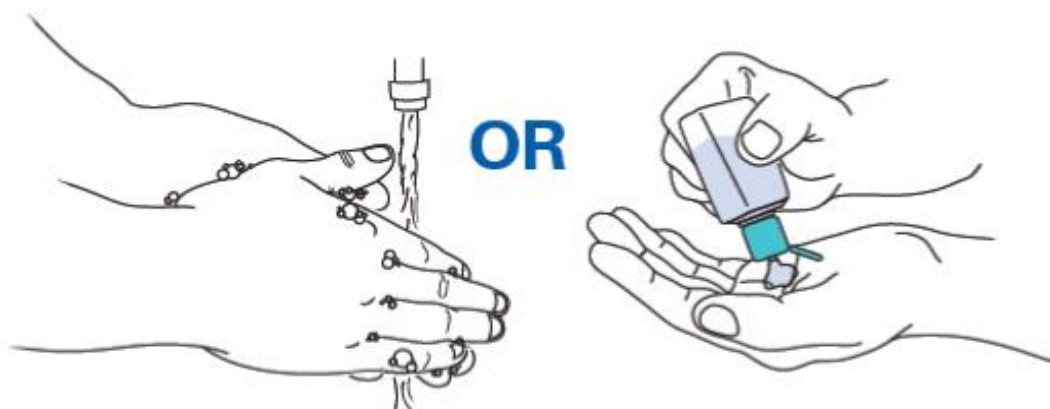
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p style="text-align: center;">نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p style="text-align: center;">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 می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</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 style="text-align: center;">نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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 رقیق نشده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

- سفیدکننده رقیق شده 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

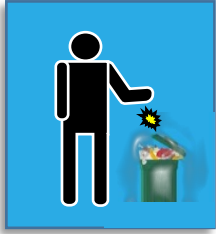
<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

✓ 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



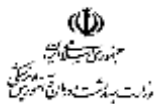
**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۱۱



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۶	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۶	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۶	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۷	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۷	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۹	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۱۱	۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۱۲	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۱۴	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۷	۵. سایر اقدامات.....
۱۸	نکات مهم.....
۲۳	آموزش بهداشت.....
۲۵	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۲۶	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۲۸	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۲۸	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۳۰	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۳۳	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۳۶	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۳۶	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۳۷	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد (مطابق پیوست ۲).

## دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه‌ها و نکات ضروری بهداشتی است که به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در محیط کار کارکنان صنایع نفت، گاز و پتروشیمی تدوین شده است و بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است و سایر خطرات و جنبه‌های بهداشتی و ایمنی را شامل نمی‌شود. لذا سایر مقررات ایمنی، بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است. این سند به کارفرمایان و شاغلین این صنایع کمک می‌کند تا بتوانند برنامه‌ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی‌های لازم در هنگام شیوع گسترده‌تر بیماری کووید-۱۹ در جامعه، توصیه‌های لازم را ارائه نموده 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

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

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:

- برنامه‌ریزی به منظور اجرای روشهای کاری مختلف با حضور شاغلین کمتر به عنوان مثال دورکاری، چرخشی نمودن ساعات کار، کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- مشاغل حیاتی سازمان تعیین شده و این افراد در دو الی سه گروه به عنوان تیم‌های جایگزین در هر شغل / وظیفه تقسیم بندی شوند.
- برنامه‌ریزی توسط مدیران مجتمع‌ها/ تأسیسات تولیدی با کمینه کردن تعویض شیفت‌ها، کمترین میزان تردد، با حضور نیروی انسانی کافی و مناسب برای حفظ تولید ایمن در مجتمع‌های خود را تا برطرف شدن شرایط ویژه شیوع بیماری انجام دهند.
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی 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.
- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان‌هایی چون استراحتگاه شبانه و کمپ‌ها، شرایطی فراهم گردد که تعداد افراد در استراحتگاه کاهش یابد و بقیه افراد در منزل آنکال باشند تا در صورت لزوم از منزل به محل مأموریت اعزام گردند.
- در صورت وجود آشپزخانه و پخت و سرو غذا، اقدامات احتیاطی بیشتری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به گروه‌های بیشتر تقسیم شوند یا افزایش ساعت سرو غذا انجام شود.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئوکنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند، انجام شود.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله (۱ متر) رعایت گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق تکثیر و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان و بین شاغلین با یکدیگر، ارباب رجوع / مراجعین احتمالی با استفاده از اقداماتی چون جداسازی و پارتیشن‌گذاری صورت گیرد.
- برای حضور و غیاب کارکنان، سطوح مشترک از جمله حسگر و اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی‌مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلایان مشکوک می‌توان کارکنان دیگر را مصون داشت.
- از سلامت کارکنان در بدو ورود اطمینان حاصل شود و از تردد غیر ضروری افراد متفرقه به اتاق‌های کنترل جلوگیری شود.
- بررسی و پایش سلامت کارکنان و اطمینان از سلامت کارکنان روز کار و اقماری در بازگشت از مرخصی یا دوره استراحت قبل از شروع به کار حاصل شود.
- کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا زمانی که بهبودی حاصل شود و مورد بررسی توسط مراکز جامع مراقب سلامت قرار گیرند. در صورتی که شاغلین چنین علائمی دارند باید به کارفرما اطلاع دهند و در خانه بمانند. افراد بیمار با تشخیص کرونا لازم است بر اساس راهنمای بازگشت به کار اقدام نمایند.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- تمام مأموریت‌های غیر ضروری، دوره‌های آموزشی، همایش‌ها و سمینارها لغو گردند.
- تمامی اماکن رفاهی تفریحی، فرهنگی و ورزشی در شرکت‌ها و شهرک‌های مسکونی تعطیل شود (در صورت استفاده از اماکن ورزشی و استخر، لازم است احتیاطات عنوان شده در قسمت اماکن ورزشی و استخرها رعایت شود).

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- با هدف صیانت از کارکنان، هرگونه ورود گرد شگر و مهمان از جمله خانواده‌های کارکنان اقماری و اتباع کشورهای در معرض ابتلا به منطقه عمومی پارس و جزایر نفتی و سکوهای و نظایر آن تا برطرف شدن شرایط ویژه شیوع بیماری به این مناطق مجاز نباشد. در مورد متخصصان خارجی در صورتی که نیاز فوق‌العاده وجود داشته باشد و فرد دارای گواهی سلامت از کشور خود باشد و در ایران توسط مراکز جامع مراقب سلامت مورد ارزیابی قرار گرفته باشد برای خدمات تخصصی حضورشان بلامانع است.
- اندازه‌گیری، کنترل و ارزیابی دمای بدن و علائم تنفسی همه افراد در فرودگاه انجام شود و از ورود افراد مشکوک به مناطق عملیاتی و کمپ‌های مسکونی ممانعت به عمل آید.
- بر اساس ضرورت، مکانی جهت قرنطینه کارکنان مشکوک/بیمار در مناطقی چون تأسیسات فراساحلی و نظایر آن فراهم شود.
- حتی الامکان طرح‌های توسعه‌ای که می‌تواند در اولویت نباشد، تا اطلاع ثانوی شروع به کار نکنند.
- حتی الامکان کارهایی چون تعمیرات اساسی قابل تعویق با رعایت ملاحظات ایمنی و پایداری مورد نیاز تولید به زمان دیگری موکول گردد و پروانه کار صرفاً برای کارهای تعمیراتی ضروری صادر گردد.
- با توجه به وجود اقامت فشرده و محدود کارکنان در شناورها حتی الامکان اقداماتی چون تأخیر در هوک آپ سکوها انجام گیرد.
- به پیمانکاران شرکت‌های تابعه هلدینگ خلیج فارس، شرکت‌های پتروشیمی و ... اعلام گردد بنابر ضرورت در زمینه موارد ذیل برنامه‌ریزی نمایند:
  - ✓ کارکنانی که کار آنها ضرورت ندارد تا اطلاع ثانوی به محل کار خود مراجعه ننمایند.
  - ✓ کاهش ساعت کاری کارکنان روز کار و برنامه ریزی جهت کاهش رفت و آمد نوبت‌کاران
  - ✓ کارکنانی که ضرورت دارد حضور پیدا کنند، نسبت به شیفتی و کشیکی شدن آنان یا دسته‌بندی پرسنل و استفاده از تعداد کمتر کارکنان در هر شیفت یا آنکالی یا موارد نظیر آن بنا به اقتضائات و شرایط کاری برنامه‌ریزی‌های لازم صورت پذیرد.
  - ✓ دادن مرخصی به بانوان دارای کودک خردسال و موافقت با انجام دورکاری آنها
- برنامه‌ریزی سازمانی برای افزایش حضور کارکنان اقماری و کاهش رفت و آمد آنها انجام شود.
- مأمور یا مأموران خرید جهت تأمین مایحتاج و سفارش‌های خرید شخصی مورد نیاز نیروهای غیر روزکار مستقر در محل‌های اقامت و کمپ‌ها تعیین گردد.
- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد و از تردد هرگونه پیک در داخل ادارات شرکت جلوگیری گردد و بسته‌ها و نامه‌های ضروری با اتخاذ تدابیر لازم به دفاتر ارسال شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- از برگزاری جلسات، دعوت نمودن مهمان و ارباب رجوع تا حد امکان جلوگیری و سعی شود کارها از طریق ارتباط تلفنی و ارتباطات مجازی حل و فصل گردد. (در صورت ضرورت برگزاری جلسات لازم است احتیاطات عنوان شده در راهنمای برگزاری جلسات رعایت شود).

## غربال‌گیری، 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/ تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/ تحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشکی 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 ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها

• پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

**۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹**

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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**

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. این ویروس به‌طور عمده از طریق ریزقطرات از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیای آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از شاغلین در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار، ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

**توصیه‌های بهداشتی کلی در محیط کار:**

۱. کارفرمایان و کارکنان باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند. تغییرات در شرایط شیوع ممکن است، اقدامات احتیاطی دیگری را در برخی محیط‌های کاری که در حال حاضر در این راهنما مورد توجه قرار نگرفته‌اند را الزام نمایند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

۲. این توصیه‌ها برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کرونا می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت شود.

۳. کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارکنانشان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارکنان از روشها و احتیاطات کنترلی برای جلوگیری از مواجهه استفاده می‌کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

۴. کارفرمایان واحدهای مشمول و موضوع این راهنما موظفند امکانات آموزشی و رعایت مقررات بهداشتی از جمله تأمین وسایل حفاظت فردی (لباس کار، دستکش، ماسک، ژل ضدعفونی کننده و ...) را به ویژه برای شاغلین با احتمال بالاتر ابتلا به بیماری فراهم آورند. در تأسیسات فراساحلی لازم است وسایل حفاظت فردی به میزان مورد نیاز و برای حداقل یک ماه برای شاغلین تأمین گردد.

۵. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا، کارفرمایان ملزم هستند که به شاغلین در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله PPE آموزش دهند.

۶. با توجه به راه‌های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می‌توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی خطرند.

۷. از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد محل‌هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره‌های در، دکمه‌های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل‌ها، دستگیره درب ماشین‌های آتش‌نشانی، نشیمن‌سندلی، دسته‌های سندلی، پشتی‌سندلی، قفل کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر پنجره‌ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین‌های صنایع نفت، گاز و پتروشیمی، ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می‌تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.

۸. نزدیک شدن به افراد مبتلا یا مشکوک، خطر مرتبط را افزایش می‌دهد. با توجه به این موضوع به خصوص باید توجه جدی‌تری به موارد با ریسک بالا داشت. لذا با توجه به شرایط و ملاحظات فنی، سیاسی و اقتصادی بایستی میزان خطر را بررسی و نسبت به آن، اقدامات کنترلی متناسب را انجام داد.

برخی از اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل موارد ذیل می‌باشند:

## ۱. بهداشت و حفاظت فردی

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورت آلودگی این زمان حداقل ۴۰ ثانیه باشد یا دو بار دستها شستشو داده شوند. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۲ مراجعه نمایید)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- حتی‌الامکان از همراه داشتن وسایل غیرضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد خودداری کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم شامل استفاده از گروه‌های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا و بروس) داشته باشید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک به صورت صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از ظرفیت کل آسانسور استفاده نشود.
- از خودکار شخصی استفاده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری به حداقل رسانده شود.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
- هنگام خرید از کارت بانکی به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه‌های کارتخوان استفاده شود و فیش‌های کاغذی تحویل گرفته نشود.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.
- اشیائی که در طول روز لمس می‌کنید از قبیل کلید، موبایل و ... ضدعفونی کنید. (جهت جلوگیری از خراب شدن آنها می‌توان از پوشش موبایل با سلفون، شستشو با کف صابون و نظایر آن استفاده نمود)
- در مکانهای عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان با وسایل و سطوح عمومی تماس نداشته باشید و تا زمانی که دستان خود را با آب و صابون یا مواد پایه الکل ۷۰ درصد، ضدعفونی نکرده‌اید به دهان، بینی و چشم‌ها، دست نزنید. ضمن اینکه حتی الامکان برای کاهش میزان تماس با مکان‌های عمومی و آلوده به ویروس، رفت و آمد به محل کار با سرویس‌های کارکنان یا خودروی شخصی انجام گیرد. (توضیحات بیشتر در این زمینه در قسمت سرویس کارکنان آمده است)
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.
- در سامانه غربالگری وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایید و در صورت پیدا کردن علائم بیماری، موارد را در این سامانه ثبت نمایید تا راهنمایی‌های لازم را از کارشناسان بهداشت دریافت نمایند.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید.
- در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۱۹۰ و ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی انگشت ضروری است.
- با توجه به اعزام های فوری در آتش نشانان، باید یک دست لباس کار مناسب اضافی (لباس یکسره)، شیلد/عینک، ماسک، روپوش کفش،.. در اختیار هریک از آتش نشانان شیفت قرار داده شود.
- تجهیزات حفاظت فردی از جمله ماسک، دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی بر پایه الکل برای شاغلین تأمین شود.
- ماسک‌های ساده پزشکی، N95 و FFP2 برای شاغلین توصیه می‌شود.
- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش، ماسک مناسب و روپوش برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه قرار گیرد.
- به جهت حفظ سلامت شاغلین بخصوص رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب و پیشگیری از ابتلای این افراد به کرونا ویروس، کارفرما/واحد نقلیه موظف است وسایل حفاظت فردی شامل لباس کار، دستکش و ماسک تنفسی یکبار مصرف (ترجیحاً از نوع N95) به تعداد کافی در اختیار کلیه رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب، قرار داده و افراد فوق‌ال اشاره ملزم به استفاده از آن می‌باشند.
- استفاده از ماسک در اتاق کنترل، فرایند عملیات و نظایر آن که افراد ناچارند با فاصله کمتر از ۱ تا ۲ متر با یکدیگر کار کنند، اجباری می‌باشد.
- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.
- برای آشنایی با نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی به پیوست ۳ مراجعه نمایید.

**۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)**

- استفاده از مکانهای تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می‌بایست از لحاظ زمان سرو غذا افزایش یابد. در مواردیکه که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن‌گندزدایی شود.
  - سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته‌بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
  - عرضه مواد غذایی روباز و فله‌ای در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
  - از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
  - سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران می‌بایستی فعال باشد.

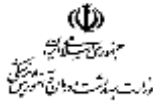


**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یک باره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی تر گردد.
- استعمال دخانیات ممنوع است.
- رعایت فاصله گذاری یک تا دو متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو گندزدایی شوند.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خرد کنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن می بایست هر بار قبل از استفاده شستشو و گندزدایی شوند.
- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستورانها و غذاخوریها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- آشپزخانهها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی، کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی و سرو را با آب گرم بشویند، سپس گندزدایی و آب کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

**۳. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پرزها، کیبورد، موس، ریموت وسایل عمومی و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- تی های زمین شور، دستمالها و وسایلی که برای نظافت رستوران یا راهروها و ... استفاده می شوند در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویسهای بهداشتی بکار می روند نبایدستی بصورت مشترک استفاده شوند.
- تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی می بایست به طور مستمر طبق پروتکل های موجود گندزدایی گردند.



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- گندزدایی مرتب داخل ماشین‌های صنایع نفت، گاز و پتروشیمی (پس از برگشت از محل مأموریت) شامل: دستگیره درب ماشین‌های صنایع نفت، گاز و پتروشیمی، کلید قسمت‌های صندلی، کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالا بر پنجره‌ها، فرمان خودرو و ...
- تجهیزات و ابزارهایی که در فرایند عملیات، مورد استفاده قرار می‌گیرند مانند بی‌سیم، دستگاه‌های تست گاز و ... در صورت امکان اختصاصی باشند و یا پس از استفاده هر فرد، گندزدایی گردند.

#### مدیریت پسماند

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت انجام شود.
- دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی جمع‌آوری شوند و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت صورت پذیرد.
- سطل دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر از جمله آبخوری جدا باشند.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع‌آوری و انتقال به محل نگهداری موقت، کارکنان و پرسنل درگیر با پسماند باید از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- بسته‌بندی پسماندها در کیسه‌های پلاستیکی و قرار دادن آنها در کیسه‌های بزرگ تر و مقاوم و سپس انتقال آنها به خارج از فضاهای داخلی، آلودگی حاصل از حمل زباله را در فضاهای داخلی به مراتب کاهش می‌دهد.
- در انتقال پسماند از داخل امکان، توجه به عدم آلودگی دیگر فضاها بسیار مهم می‌باشد؛ بعنوان مثال انتقال زباله تولیدی در آشپزخانه از داخل محیط رستوران، می‌تواند موجب آلودگی رستوران شود.
- نگهداری موقت زباله باید به دور از حشرات، جوندگان و گربه‌ها بوده، در معرض دید نباشد و پس از انتقال زباله توسط شهرداری، این مکان به دقت شستشو و گندزدایی داده شود.
- پسماندهای صنعتی و ویژه بر اساس ضوابط مربوطه جمع‌آوری، انتقال و دفع می‌گردد.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها در کنار سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- استفاده از سیستم تهویه با فشار منفی توصیه می‌گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمانها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف شوند.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در تمام اتاقها الزامی است.

#### بهداشت رختکن و حمام

- کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه اختصاص داده شود.
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه الزامی است.
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.

#### بهداشت نمازخانه

- رعایت فاصله ایمن در اقامه نماز بصورت فردی و یا جمعی انجام شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و به صورت شخصی استفاده شوند.
- گندزدایی محوطه نمازخانه بصورت روزانه انجام شود.
- سرویس بهداشتی و وضوخانه در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها وجود داشته باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه ممنوع می‌باشد.
- هرگونه خوردن و آشامیدن در نمازخانه ممنوع است.

#### بهداشت سرویس‌های بهداشتی و وضوخانه

- سرویس‌های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب باشد و بطور مرتب گندزدایی شود.
- شستشو و نظافت مرتب دیوارها، کف، دستگیره، درب، شیر آلات و وسایل موجود سرویس‌های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی آنها مطابق با دستورالعمل‌های گندزدایی (پیوست ۴) انجام شود.
- سرویس‌های بهداشتی باید حداقل دو بار در روز توسط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت / عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- سعی شود حتی الامکان دم‌پایی‌های شخصی استفاده شود.
- وسایل نظافت مانند تی‌ها به صورت مجزا در وضوخانه، سرویس بهداشتی و حمام استفاده شوند. همچنین تی‌ها و وسایل نظافت به طور مرتب شستشو و گندزدایی شود. این وسایل می‌بایست برای نظافت سایر قسمت‌های ساختمان استفاده نشود
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها به تعداد کافی در تمامی سرویس‌های بهداشتی الزامی است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد.
- برای خشک کردن دستها از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی قرار داده شود و سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

### اماکن ورزشی و استخرهای شنا

این اماکن می‌بایست به صورت موقت تعطیل گردند در صورت بازگشایی رعایت نکات ذیل ضروری است:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به ویژه در سالن‌های بدنسازی بسیار مهم است. و سرویس‌های بهداشتی می‌بایست تهویه مناسب داشته باشند.
- گندزدایی مستمر کلیه وسایل ورزشی در باشگاه‌های بدن سازی که دارای تماس مشترک می‌باشند در پایان هر سانس انجام شود. (طبق دستورالعمل پیوست ۴)
- نسبت به تأمین سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
- حداکثر از نصف ظرفیت استخر و مراکز ورزشی استفاده شود.
- سرو غذا و مواد غذایی در مراکز ورزشی ممنوع است.
- در اماکن ورزشی و استخرهای شنا، حداقل نیم ساعت زمان در هر شیفت کاری جهت انجام نظافت عمومی و گندزدایی در نظر گرفته شود.
- تعداد ورزش‌شکاران و شناگران در هر سانس با توجه به مساحت اماکن ورزشی و همچنین مساحت استخر و ظرفیت استاندارد (به ازای ۳ مترمربع ۱ نفر) باشد و ظرفیت استخر و اماکن ورزشی در تابلویی نوشته شده و در دید استفاده‌کنندگان قرار گیرد.

### الزامات بهداشتی استراحت‌گاه و مهمانسرا

- تهویه مناسب برای این مکانها پیش‌بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- گندزدایی منظم تمام سطوح به خصوص داخل آسانسور و دکمه‌های مربوطه بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- شستشوی ملحفه‌ها به صورت مرتب و گندزدایی آنها و همچنین گندزدایی پتو و نظایر آن به صورت روزانه ضروری است.
- استفاده از ملزومات خواب شخصی از جمله بالش، ملحفه و پتو به صورت شخصی و اختصاصی برای هر فرد ضروری است.
- گندزدایی مستمر میله‌ها و محافظ تخت‌ها و بدنه تخت به ویژه برای تخت‌های طبقاتی و دیگر وسایل موجود در استراحتگاه حداقل روزی یک بار الزامی می‌باشد.
- وسایل ورزشی موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود (در صورت وجود)
- نصب پوسترهای آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روشهای بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
- دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.
- صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست به میزان کافی در دسترس باشد.
- محلی جداگانه جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.

## ۵. سایر اقدامات

- تشدید نظارت بر کنترل موازین بهداشتی با هدف پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در مکانهای عمومی نظیر آسانسورها، آبدارخانه‌ها، نمازخانه‌ها، غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی، حمام‌ها، رختکن، خوابگاه / استراحتگاه / مهمانسراها توسط کارشناسان تشکیلات بهداشت حرفه‌ای یا واحد HSE و در نظر گرفتن رعایت موارد زیر باید انجام شود:
- ✓ نظارت بر استفاده مداوم از وسایل حفاظت فردی برای کارکنان، خصوصاً افراد دست‌اندرکار در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی.
- ✓ حصول اطمینان از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان‌ها، سالن‌ها، سوله‌ها، ... و علاوه بر آن نیز اطمینان از روشن بودن تهویه طبیعی.
- پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
- در صورت فقدان تشکیلات بهداشت حرفه‌ای یا واحد HSE لازم است یکی از کارکنان سازمان مسؤولیت نظارت بر اقدامات بهداشتی را بر عهده بگیرد.
- امکانات تفریحی/ رفاهی و تجهیزات سرگرمی با استفاده از روش‌هایی که منجر به تجمع افراد نشود فراهم نمودن مانند دسترسی به اینترنت، کتاب‌های الکترونیک و صوتی و نظایر آن فراهم شود.

## نکات مهم

### احتیاطات مورد توجه در سرویس‌های ایاب و ذهاب:

بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیست، کرونا ویروس که باعث ایجاد کووید-۱۹ می‌شود می‌تواند بیماری را از راه تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، صندلی و دسته‌های صندلی، میله‌های داخل اتوبوس/ مینی بوس، دستگیره‌های آویزان به میله‌های نگهدارنده افراد، نرده پله‌ها، فرمان و داشبورد، فرمان، کلیدهای کار راننده سرویس و کلیه وسایلی که احتمال تماس به طور عمومی و مشترک وجود دارد (محل‌هایی که افراد به آن تکیه می‌دهند، دیوارهای خودرو و نظایر آن) نیز انتقال دهد. بنابراین حائز اهمیت است که پس از تماس با هر فرد یا اشیای مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. همچنین با توجه به اینکه که ویروس از یک فرد آلوده حاضر در خودرو (اتوبوس/ مینی بوس/ سواری) و یا در محیط‌های بسته نظایر آن می‌تواند به مدتی در هوا شناور بماند، استفاده از ماسک‌های صورت برای حفاظت در برابر بیماری مهم است.

### الف- احتیاطات سرنشینان در سرویس کارکنان

- افزایش تعداد سرویس‌ها یا عبارتی کاهش تعداد سرنشینان هر خودرو بطوریکه هر سرنشین در فاصله ۱ متر از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
- ممنوعیت نشستن افراد در صندلی جلو (صندلی کمک راننده) بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله ۱ متری تا حد امکان
- بکارگیری تعداد بیشتری وسیله نقلیه بطوریکه تعداد سرنشینان با احتساب راننده بیشتر از ۳ نفر نشود.
- عدم نشستن افراد در صندلی کمک راننده بخصوص در خودروهای سواری با یک نفر مسافر
- الزام استفاده از ماسک برای شاغلین مشاغلی که نیاز به ماسک دارند و یا در محل‌های شلوغ و پرتردد به کار اشتغال دارند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- از خوردن غذا، میوه و .... در سرویس و در حین انجام مأموریت بپرهیزید.
- افراد بیمار/ دارای علائم مشکوک به بیماری به سرویس کارکنان وارد نشوند.
- افرادی که مسؤول جابجایی مسافران کم توان می باشند یا به این گروه در سوار و پیاده شدن به سرویس کمک می‌کنند، استفاده از ماسک و دستکش را نباید فراموش کنند.
- افرادی که به هردلیل وسایل، ساک یا بار خود یا همکاران خود را جابجا می‌کنند از تماس مستقیم با آن بار خودداری نموده و حتماً از دستکش یکبار مصرف و نظایر آن استفاده نموده و سپس آن را معدوم نمایند. (در صورت نداشتن دستکش یکبار مصرف اضافی می‌توانند با دستمال کاغذی بار را بگیرند و سپس دستمال را در سطل بیاندازند)
- از دست زدن غیرضروری به سطوح، اشیاء و ... در سرویس خودداری نمایید و در صورت تماس با هر شیء یا سطحی، باید نسبت به شستشو، ضدعفونی و یا تعویض دستکش اقدام گردد.

**ب- احتیاطات رانندگان سرویس های ایاب و ذهاب پرسنل**

- رانندگان می‌بایست در هنگام رانندگی و سرویس دهی به پرسنل، از ماسک و دستکش و لباس کار مناسب استفاده نمایند.
- حتی‌الامکان از خوردن غذا در مکانهایی غیر از محل غذاخوری، جلوگیری گردد. در صورتیکه امکان نداشت و راننده یا رانندگان در هر زمان در واحد نقلیه غذا صرف می نمایند، می‌بایست کلیه موازین بهداشت فردی و بهداشت مواد غذایی را رعایت نمایند.
- انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله انجام شود، بطوریکه هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام نشود. روش اجرا به این ترتیب است:
  - جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماری‌زا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردند. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می باشد جدا و شستشو گردد.
  - سپس به وسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می‌باشد، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آن‌ها در تماس می‌باشد مانند: فرمان، دنده، ترمزدستی، آئینه‌ها، پنجره، صندلی راننده و کمک راننده، داشبورد و ... حداقل ۲ بار در روز و در صورت حمل مسافر بیمار/ مشکوک به بیماری، پس از پیاده شدن او از ماشین انجام شود. (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۴)
  - توصیه می‌شود جهت گندزدایی داخل خودرو، از دستگاه مه پاش مخصوص خودرو استفاده گردد.



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، پرده پنجره‌های خودرو، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
- ظرف محلول ضدعفونی کننده دست در واحد نقلیه و سرویس‌ها نصب گردد و مرتباً پر شود.
- تابلوهای توصیه‌ای، آموزشی و پوستره‌های هشداردهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه از ابتلای به بیماری کرونا در معرض دید رانندگان و در سرویس‌ها نصب شود.
- از ورود افراد متفرقه ممانعت گردد و حتی‌الامکان سرویس‌ها به کارکنان سرویس‌دهی کنند.
- سطل‌های کوچک درب‌دار در سرویس به منظور جمع‌آوری دستمال، دستکش، ماسک و ... و دفع بهداشتی آنها وجود داشته باشد.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ماشین، اجزای مختلف صندلی، قسمت پلاستیکی یا فلزی پشتی صندلی، میله تکیه‌گاه پله‌های سرویس، کمربندهای ایمنی، دیواره و پنجره‌ها، پرده‌ها و فرمان خودرو، تجهیزات مورد نیاز و موجود در خودروهای صنایع نفت، گاز و پتروشیمی و...)
- سیستم تهویه خودرو روشن باشد که در زمان سرویس‌دهی به پرسنل و هنگام انجام مأموریت، هوای تازه به داخل خودرو جریان یابد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی افراد فراهم شود و در صورت عدم امکان استفاده از آن با باز گذاشتن در یا پنجره همیشه جریان هوا در گردش باشد.
- کیسه‌های زباله سطل‌های ماشین به همراه رعایت احتیاط‌های لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه‌های زباله جداً خودداری شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط‌های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.

**احتیاطات مورد توجه در جلسات حضوری ضروری:**

- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیرحضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت‌کننده.
- افراد شرکت‌کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ استفاده نمایند.
- افراد خارج از شرکت که بنا به ضرورت باید ملاقات حضوری داشته باشند یا در جلسه شرکت کنند، در بدو ورود به شرکت (مثلاً در اتاق نگهبانی) از نظر علائم ظاهری کنترل شوند و تب سنجی برای

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- آنها انجام شود و از ورود افراد مشکوک به کرونا ممانعت به عمل آید. همچنین مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار آنان قرار گیرد.
- ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد در اختیار کلیه شرکت‌کنندگان در جلسه قرار گیرد و کلیه افراد حاضر در جلسه ملزم به استفاده از آنها باشند.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره‌ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- جای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته‌بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته‌بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

**احتیاطات مورد توجه در دستور کار گندزدایی سطوح:**

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آن، آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح توصیه می‌گردد.
- ثبت تاریخ تهیه و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.
- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری‌های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت‌ها و سازمان‌ها به ترتیب زیر:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدایی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تأثیر گذاری ماده گند زدا توصیه می‌گردد)
- دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکانهای پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می‌تواند باشد)
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
- محلول تهیه شده برای برای گندزدایی در ظرفی دربدار و ترجیحاً پلاستیکی آماده و نگهداری شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
- مدت زمان حدود ۱۰ الی ۳۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می‌شود.
- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می‌بایست پیش بینی گردد.
- نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دست‌های خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می‌بایست هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.

#### دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد:

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریباً ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می‌کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

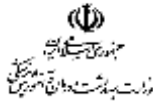
- آموزش به صورت مجازی ( از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

### رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

### موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا 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
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

• معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

• سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### نمونه فعالیت های آموزشی

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

**پیوست‌ها:**

**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 یا همکلاس 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](http://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 مجدداً در سامانه  
[salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و  
هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

تاریخ

نام و نام خانوادگی

امضا

## 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 درب‌دار بیندازید



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 ایمنی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز 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.



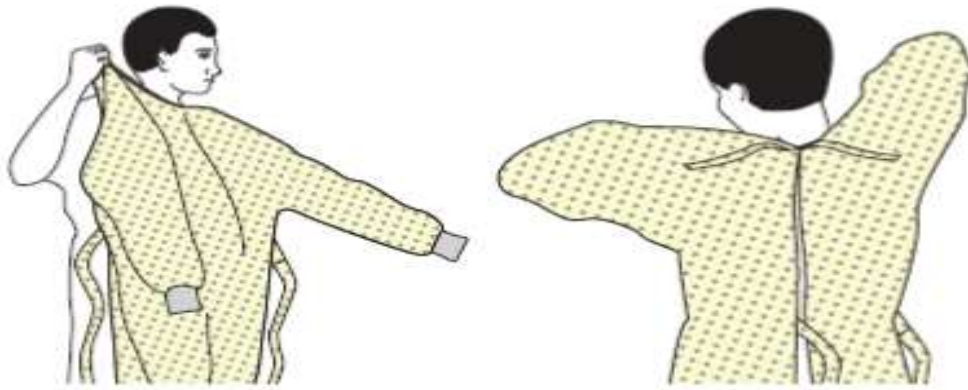
### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

توجه: استفاده از ماسک و دستکش برای عموم شاغلین کفایت می‌کند. برای شاغلین بهداشتی و در تماس با بیماران همه وسایل حفاظت فردی لازم است.

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

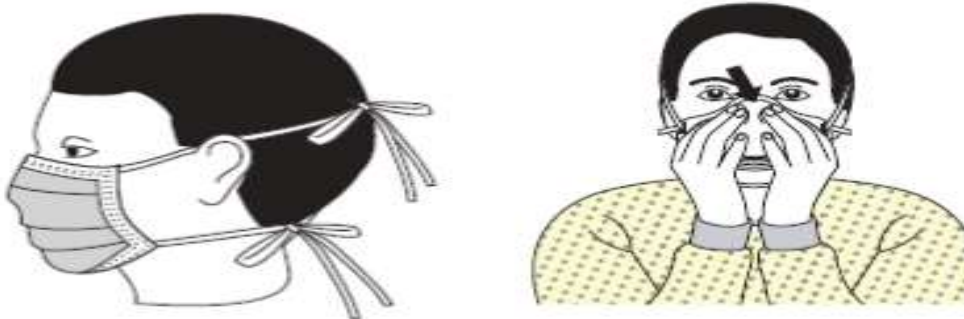
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

#### ۲. ماسک یا رسپراتور

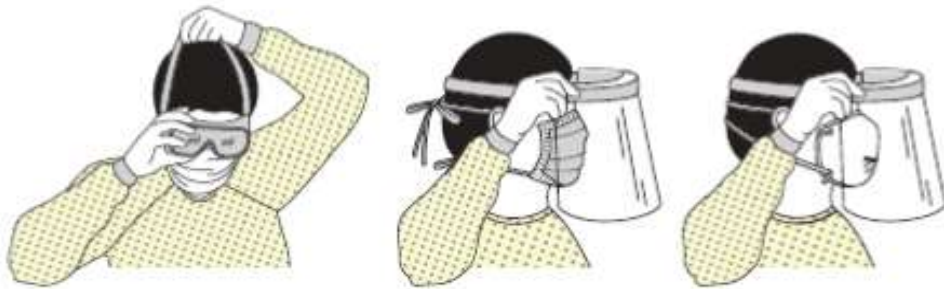


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

• صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

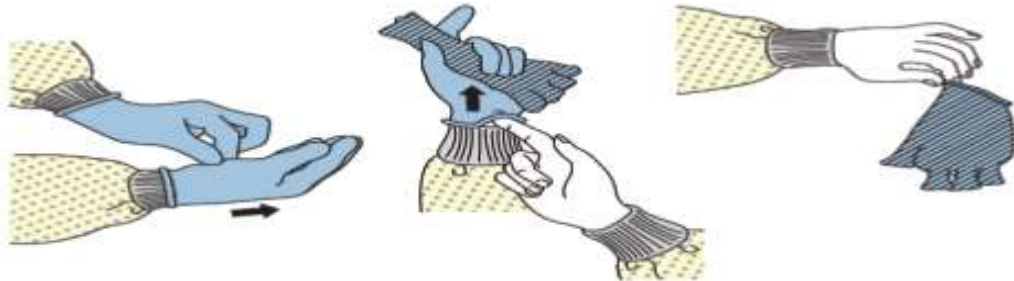
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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 درآورده 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

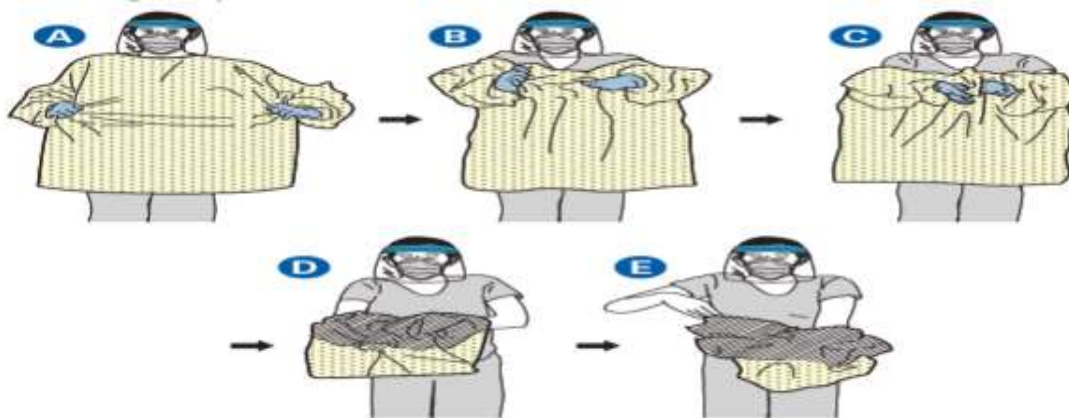
(۴) ماسک



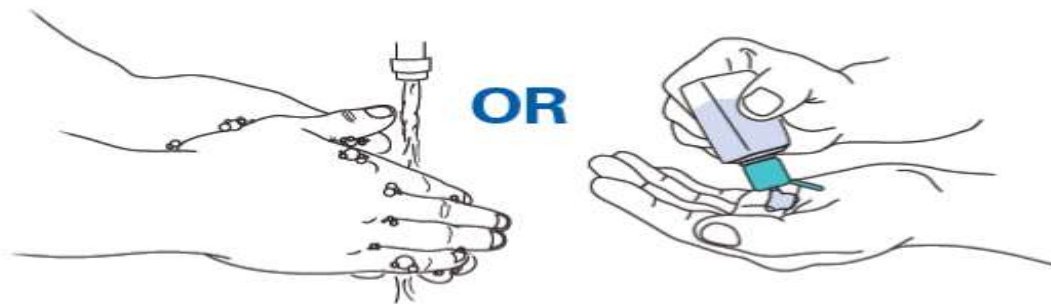
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

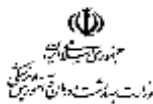
**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- 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 درب‌دار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
  - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
  - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
  - همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



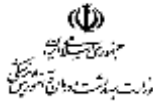


معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## پیوست ۴: گندزدهای سطوح

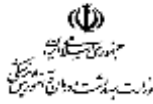
<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

<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 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 آنفولانزا 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. بنابر این 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 آسیب‌دیدگی 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"><li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li><li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li><li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li><li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li><li>- 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</li></ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده 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 رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.



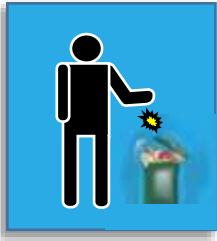
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

## 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۱۸

۱	مقدمه.....
۱	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غریبالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. اصول و قواعد کلی حاکم بر کار.....
۱۰	۲. بهداشت و حفاظت فردی.....
۱۱	۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۱۲	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۵	۵. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۱۷	آموزش بهداشت.....
۱۹	پیوست ها.....
۱۹	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۲۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۲۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۲۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۲۳	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۲۵	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۸	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۸	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۹	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است، ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا 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 به‌طور 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 در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور 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 با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه‌ها و نکات ضروری بهداشتی است که صرفاً به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در محیط معادن روباز و زیرزمینی بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است و سایر خطرات و جنبه‌های بهداشتی و ایمنی را شامل نمی‌شود، لذا سایر مقررات ایمنی و بهداشت حرفه‌ای معدن به قوت خود باقی است. این سند به کارفرمایان و شاغلین معدن کمک می‌کند تا بتوانند برنامه ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی‌های لازم در هنگام شیوع گسترده‌تر بیماری کووید-۱۹ در جامعه، توصیه‌های لازم را ارائه نموده است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی به اقتضای شغلی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از عوامل تجمع و انتقال بیماری است و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار ماهر از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشت حرفه ای برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در پیش گرفته شود. بسیاری از فعالیتهای تولیدی و خدماتی برای هر کشور حیاتی هستند و باید در مقررات فاصله گذاری فعالیت های تولیدی و خدماتی ملاحظات اقتصادی، اجتماعی و امنیتی کشور نیز در نظر گرفته شود.

**قاعده تصمیم گیری وضعیت فعالیت:** معدن مطابق با سند مقررات فاصله گذاری صنایع، واحدهای تولیدی و خدماتی در همه گیری کووید ۱۹ در طبقه فعالیت های با ضرورت سطح B قرار می گیرد و مشمول مقررات فعالیت با ظرفیت معمول یا کاهش نیروی متناسب با سطح اضطرار استان، شهر، منطقه و واحد کاری قرار می گیرد.

در معادن رو زمینی مانند معادن سنگ آهن به دلیل اینکه در فضای آزاد و با فاصله بسیار از هم کار می کنند رعایت یکسری ضوابط بهداشتی پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ آسان تر است. اما در برخی معادن به ویژه معادن ذغال سنگ که در یک شیفت کاری تجمع کارگری زیادی وجود دارد و در برخی معادن تا ۵۰۰ نفر در فضایی بدون گردش هوا در حال کار هستند، خطر شیوع این بیماری بیشتر است. لذا باید تدابیر ویژه ای در معادن ذغال سنگ جهت جلوگیری از تجمع افراد اتخاذ شود. در تونل ها نیز از جایی که کارگر وارد می شود تا جایی که خارج می شود کل مسیر تونل را طی می کند و در برخی موارد این مسیر بصورت سینه خیز طی می شود لذا کارگر مربوطه در صورت ابتلا به بیماری، سر راه خود امکان آلوده کردن سایر کارگران را دارد. سایر موارد ذیل جهت پیشگیری از ابتلا و شیوع بیماری در معدن توصیه می گردد.

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط محیط کاری به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل ۱ متری بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- جلوگیری از تردد های غیر ضروری به داخل یا خارج از معدن.
- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی حضوری
- اجتناب از تجمع معدنچی ها هر جایی که می توانند تجمع نمایند.
- به منظور عدم تجمع معدنچیان، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود به طوری که با تقسیم آنها در تعداد شیفت های کاری بیشتر در هر شیفت حداقل معدنچیان حضور داشته باشند.
- سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت و کنترل تردد حذف و تمهیدات دیگری در نظر گرفته شود.
- زمان های استراحت، ساعات ابتدا و پایان شیفت کاری به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع معدنچیان جلوگیری شود.
- معدنچیان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از دستکش و ماسک مناسب و تأیید شده توسط کارشناس بهداشت حرفه ای در طول زمان حضور در کارگاه استفاده کنند.
- کلیه معدنچیان هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در بخش های مختلف خودداری نمایند.
- جلوگیری از تردد های غیر ضروری از خارج به معدن
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس به عنوان سرویس ایاب و ذهاب تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰٪ ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و مسافران در فواصل ایمن از یکدیگر بنشینند. در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشینان و سیله نقلیه از ۳ نفر بیشتر باشد و حتی الامکان از ماسک استفاده شود.
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ، پوشه و اسناد فیزیکی تا زمان اعلام پایان همه گیری کرونا به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری
- هر گونه مبادلات مالی صرفا در بستر الکترونیکی انجام شود.
- کارفرما باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- اتخاذ تدابیری برای کاهش تجمع پرسنل در سالن‌های و محوطه‌های خاص مثل اتاق رییس، نگهبانی غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی، نظایر آن (به عنوان مثال افزایش زمان استفاده از سالن غذاخوری)
- تردد غیر ضروری در این محل‌ها تا آخرین حد ممکن کاهش یابد.
- رانندگان و سایر افراد مراجعه‌کننده از داخل نگهبانی تردد نمایند و ارتباط با افراد از طریق پنجره کوچک که به همین منظور طراحی شده انجام گیرد.

## 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 محیط کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت، شاغلین را به‌صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محیط کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این‌صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محیط کار جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی تائیدیه بیماری پزشکی معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID 19 عرضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

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



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

### گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

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

برای این افراد و همچنین معدنچیان معادن سیلیس و ذغال سنگ که دارای بیماریهای تنفسی ریه از قبیل آسم، برونشیت، پنومونیوز هستند در صورت عدم امکان برقراری دورکاری یا کاهش ساعات کاری، 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. مرضی و یا سایر تسهیلاتی که کارفرمایان می توانند برای این قبیل کارکنان فراهم نمایند می تواند مفید باشد.

### 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. اصول و قواعد کلی حاکم بر کار

- کنترل ورودی محوطه / کمپ های معادن از نظر ورود و خروج وسایل نقلیه و افراد
- تامین تجهیزات حفاظت فردی و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کلیه تجهیزات حفاظتی مورد نیاز می بایست بر اساس ریسک مواجهه شغلی فرد و با تائید نظر کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت انتخاب، خریداری، انبار و بر حسب نیاز در اختیار پرسنل قرار گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی (پیوست ۳) شامل ماسک، دستکش و لباس کار جهت کلیه پرسنل خط تولید متناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی
- 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
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- عدم استفاده افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از وسایل حمل و نقل عمومی
- تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند و با دست شاغلین در تماس هستند لازم است تا در طول شیفت کار و قبل از تحویل هر شیفت به طور مرتب گندزدایی گردد.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب (در صورت امکان) میبایستی فعال باشد.
- تردد غیر ضروری در این محل ها تا آخرین حد ممکن کاهش یابد.
- حتی الامکان پرسنل در شیفت های کاری مختلف توزیع گردند به طوری که در هر شیفت با حداقل پرسنل فعال بوده و رعایت فاصله حداقل ۱ متری امکانپذیر گردد.

### سرویس ایاب و ذهاب شاغلین

با توجه به دور بودن اکثر واحدهای کاری از شهرها و روستاهای محل سکونت شاغلین، غالباً برای جابجایی شاغلین مذکور از سرویس های مینی بوس و اتوبوس استفاده می شود. تجمع کارگران در این وسایل نقلیه خود زمینه را برای انتقال انواع بیماری ها فراهم می کند. لذا توجه به نکات ذیل ضروری است:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره درب ها، کمر بند ایمنی، چراغ ها، صندلی ها، کلیدهای بالا بر شیشه های خودرو، میله های افقی و عمودی داخل خودرو، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو و...) را گندزدایی (پیوست ۴) کند.
- قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه افراد ملزم به زدن ماسک می باشند.
- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دستهای خود را با آب و صابون (پیوست ۲) بشویند.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- چنانچه از خودرو حمل پرسنل برای حمل افراد متفرقه دیگر و علی الخصوص سرویس واحدهای غیرشغلی مانند مدارس و غیره استفاده می شود قبل و بعد از حمل افراد، ضدعفونی خودرو ضروری است.
- از وسایل حمل و نقل عمومی برای جابجایی افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند استفاده نشود.
- در صورت مواجهه با افراد بیمار در سرویس های ایاب و ذهاب عمومی باید تا زمان رسیدن آمبولانس برای انتقال بیمار به مراکز درمانی، حتی الامکان از فرد بیمار در یک مکان جداگانه نگهداری نموده و از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- در هنگام گندزدایی و نظافت و وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و مسمومیت افراد به عمل آید.
- ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت.
- منع استفاده از سیگار و دخانیات در داخل خودرو
- منع مصرف هرگونه مواد خوردنی و آشامیدنی در داخل خودرو
- نماینده کارفرما (کارشناس بهداشت حرفه ای، بهرگر و یا نماینده کارفرما) بر کلیه موارد فوق الذکر نظارت نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- هرگز نبایستی بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی سرویس اتوبوس یا مینی بوس برای سوار کردن کارکنان استفاده گردد. در خصوص سرویس های 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.

### نگهبانی و ورودی واحدهای کاری

- نگهبانان باید آموزش های لازم در خصوص راه های پیشگیری از انتقال بیماری کووید را دریافت نمایند.
- قبل از ورود تب سنجی و غربالگری کلیه نیروها و افرادی که به واحد کاری وارد می شوند انجام شود.
- از ورود افراد دارای علامت بیماری از جمله تب، سرفه، عطسه، تنگی نفس جلوگیری شود.
- طبق فرم تعهدنامه از ورود افرادی که دارای تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ بوده اند (همکلاسی، همکار، اعضاء خانواده، تماس با بیماران مبتلا در بیمارستان، همسفر با بیمار و یا مراقبت کننده از بیمار کووید-۱۹) ممانعت شود
- حتی الامکان از سیستم های تشخیص چهره بجای کارت و یا اثر انگشت جهت ثبت ورود و خروج کارکنان استفاده شود. در غیر این صورت تمهیدات لازم برای ضدعفونی نمودن افراد بلافاصله بعد از کارت زنی صورت گیرد.
- محل های تماس دست و کف اتاق نگهبانی حداقل در هر شیفت دو مرتبه و به روش صحیح گندزدایی گردد.
- خودکار، گوشی تلفن، میز کار و سایر تجهیزات که با دست تماس دارند ضدعفونی شود.
- نگهبان ها از دست دادن با افراد مراجعه کننده خودداری نمایند.
- دستمال کاغذی برای استفاده همه افراد فراهم باشد و دستمال های استفاده شده در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- سطل زباله درب دار و دارای کیسه زباله در محل نگهبانی قرار گیرد.
- از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل نگهبانی جلوگیری شود.
- سیستم تهویه مناسب در محل نگهبانی در تمام طول روز استفاده شود.
- درب و پنجره ها برای تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
- قبل از تعویض شیفت تمام سطوح در دسترس گندزدایی شود.
- رانندگان و سایر افراد مراجعه کننده از داخل نگهبانی تردد ننمایند و ارتباط با افراد از طریق پنجره کوچک که به همین منظور طراحی شده انجام گیرد.

## حمل و نقل و بارگیری مواد اولیه و نهایی

- بهداشت فردی توسط رانندگان رعایت گردد.
- قبل از ورود رانندگان به شرکت تب سنجی از آنها توسط کارکنان انتظامات بعمل آید.
- در ابتدای ورود وسیله نقلیه، بدنه و چرخهای وسیله نقلیه که احتمال آلودگی دارند گندزدایی گردند.
- وسیله نقلیه و به ویژه بخش هایی که در تماس با راننده و یا کارکنان مربوطه قرار دارند به طور مرتب مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار گندزدایی گردد.
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد.
- شاغلین جابجایی بار از تحویل کالاهایی که احتمال آلودگی دارند خودداری نمایند.
- محل نشیمن، دسته ها و پشتی صندلی، قفل، کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتورها در وسایل نقلیه باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید
- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- رانندگان هنگام عطسه و یا سرفه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنند و سپس آن را در سطل زباله درب دار بیاندازند.
- سطل درب دار در وسیله نقلیه اعم از مینی بوس، کامیون و یا اتوبوس قرار گیرد.
- رانندگان از تبادل پول جهت مبادلات تا حد امکان خودداری نمایند.
- رانندگان و کارکنان حمل و نقل و بارگیری از استعمال دخانیات اجتناب نمایند.
- هنگام تردد برای تهویه مناسب هوا، حتی المقدور پنجره ها باز گذاشته شود.

## واحدهای خدمات فنی و تاسیسات

- کارکنان این واحد به دلیل حضور در واحدهای مختلف در صورت آلودگی می توانند تمام واحدها را آلوده نمایند لذا باید نکات زیر برای پیشگیری رعایت شود:
- از ورود کارکنان خدمات فنی و تاسیساتی مبتلا به کووید-۱۹ و یا افراد دارای علائم تب، سرفه و تنگی نفس و سرماخوردگی و نیز افراد مشکوک (در تماس نزدیک با فرد مبتلا) به محل کار ممانعت شود.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن**

- رعایت بهداشت فردی به این افراد آموزش داده شود و بر حسن اجرای آن نظارت شود.
- وسایل حفاظت فردی نظیر ماسک و دستکش در حین انجام کار توسط کارکنان این واحد استفاده شود.
- محل استقرار و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه جاهای با تماس زیاد نظیر دستگیره درب، دستگیره کابینت ها و قفسه های نگهداری ابزار، پرزها، تلفن بطور مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کاری بطور مرتب گندزدایی گردد.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل واحد وجود داشته باشد.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب می بایستی فعال باشد.
- تاسیسات و واحدهای خدمات فنی از تهویه طبیعی برخوردار باشد و درب و پنجره ها در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.

### **تعویض شیفت کاری**

- لازم است در طول شیفت کار و قبل از تحویل هر شیفت تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند و با دست شاغلین در تماس هستند به طور مرتب گندزدایی گردد.
- وسایل شستشو و ضدعفونی دست در دسترس افراد در تمامی شیفت ها قرار گیرد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.

### **۲. بهداشت و حفاظت فردی**

- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی و بغل کردن
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل (پیوست ۲).
- پرسنل خدماتی باید بعد از انجام گندزدایی بلافاصله دست ها را با آب و صابون شسته و یا با ماده ضدعفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنند.
- استفاده از دستمال کاغذی برای تماس با دستگیره ها و کلیدهای مشترک (دکمه های آسانسور)
- الزامی بودن استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه کردن

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن**

- انجام پرداخت‌ها حتی الامکان به صورت آنلاین یا با استفاده از اپ‌ها و خودپردازها
- استفاده کلیه پرسنل و کارمندان از ماسک و دستکش و ترجیحا همراه داشتن مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل.
- عدم تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس.
- نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ ماسک و دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
- در زمان استفاده از انواع ماسک‌های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت شخصی استفاده شود.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه نوع و شرایط نگهداری ماسک به راهنمای ماسک‌های تنفسی مراجعه کنید.

**۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)**

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید (پیوست ۲).
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- عرضه مواد غذایی روباز ممنوع می‌باشد.
- مواد غذایی در بسته بندی‌های انفرادی عرضه شود.
- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش، پارچ آب، آبخوری جمع آوری شود.
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و رستوران که با مواد غذایی در تماس هستند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش و لباس کار در هنگام نظافت
- استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا

#### ۴. بهداشت ساختمان

- ساختمانهای اداری واحدهای کاری می بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند.
- درب و پنجره ها برای انجام تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
- برای هر اتاق وسایل گند زدایی و ضد عفونی جداگانه در نظر گرفته شود.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در تمام اتاقها الزامی است.
- در ورودی ساختمان وسایل شستشو و ضد عفونی دست تهیه شود.
- کنترل های مدیریتی و به حداقل رساندن مواجهات کارکنان برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا
- تهویه مناسب محل های اقامت و سرویس های بهداشتی
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی شوند.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را ببندید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و عابر بانکها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده الکلی به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
- نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویس های بهداشتی
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی بطوریکه کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود و از سجاده و مهر شخصی در نمازخانه استفاده گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و سطوح آن مرتباً گندزدایی شود.



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن**

- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل های تردد کارکنان
- نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی

**استراحتگاه و مهمانسرا**

- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود.
- در و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان هایی که با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.
- از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض فرد استفاده کننده شستشو و گندزدایی شوند.
- نصب پوستره های آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روشهای بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
- دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.
- سطل زباله پدالی درب دار تهیه شود.
- نصب صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست.
- مکانی ایزوله جهت نگهداری موقت افراد دارای علامت و یا مشکوک تا زمان ارجاع به مراکز درمانی در نظر گرفته شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کارکنان خدماتی و نظافت الزامی می باشد.

**رستوران ، آشپزخانه و آبدارخانه**

- در صورت استفاده از رستوران رعایت فاصله حداقل ۱-۲ متر فاصله بین افراد رعایت گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.
- کف سالن غذاخوری و رستوران بصورت روزانه شستشو و گندزدایی شود.
- گندزدایی دستگیره در سالن غذاخوری بصورت مرتب در هر شیفت غذا خوردن ضروری است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در رستوران و سالن غذاخوری، آشپزخانه و آبدارخانه در معرض دید همگان نصب شود.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال باشد.
- ترتیبی اتخاذ شود تا تراکم زیادی از پرسنل به یکباره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی تر گردد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزشهای لازم داده شود.
- استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران ضروری است.
- پرسنل آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا، موظفند پس از هر سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی را شستشو نمایند و در صورت تماس فرد مشکوک یا آلوده گندزدایی نمایند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود و باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- کارفرما موظف است به منظور رعایت بهداشت کارکنان، دستمال کاغذی تهیه و در اختیار کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه قرار دهد (کاربرد خاص: هنگام عطسه یا سرفه و...)
- از دخالت دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف در حین تهیه غذا خودداری گردد.
- از تماس مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کاردک، تاس و نظایر آن اجتناب گردد.
- از دست زدن افراد متفرقه و سایر کارکنان به اشیاء و کالاهای غیر ضروری اجتناب گردد.
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا موظفند پس از سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی و نظایر آن را با آب گرم ( ترجیحا بالای ۷۵ درجه سانتی گراد) شسته و سپس گندزدایی و آب کشی نمایند.
- کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در زمان عدم استفاده در داخل قفسه‌ها/ کابینت‌های درب دار نگهداری شود.
- از نگهداری گوشت، مرغ و سایر محصولات پروتئینی در خارج از یخچال اجتناب شود.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن**

- از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی خودداری گردد.
- فاصله حداقل یک متری با افراد در هنگام اخذ سفارش و یا تحویل کالا رعایت گردد.
- نیروهای خدماتی آشپزخانه و آبدارخانه باید در هنگام نظافت از لباس، چکمه، ماسک و دستکش مناسب استفاده نمایند.
- شستشوی کف آشپزخانه بصورت روزانه انجام و سپس گندزدایی انجام پذیرد.
- گندزدایی دستگیره درها و نقاط پر تماس بصورت مرتب در هر شیفت کاری ضروری است.
- ترتیبی اتخاذ شود تا افراد متفرقه به هیچ عنوان به این مکانها وارد نشوند.
- شستشوی دستها قبل از شروع کار الزامی می باشد.
- در صورت حضور این واحد در واحد کاری محل استراحت افراد از سایر پرسنل جدا شود.
- تا حد ممکن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند محدود گردد.

## **۵. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات بعد از هر بار استفاده و در پایان شیفت کاری باید گندزدایی شوند.
- نظافت و ضدعفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها
- هنگام گند زدایی و نظافت، ادارات باید خالی از پرسنل بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
- فرد/ افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات به صورت مستمر
- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن**

- جداسازی سطل دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر از جمله آب‌خوری
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل

### **رختکن**

- اختصاص کمد لباس بصورت جداگانه برای افراد
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی رختکن جهت شستشو و ضدعفونی دستها قبل و بعد از تعویض لباس
- وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- جلوگیری از ازدحام افراد در رختکن

### **سرویس‌های بهداشتی**

- سرویس‌های بهداشتی واحدهای کاری باید دارای تهویه مناسب، نور کافی بوده و بطور مرتب گندزدایی شود و در شرایط بهداشتی مناسب نگهداری شود.
- شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی مطابق دستورالعمل‌های صادره از مرکز سلامت محیط و کار انجام شود.
- گندزدایی دستگیره درب، شیر آلات و وسایل موجود در سرویس‌های بهداشتی بصورت مرتب انجام گیرد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن بسته شود.
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در تمامی سرویس‌های بهداشتی الزامی است.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد).
- عدم استفاده از حوله به صورت عمومی و لزوم استفاده از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی به میزان کافی جهت خشک کردن دستها.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن**

- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی، سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در خارج سرویسهای بهداشتی جهت انداختن دستمال کاغذی مصرف شده پس از شست و شو و ضدعفونی دست ها .
- نظافت و گند زدایی مرتب مکان های فوق الذکر.
- تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی گردد.

### **نمازخانه**

- از تجمع زیاد افراد در اوقات نماز ممانعت بعمل آید.
- ضدعفونی محوطه نمازخانه بصورت روزانه انجام شود.
- وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- عدم استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز مشترک و توصیه به استفاده از مهر ، سجاده و چادر نماز شخصی و رعایت فاصله در هنگام نماز با سایر افراد
- تأمین تهویه مناسب
- عدم توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه
- منع خوردن و آشامیدن در نمازخانه

### **آموزش بهداشت**

- آموزش در مورد خطرات مواجهه، بهداشت و حفاظت فردی، علائم بیماری به کلیه پرسنل (از طریق ویدئوهای آموزشی، فضای مجازی یا پوستر).
- آموزش به کارکنان در خصوص استفاده از وسایل حفاظت فردی (این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل، نوع وسایل ضروری، نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل، نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل می باشد).
- نگهدارندگان معدن باید آموزش های لازم در خصوص راه های پیشگیری از انتقال بیماری را دریافت نمایند.



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگوها جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی معدن از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی قرار گیرد.
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- در صورت امکان ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا
- در نهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعمل ها و راهنماهای شغلی و محیطی پیشگیری و کنترل بیماری کووید- ۱۹ در سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس زیر در دسترس همگان می باشد.

<http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

## پیوست ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ در حال تحصیل 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 یا همکلاس 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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 درب‌دار بیندازید



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن



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

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

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 شیر 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

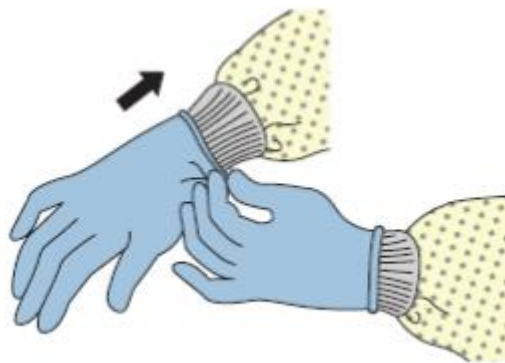
نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ماسک یا رسیپراتور



- 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 بطور مناسب پوشش دهید.

#### دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید

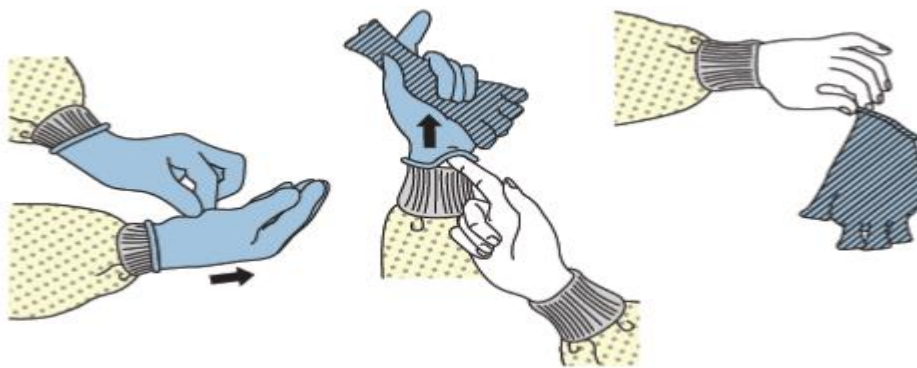
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

### دستکش

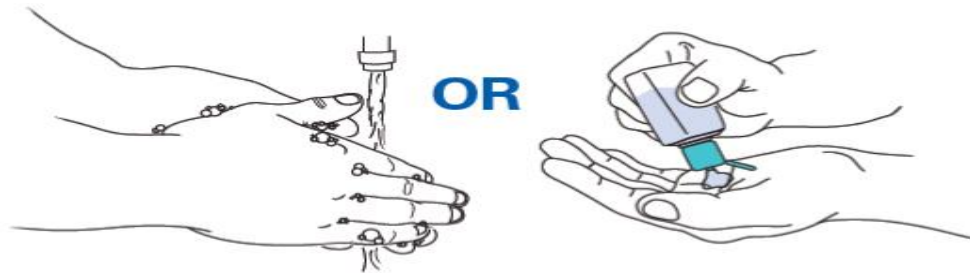


- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش در آورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت 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.

## ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشوید و از یک ضدعفونی کننده 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 قرار دهید.
- بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزادهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز                  ۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم                  ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن                  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.                  ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.                  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.                  ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.                  ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.                  ۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.                  ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).                  ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<ol style="list-style-type: none"><li>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</li><li>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.</li><li>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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</li><li>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</li><li>۵. نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)</li><li>۶. پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد</li><li>۷. در طول مدت نظافت مراقب با شید لباس، دستکش و ماسک مخصوصان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.</li><li>• از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.</li><li>۸. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است: - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li></ol>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>
---	-----------------------------------

- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)

- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده های که اخیری را تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</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 ضدعفونی 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 حتماً از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ به اطرافیان آموزش دهید.

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۵

## فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۳	فاصله گذاری اجتماعی
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۷	۴. بهداشت ساختمان
۸	نکات مهم
۹	آموزش بهداشت
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۲۰	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۲۳	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۳	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۴	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

کارگران صنایع کوچک و مشاغل صنفی بیشترین سهم از کل نیروی کار را شامل می‌شوند. به سبب اندازه این صنایع آن‌ها از بسیاری از مزایایی صنایع بزرگ محرومند که از جمله آن‌ها دسترسی ناکافی به خدمات بهداشتی است. در کل این کارگران جمع بزرگی از شاغلان هر کشور را تشکیل می‌دهند به طوریکه بخش عمده صنایع کشور ما را نیز صنایع کوچک تشکیل می‌دهند و در نتیجه کارکنان آن نیز سهم بزرگی از نیروی انسانی شاغل را تشکیل می‌دهند. صنایع کوچک از مهم‌ترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

## دامنه کاربرد

این راهنما می‌تواند به کارفرمایان و پیمانکاران 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) در بین شاغلین صنایع کوچک که پس از تعطیلات، مرخصی یا اتمام طرح فاصله‌گذاری اجتماعی به

### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک

محل کار خود بازگشته‌اند بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و مشتریان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد کمترین زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متر رعایت گردد.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی، نگهبانی هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند.
- اطلاع‌رسانی روش‌های انجام غیر حضوری درخواست‌ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی و ...
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش‌بینی گردد.
- 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 تسهیلات لازم به منظور ضد عفونی دست‌ها در معرض دیدی و در نزدیک‌ترین نقطه ممکن فراهم شود.
- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی و بغل کردن
- در صورت امکان برنامه ریزی و تمهیدات لازم به منظور حضور کمتر شاغلین در کارگاه نظیر کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- آماده‌سازی و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک**

- در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها 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.
- حتی الامکان از حداقل نیروی کار استفاده کنید و نیروهای غیر ضروری مرخصی داده شود.
- خط مشی و ساعات کاری انعطاف پذیر ایجاد شود.
- رعایت حداقل فاصله ۱ متری با همکاران در گفتگو، احوالپرسی و .. رعایت شود.
- از مرادوات غیر ضروری در محیط کار با همکاران خود و همچنین از رفت و آمد به دیگر اتاقهای اداری یا واحدهای تولید کاسته شود.
- اجتناب از تجمع در محل کار و لغو کلیه فعالیت های تفریحی- ورزشی
- در سرویسهای ایاب و ذهاب حداقل فاصله ۱ متری نشستن رعایت شود
- زمانهای استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- تغییر چیدمان محیط کار یا جداسازی کارکنان تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی

## **غربالگری، مراقبت و باز توانی**

### **۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹**

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/ تحصیل جلوگیری نماید.

### **۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر**

- دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عرضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:
- گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:**

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40
- گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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 با 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

- کارگران باید دارای قفسه های انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی، وسایل حفاظت فردی، و کفش ایمنی باشد. که این قفسه ها باید قبل و بعد از استفاده کارگران گندزدایی شوند.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، نقاب یا عینک های حفاظتی و انواع ماسک های تنفسی با توجه به نوع فعالیت الزامی است؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک**

- وسایل حفاظت فردی صرفاً به صورت شخصی استفاده شود. حتی کلاه های ایمنی مورد استفاده صرفاً باید به صورت شخصی استفاده شوند. (مثلاً با نام گذاری یا شماره گذاری).
- در طی شیفت کاری و همچنین اتمام شیفت کاری 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 گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن
- استفاده از مهر و سجاده شخصی در نمازخانه‌های عمومی

## **۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)**

- 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.
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم‌پای یا اشرشیاکلی.
- در صورت امکان در مسیر ورود کارکنان به سالن غذاخوری، دستشوئی مجهز به آب گرم و سرد و صابون فراهم گردد.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری می باشد
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می‌باشد.
- عرضه سالاد بایستی از سالاد بسته بندی دارای مجوز می باشد.
- 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 ۱ متری الزم است.
- 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، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک**

- تمام افراد مقیم در محل باید وسایل غذاخوری شخصی داشته و پس از هر بار استفاده شسته و گندزدایی شود در غیر اینصورت از وسایل یکبار مصرف با تائیدیه بهداشتی استفاده گردد.
- قبل از مصرف غذا، سطوح خارجی آن را ضدعفونی و سپس، ضرورتا قبل از مصرف مجددا داغ کنید.
- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده آب (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰/۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).

**۳. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- سطوح میزهای خدمت به ارباب رجوع و مکا نهایی عمومی مورد استفاده افراد را گندزدایی کنید.
- دستگیره دربها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پلهها، پریز و کلیدهای برق را به طور مستمر، گندزدایی کنید.
- وسایل شخصی محل کار مانند سطوح کیسها و موس های رایانه ها و کارتابل های اداری، تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر ضدعفونی کنید.
- تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر گندزدایی کنید.
- درهای اتاقهای کار را نیمه باز نگه دارید تا از دستگیره های آنها برای باز کردن درب استفاده نشود.
- تجهیزات و ابزارهای دستی را با رعایت زمان ماند پس از هر بار استفاده گندزدایی کنید.
- تمام مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانهها به صورت موقت جمع آوری گردد و افراد از وسایل شخصی استفاده کنند.

**۴. بهداشت ساختمان**

- اتاق ها یا واحدهای کارگاهها باید حداقل ۱۲ بار در ساعت تهویه گردد.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها.
- سطوح میزها، دیوارها و دسته های صندلی ها را به طور مستمر گندزدایی کنید.
- تهویه مناسب محل های اقامت، سرویس های بهداشتی و آسانسورها، نمازخانه، نگهبانی و سایر واحدها
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده و آب با فشار بالا استفاده نکنید و از پاشیدن مواد گندزدا روی سطوح و تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار اجتناب شود.
- دستشویی کارگاهها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
- دستشویی باید
- سرویس های بهداشتی (دستشویی، حمام و توالت) بطور مرتب شستشو و گندزدایی شود.
- گندزدایی بخش های انتظار و قسمت های اداری بصورت مستمر .

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک**

- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر واحد، راهروها، آسانسورها و نظیر آن.
- سطل آشغال در بدار پایی را در محیط کار و در محل تردد افراد قرار دهید.
- توالت باید با فاصله مناسب از ساختمان کارگاه و در محل مناسب از ساختمان کارگاه قرار داشته باشد.
- باید توالت باید دارای شیر آب با شیلنگ برداشت آب، تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد و شستشو و ضد عفونی توالت باید بطور منظم انجام گیرد.
- توالت باید مجهز به سطل زباله درب 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.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- تامین صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی.
- کلیه اهرم ها، و کلیدها و پانل های با استفاده مشترک (غیر برق دار) را ضد عفونی کنید.

### **نکات مهم**

- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- کارفرما باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا بدین وسیله نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.
- در صورتیکه که برنامه ریزی انجام شده مفید بوده است آن را با دیگر صنایع و محیط های کاری مجاور یا مشابه به اشتراک بگذارید.
- به منظور جلوگیری از انزوای روحی افراد مشکوک یا مبتلا، سیاست های لازم را پیش بینی و جو ترس را از بین برده و اقدامات عملی پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.
- 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 ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک**

- تامین لوازم حفاظت فردی مورد نیاز شاغلین از جمله ماسک، دستکش یکبار مصرف، و نظارت بر نحوه استفاده صحیح آنها مطابق راهنمای منتشر شده توسط مرکز سلامت محیط و کار
- تمام نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- سرویس‌های حمل و نقل پس از هر بار استفاده گندزایی شود.
- تامین جعبه یا کیت کمک‌های اولیه شامل:
  - محلول‌های ضد عفونی کننده
  - دستمال‌های مرطوب و کاغذی
  - دستکش (یکبار مصرف)
  - چسب زخم
  - حوله جاذب بزرگ
  - کیسه جمع‌آوری زباله‌های مخاطره‌زای بیولوژیکی

## **آموزش بهداشت**

### **روش‌های آموزشی مناسب**

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

**رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:** (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی
- نصب پوستره‌های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک

- 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 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 به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده 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 ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک

- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

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 نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسشها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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 دربدار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک



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 ایمنی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز 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.



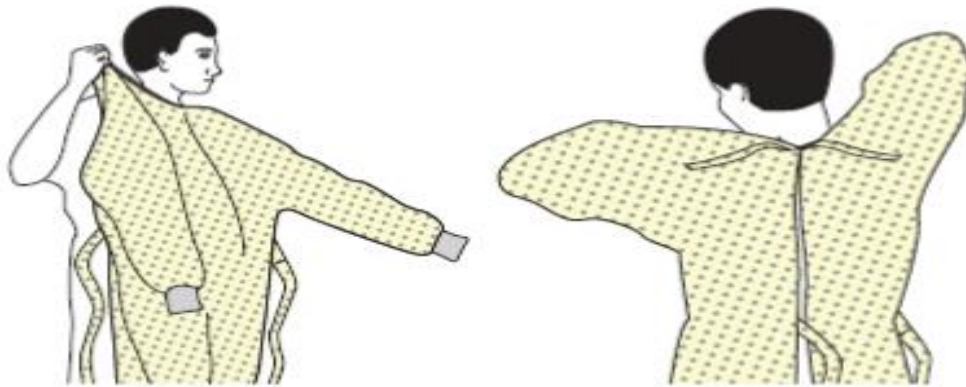
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

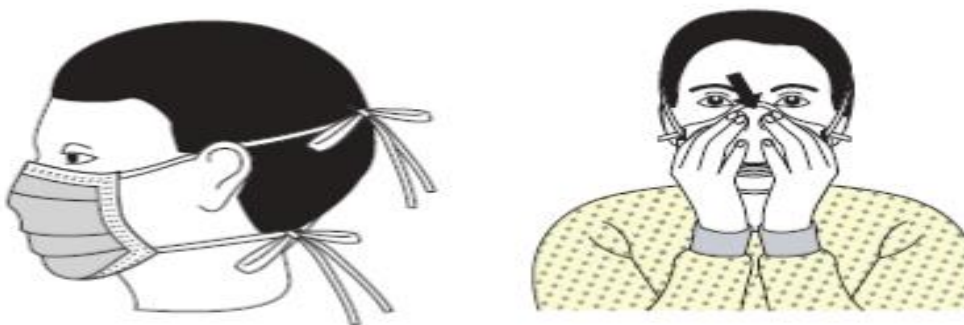
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای میچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

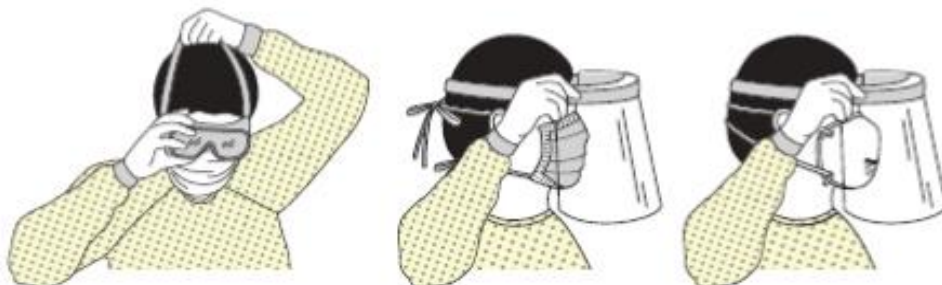
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. 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:

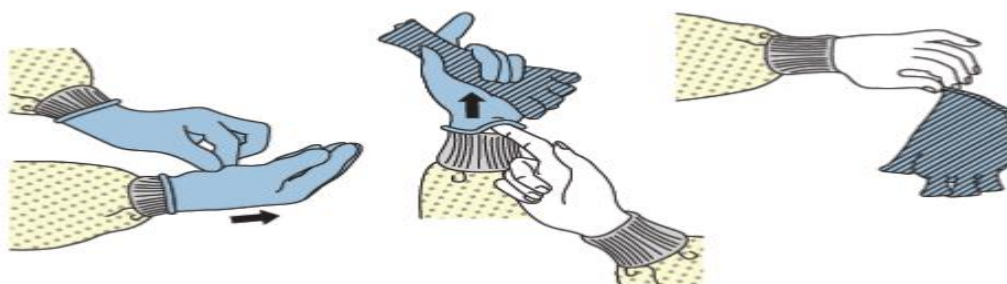
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورده و در سطل درب 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 درآورید:

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک

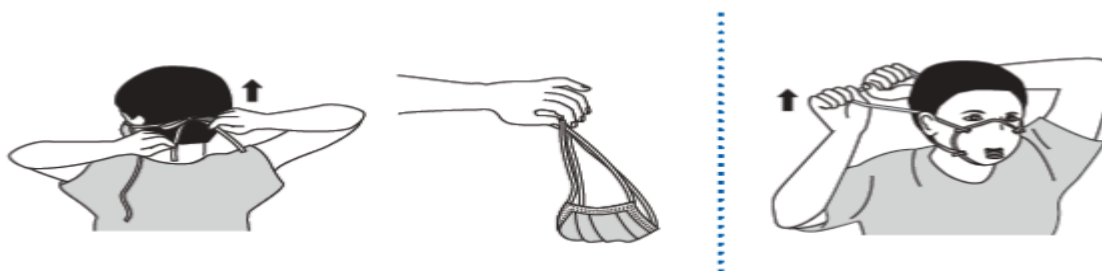
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک

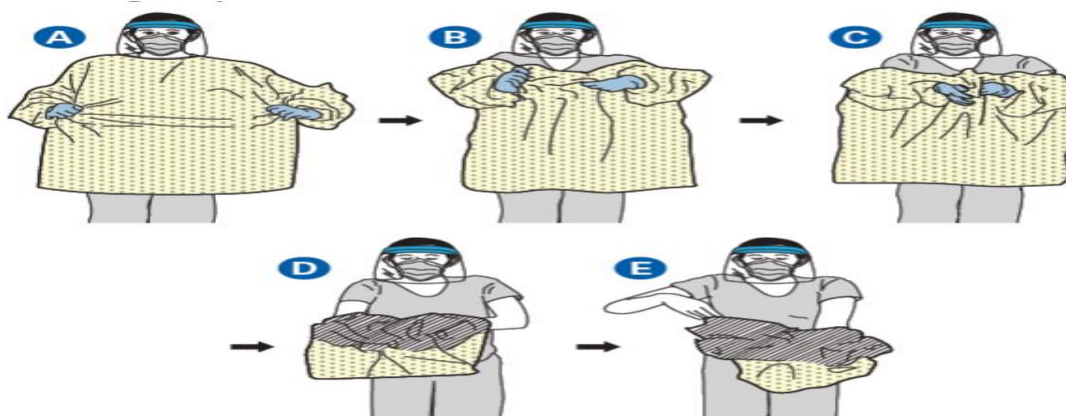


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاهها و صنایع کوچک

- ماسک را در یک ظرف زباله دربدار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



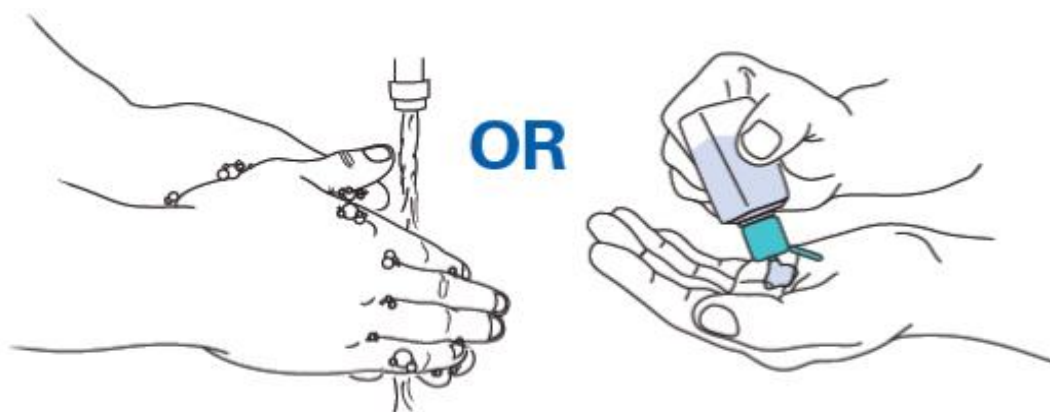
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p style="text-align: center;">نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p style="text-align: center;">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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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 ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

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



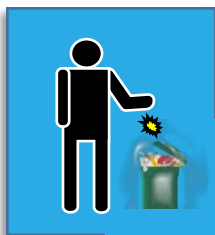
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محللول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول تو صیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

## 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 عفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۴

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۴	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۸	۴. بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس های بهداشتی).....
۱۲	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست‌ها.....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....
۱۵	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده.....
۱۸	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده.....
۲۰	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۳	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۳	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۴	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور 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 شسته‌شود. از طرفی کارگاه‌های ساختمانی از مهم‌ترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

## دامنه کاربرد

این راهنما برای کمک به پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در بین شاغلین صنایع ساختمانی کاربرد دارد. همچنین این راهنما می‌تواند به کارفرمایان، مدیران پروژه‌ها سرپرستان کارگاه مجریان، مهندسان ناظر و پیمانکاران ساختمانی 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، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای 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:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات کاری کارفرمایان، مهندسی‌ن و مدیران پروژه، ...
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره‌های ساختمان یا کارگاه ساختمانی
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- آماده‌سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به نحوی که برای انجام کار فاصله ایمن ۱ تا ۲ متری بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان‌هایی چون استراحتگاه شبانه، شرایطی فراهم گردد که تعداد افراد در استراحتگاه کاهش یابد.
- از مأموریت‌ها و مسافرت‌های غیرضروری اجتناب گردد و دوره‌های آموزشی و کارگاهی به تعویق انداخته شود.
- از تجمع در محل کارگاه، آبدارخانه، استراحتگاه، سرویس‌ها و هر جایی که کارگران، مهندسی‌ن و پیمانکاران می‌توانند تجمع نمایند، اجتناب شود.
- زمان‌های استراحت و میان‌وعده‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی‌مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- از تردد‌های بین شهری و روستایی خودداری گردد.

## غربال‌گیری، 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت شاغلین را به‌صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز  
موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱. 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.
۲. 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 با 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

- کارگران باید دارای قفسه های انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی، وسایل حفاظت فردی و کفش ایمنی باشد. که این قفسه ها باید قبل و بعد از استفاده کارگران گندزدایی شوند.
- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. (پیوست ۲)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته و یا استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباس ها در پایان ساعت کاری
- تامین لباس شویی یا تعیین محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس های کار و جلوگیری از جاری شدن آب حاصل از شستشو به خارج از کارگاه و ورود به معابر
- لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- خشک شدن خشک کردن لباس های شستشو شده زیر نور آفتاب در محل تمیز و به دور از آلودگی های کارگاه
- از دست زدن به چشمان، بینی یا دهان خود پرهیز کنید.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

- هنگام عطسه/ سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج استفاده کنید.
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- حتی الامکان از همراه داشتن وسایل غیرضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) نظیر کلاه ایمنی دستکش، کمر بند ایمنی
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است
- عدم استفاده از فندک و کبریت به صورت مشترک
- اشیائی که در طول روز لمس می کنید از قبیل کلید، موبایل ضد عفونی کنید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات بپرهیزید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید .

## ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)

- استفاده از مکان های تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می بایست محدود گردد و در مواردیکه که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی کلیه مکان های فوق الذکر باید گند زدایی شود.
  - سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
  - توزیع مواد غذایی روباز و فله ای ممنوع می باشد.
  - از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، تبصورت روباز و بدون بسته بندی اجتناب گردد.
  - سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال / درب و پنجره ها باز باشد.
  - رعایت فاصله گذاری یک متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو گندزدایی شوند.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- استفاده از سفره های یکبار مصرف و جمع‌آوری آنها بعد از هر وعده غذایی

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- حدالمقدور ضدعفونی روزانه ابزارهای دستی و برقی اکیپ‌های کاری
- گندزدایی مرتب داخل ماشین آلات مورد استفاده در پروژه‌های ساخت و ساز مانند کامیون، انواع جرثقیل‌ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین آلات بتن ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن باید اختصاصی بوده و در پایان شیفت کاری گندزدایی و ابزارهای کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرقون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و ... ترجیحا به صورت فردی استفاده شود و در به صورت مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزات و ابزارهایی بی سیم که در فرایند کاری مورد استفاده قرار می گیرند در صورت امکان اختصاصی باشند و یا پس از استفاده هر فرد، گندزدایی گردند.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خرد کنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن می بایست هر بار قبل از استفاده شستشو و گندزدایی شوند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب داغ بشویید، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز
- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
  - تی‌های زمین شور، دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت رستوران و یا راهروها استفاده می‌شود در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌رود نبایستی بصورت مشترک استفاده نمود.
  - تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی می‌بایست به طور مستمر طبق پروتکل‌های موجود گندزدایی گردند.

#### ۴. بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی)

- تهویه مناسب برای محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی و باز گذاشتن درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی
- تفکیک محل تحویل لباس از (محل اسکان) اقامتگاه و قرار دادن لباس کار خارج از اقامتگاه به گونه‌ای که گرد و خاک و آلودگی به محل اسکان منتقل نشود
- قرار دادن کفش‌ها بیرون از محل اقامتگاه
- حداقل المقدور کاهش تراکم نفرات در اقامتگاه
- در صورت وجود محل اسکان و اقامت ملحفه، پتوهای مورد استفاده باید اختصاصی است.
- گندزدایی مستمر، محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی حداقل روزی یک بار الزامی می‌باشد.
- کمد لباس برای هر فرد بصورت اختصاصی باشد.
- باید بصورت مناسب و در زمان انجام پذیرد.
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن حمام، سرویس‌های بهداشتی جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی الزامی است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز
- دستشویی کارگاه ها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
  - 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 ضدعفونی توالت باید بطور منظم انجام گیرد.
  - توالت، رختکن باید مجهز به سطل زباله درب دار، پدالی، زنگ نزن و قابل شستشو باشد.
  - در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
  - نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دست ها(پیوست ۲) به تعداد کافی در تمامی سرویس های بهداشتی الزامی است.
  - وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است.

#### ۵. سایر اقدامات و اصول ضروری در کار

- تامین تجهیزات حفاظت فردی و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کارفرمایان پروژه های ساخت و ساز موظفند وسایل حفاظت فردی مورد نیاز ( ماسک و دستکش یکبار مصرف و مواد ضدعفونی کننده دست و گندزدای سطوح ) را برای کارگران تامین و به صورت روزانه در اختیار کارگران قرار دهد.
- استفاده از ماسک در اتاق کنترل، فرایند عملیات و نظایر آن که افراد ناچارند با فاصله کمتر از ۱-۲ متر با یکدیگر کار کنند، اجباری می باشد.
- طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک های مرتبط با کرونا ویروس باید به کنترل آن پردازید.
- تامین جیره غذایی هفتگی یا ۱۴ روز به صورت یکجا با هدف جلوگیری از تردد غیر ضروری کارگران به خارج از کارگاه جهت کاهش احتمال انتقال آلودگی.
- در صورت وجود آشپزخانه و رستوران و غذا خوری، با تقسیم افراد به چند گروه، و افزایش زمان سرو غذا اقدامات احتیاطی بیشتری به منظور جلوگیری از حضور یکباره افراد رعایت فاصله حداقل یک متری بین افراد در هنگام سرو غذا در نظر گرفته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- وسایل شخصی محل کار مانند سطوح کیس‌ها و موس‌های کامپیوتر و کارتابل‌های اداری، تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر ضدعفونی کنید.
- عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای ثبت حضور و غیاب پرسنل کارگاه و فراهم کردن محلول‌های ضدعفونی دست‌ها پس از ثبت اثر انگشت یا استفاده از سیستم تشخیص چهره
- بر اساس ابعاد کارگاه نسبت به تعیین بهرگر و یا کارشناس بهداشت حرفه‌ای جهت مدیریت اقدامات کنترلی
- تشدید بازرسی‌ها بهداشت حرفه‌ای به منظور پیگیری‌های اقدامات کنترلی انجام شده به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا و گندزدایی (پیوست ۴) ماشین‌آلات و تجهیزات مورد استفاده در پروژه‌ها
- تامین آب گرم برای شستشوی دست‌ها استحمام و شستشوی لباس‌ها
- تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاه‌ها، خوابگاه‌ها، کانکس‌ها با هدف کاهش عوامل زمینه‌ای ابتلا به بیماری
- حتی الامکان پروژه‌های و طرح‌های توسعه‌ای در اولویت نباشد، تا پایان شیوع کرونا به تعویق انداخته شوند.
- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد و از تردد هرگونه پیک در داخل کارگاه‌ها و پروژه‌ها جلوگیری گردد.
- ضدعفونی درب‌ها دستگیره‌ها نرده‌ها و سایر اشیاء و قسمت‌های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آنها تماس مداوم دارند
- حذف تردد پرسنل به خارج از محیط کارگاه و تعیین حداقل یک نفر نماینده برای تامین اقلام ضروری که نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی آموزش‌های لازم را دیده است.
- ضدعفونی ماشین‌های حمل و نقل حمل تجهیزات در ورودی کارگاه
- کنترل وضعیت بهداشتی و سلامت جسمی رانندگان ماشین‌آلات حمل مصالح و تجهیزات به کارگاه
- ممانعت از ورود مهمانان کارگری و افرادی که نسبت به سلامتی آنها نمی‌توان مطمئن بود
- محل‌هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره‌های در، دکمه‌های آسانسور، موبایل‌ها، دستگیره درب ماشین‌های آتش‌نشانی، صندلی، صندلی (پشتی، نشیمن، دسته‌ها)، فرمان، آینه‌ها، کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر شیشه پنجره‌ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین‌آلات کارگاه مانند کامیون، انواع جرثقیل‌ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین‌آلات بتن‌ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن، ابزارهای کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرقون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و...) می‌تواند

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز امکان انتقال بیماری را فراهم کند لذا تجهیزات مذکور بایستی مرتب گندزدایی یا به صورت شخصی توسط یک نفر استفاده شوند.

- جهت به حداقل رساندن تردها به خارج محیط پروژه / کارگاه تمهیداتی اتخاذ گردد که مصالح، تجهیزات مورد نیاز به صورت اینترنتی یا تلفنی و حداقل برای نیاز یک ماه خریداری و تامین شود.
- تمهیداتی اتخاذ گردد که نیروی انسانی و تجهیزات به چندین پروژه کوچکتر تقسیم و در هر پروژه حداقل نیروی مورد نیاز با رعایت حداقل فاصله یک متری فعالیت نمایند.
- گندزدایی مرتب تجهیزات اداری دفتر کار گاه به ویژه وسایل با کاربری مشترک (صفحه کلید، موس، خودکار، مداد، کاغذ و ..)
- حتی المقدور فعالیت های تولید کننده گردو غبار را محدود نمایید و یا با رعایت نکات ایمنی در محیط های محصور و با حداقل نیروی مورد نیاز انجام دهید.
- بررسی و کنترل روزانه وضعیت ظاهری و جسمی کارگران و افراد شاغل در بدو ورود به کارگاه به منظور شناسایی افراد مشکوک توسط کارشناس بهداشت حرفه‌ای یا مسئول بهداشت یا نماینده مدیریت کارگاه با رعایت اصول بهداشتی و ترخیص یا اعزام این افراد به مراکز درمانی مشخص شده
- حتی المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیرمقیم با ۵۰ درصد ظرفیت یا رعایت حداقل فاصله ۱ متری و رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلا به بیماری از طریق وسایل حمل و نقل عمومی
- جمع آوری موقت وسایل مشترک از نمازخانه‌ها مانند مهرها، کتب ادعیه، سجاده
- گندزدایی سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) ، رختکن
- عدم استفاده از هوای فشرده، آب با فشار قوی برای تمیز کردن سطوح ماشین آلات و ... قبل از گندزدایی
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس نسبت به استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه اقدام کنید.
- جلوگیری از تجمع زیاد افراد در اوقات نماز
- گندزدایی محیط و تجهیزات موجود در محل کارگاهها براساس دستورالعمل های ابلاغی از سوی مرکز سلامت محیط و کار
- نظارت بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب به کارگران، پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی و حصول اطمینان از سالم بودن

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۸/۰ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- احتیاطات بهداشتی جلسات کاری: ضمن رعایت راهنمای برگزاری جلسات به نکات زیر نیز توجه گردد.
  - حذف یا برگزار جلسات به صورت فشرده و کوتاه
  - استفاده از ماسک و محلول های ضد عفونی کننده دست ها توسط اعضای جلسه
  - انتخاب سالن یا محل جلسات با گنجایش مناسب
  - رعایت حداقل فاصله یک متری با چیدمان مناسب صندلی ها یا فاصله اعضا از همدیگر
  - حذف وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه
  - حذف هرگونه مواد خوراکی و پذیرایی در جلسات یا استفاده از مواد بسته بندی شده تک نفری
  - استفاده از لوازم حفاظت فردی شخصی (خودکار، کاغذ و ...)

• تهیه جعبه کمک های اولیه

- 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

- بایستی در ارتباط با علائم، شیوه های انتقال کرونا، نکات پیشگیری و کنترل آموزش لازم به کلیه کارگران، رانندگان وسایل نقلیه کارگاه، مهندسین و پیمانکاران ارائه شود.
- آموزش پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ در صنعت ساخت و ساز می بایست:
- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگو جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
  - نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
  - نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- نصب پوستره‌های بهداشتی شستشوی دست‌ها در دستشویی‌ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی (در کلیه قسمت‌های کارگاه) جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاهها از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- استفاده از فضای مجازی برای آموزش شاغلان
- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی
- نصب پوستره‌های آموزشی
- در صورت امکان ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

در نهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعمل‌ها و راهنماهای شغلی و محیطی پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس زیر در دسترس همگان می‌باشد.

<http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>



## پیوست‌ها

### 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 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

## 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 سطل زباله درب دار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز



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 ایمنی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مقر 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 درهم 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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

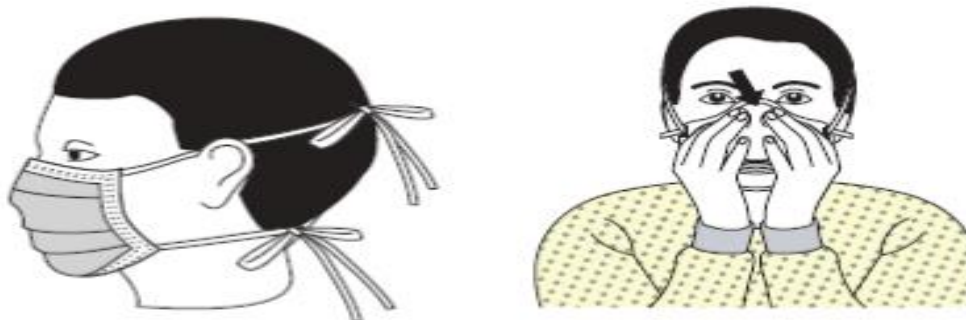
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده

نوع وسایل حفاظت فردی استفاده‌شده 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 بطور مناسب پوشش دهید.

#### ۲. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

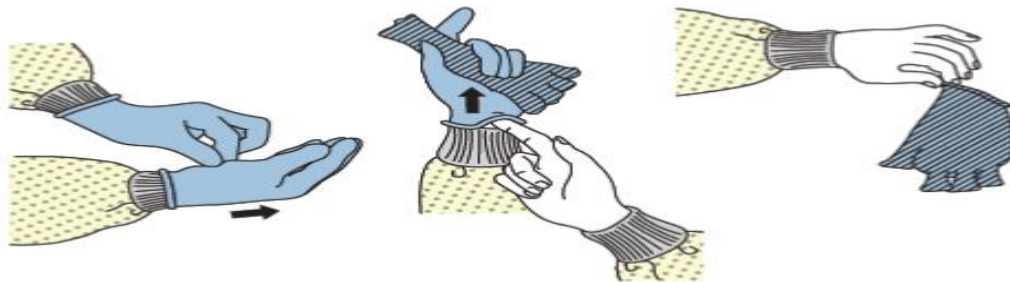
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

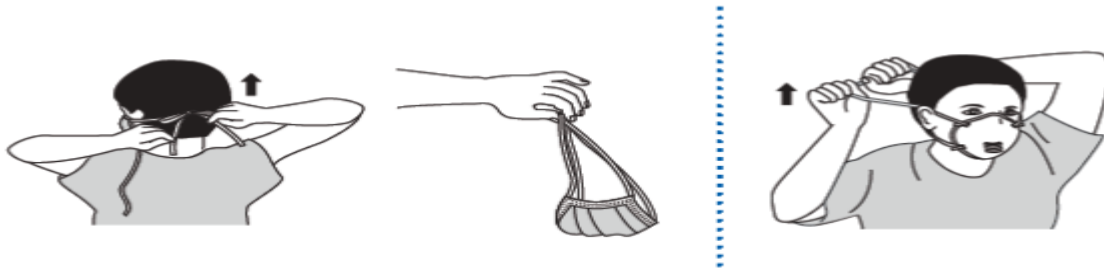
(۱) دستکش



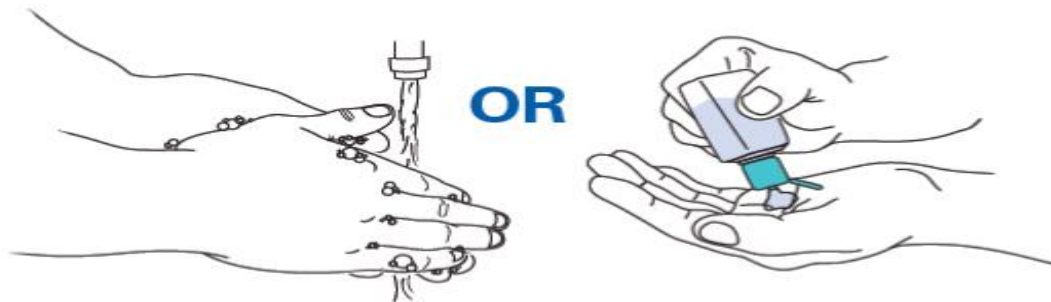
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش ننگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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

(۲) ماسک

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
  - 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 درب‌دار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p style="text-align: center;">نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p style="text-align: center;">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 یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</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 ضدعفونی 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 آنفولانزا 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 آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <p>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</p> <p>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</p> <p>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</p> <p>- 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. به‌عنوان 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 شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.</p>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 پز شک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

- سفیدکننده رقیق شده 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>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 محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

✓ 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۶

## فهرست

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

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است. دامنه کاربرد این راهنما، کارگران، شاغلین و کارفرمایان محیط‌های کاری صنایع دارویی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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 لازم‌است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار، فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ تا ۲ متر) رعایت گردد.
- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی حضوری
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی و ...
- افزایش فاصله بین شاغلین و مراجعین و در صورت امکان جداسازی افراد از یکدیگر به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش بینی گردد.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل ممکن شاغلین حضور داشته باشند.
- ترجیحا سطوح تماس مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگری نظیر اسکن چهره در نظر گرفته شود (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت، قراردادن یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی انگشت ضروری است).
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- مراجعه کنندگان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از دستکش و ماسک نیز در طول زمان حضور در کارگاه استفاده کنند.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در واحدهای مختلف خودداری نمایند.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس به عنوان سرویس ایاب و ذهاب تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ، پوشه و اسناد فیزیکی تا زمان اعلام پایان همه‌گیری کرونا به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری
- هر گونه مبادلات مالی صرفاً در بستر الکترونیکی انجام شود.
- اتخاذ تدابیری برای کاهش تجمع پرسنل در سالن‌های و محوطه‌های خاص مثل اتاق رییس، نگهبانی غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی، نظایر آن (به عنوان مثال افزایش زمان استفاده از سالن غذاخوری)
- افزایش فاصله ایستگاه‌های کاری حداقل یک تا دو متر

## 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/تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای / کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/تحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار 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



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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 با 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**

- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از دستشویی
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی انگشت ضروری است)
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور، دستگیره ها و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن استفاده یا شستشو و ضد عفونی دست بعد از تماس)

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند
- گندزدایی مکرر سطوح کیبورد و موس، لپ تاپ، تبلت، صفحه کلید رایانه، گوشی تلفن، تلفن همراه و میز کار توسط خود پرسنل
- استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱ متر در هنگام نماز با سایر افراد
- استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- عدم استعمال دخانیات
- کوتاه کردن ناخن‌ها به طور مرتب
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای کلیه پرسنل
- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس
- از در دست داشتن ساعت، دستبند، انگشتر و سایر زیورآلات خودداری شود

**۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)**

- جهت جلوگیری از ازدحام زمان استفاده از سالن های سرو غذا افزایش یابد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی‌الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران‌ها و غذاخوری‌ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- ممنوعیت خوردن و آشامیدن در آزمایشگاه و سالن های تولید
- در صورت دایر بودن آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا در این مراکز، پرسنل خدمات موظفند پس از سرویس‌دهی کلیه میزها، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست‌ها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- نمک پاش و قندان جمع آوری از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزش های لازم داده شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) برای پرسنل آشپزخانه و آبدارخانه در مدت حضور در آشپزخانه و آبدارخانه، سالن غذاخوری و رستوران الزامیست.
- استفاده از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده.
- رعایت بهداشت فردی برای کلیه کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- ممانعت از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهای سرد

**۳. بهداشت وسایل نقلیه و تجهیزات**

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمر بند ایمنی، کنترل ها، بدنه، پنجره ها، فرمان، دنده، خودرو و ... باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- نیمه باز گذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد
- رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی توسط نیروهای جمع آوری و دفع پسماندها در در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت کاری و گندزدایی سطل ها
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، ...) پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

#### **۴. بهداشت ساختمان**

- استفاده از هواکش و تهویه طبیعی با باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و واحدهای کار
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت
- وجود سطل‌های در دار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه واحدها
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در واحدهای مشخص مانند ورودی‌ها، ...
- گندزدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی و بستن محکم با گره زدن در آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویس‌های بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی.
- قرار دادن سطل زباله پدالی در دار در داخل سرویس‌های بهداشتی (سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند).
- گندزدایی مجزای سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.
- جمع‌آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- در هنگام گندزدایی به احتیاطات مربوط به خطر برق گرفتگی و حریق توجه شود.

#### **۵. سایر اقدامات**

- نظارت بر اجرای سیستم GMP تشدید شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی (پیوست ۳) شامل ماسک، دستکش، کلاه یا سرپوش و لباس کار جهت کلیه پرسنل خط تولید متناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مخصوص هر فرد
- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- 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
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- عدم استفاده افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از وسایل حمل و نقل عمومی
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وبسایت ها و ...)
- 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده‌است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- 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 به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی 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 می نمایم:

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 یا همکلاس 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](http://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 مجدداً در سامانه  
[salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و  
هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



## 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 درب‌دار بیندازید



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

## 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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

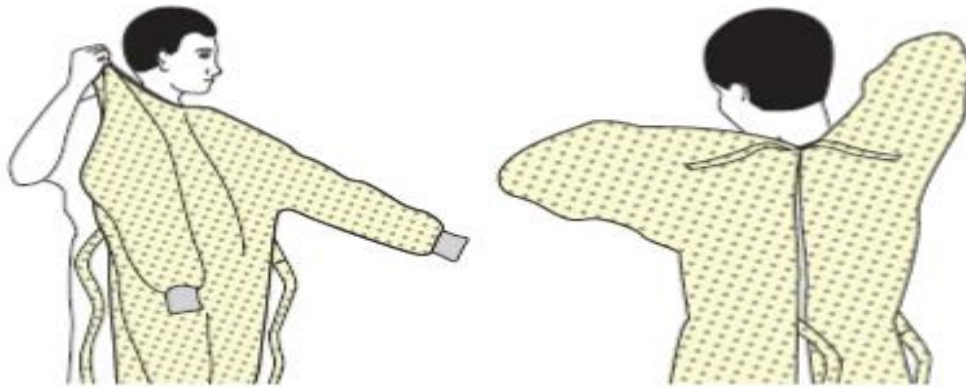
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

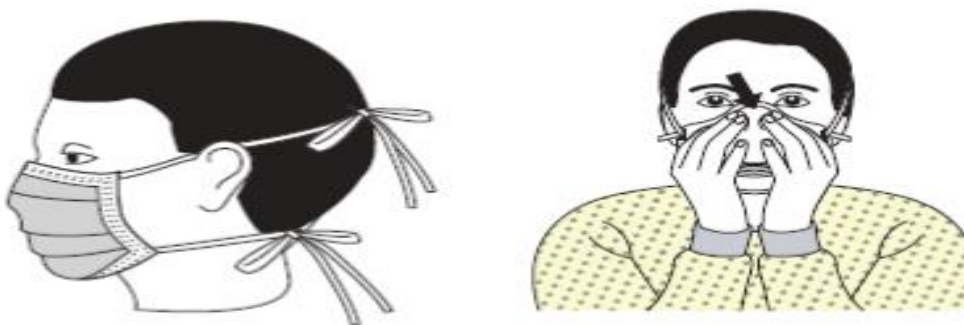
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای میچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

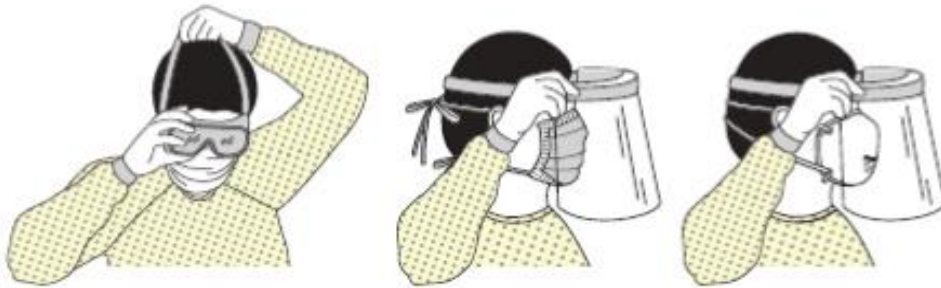
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

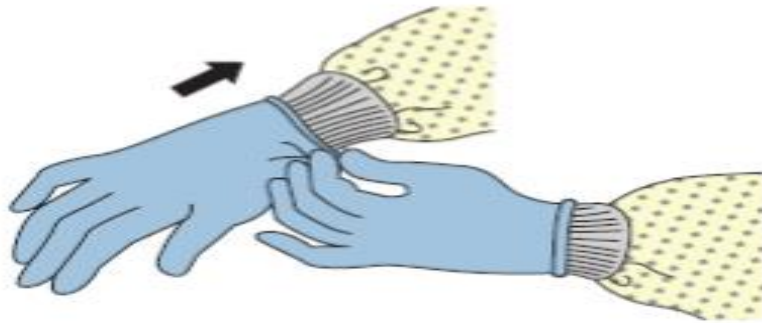
۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

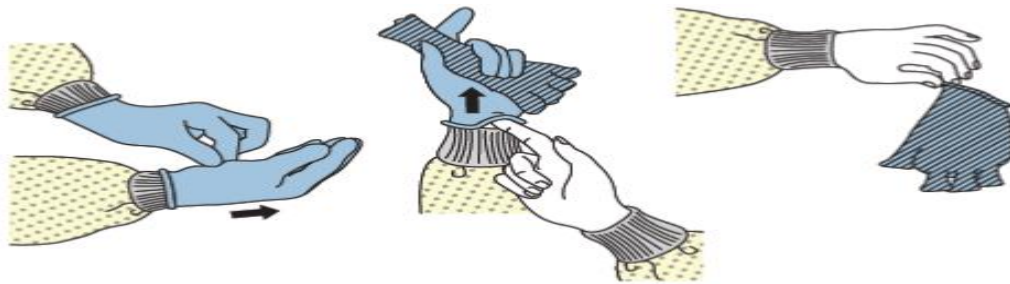
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورده و در سطل درب 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 درآورید:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، 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 درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
  - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
  - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

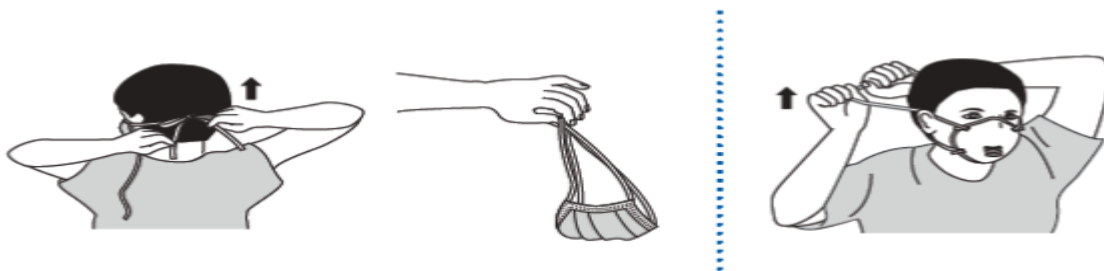
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

(۴) ماسک

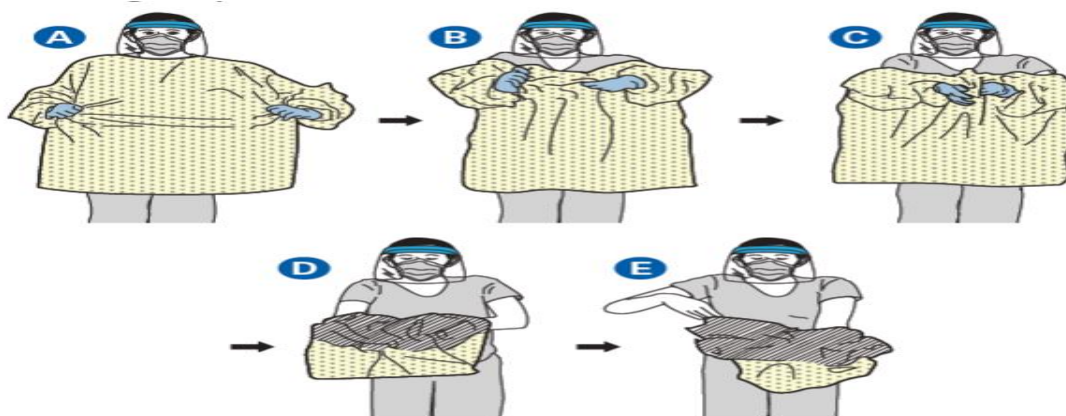


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- ماسک را در یک ظرف زباله درب‌دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



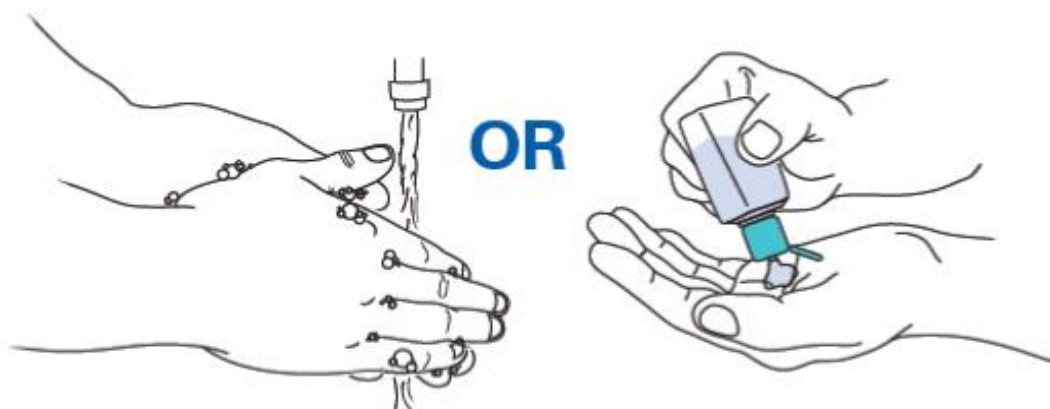
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشوید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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 دست ها 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 ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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 رقیق نشده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</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)؛



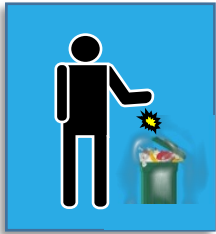
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ 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؛



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۷

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غربال گری، مراقبت و باز توانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۷	۴. بهداشت ساختمان.....
۸	۵. سایر اقدامات.....
۹	آموزش بهداشت.....
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها.....
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی و وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۱۸	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۱	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۱	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۲	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. طبق تحقیقات به عمل آمده توسط پژوهشگران، منشاء کرونا ویروس جدید مورچه خوار است و البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع آن نقشی داشته باشند.

فعالیت‌های کشاورزی و دامداری که بالغ بر ۴ میلیون نفر جمعیت در آن اشتغال دارند، از جمله مشاغل هستند که بواسطه ماهیت کاری در معرض مخاطرات ناشی از انتقال بیماری از حیوانات قرار دارند، به‌عنوان مثال آنفلونزای پرندگان که در سالهای اخیر از حیوانات به انسان منتقل می‌گردید یکی از بیماری‌های ویروسی است که سلامت کشاورزان را تهدید نموده است. بالا بودن شیوع بیماری‌های تنفسی و ریوی در کشاورزان و نیز زیاد بودن ریسک ابتلا به این بیماری‌ها در بین افراد مذکور می‌تواند پیامدهای وخیم تری را در پی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس که عمدتاً سیستم تنفسی را هدف قرار می‌دهد به‌مراه داشته باشد و لذا لازم است تمهیدات ویژه‌ای برای پیشگیری از این بیماری در میان کشاورزان اتخاذ گردد.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور 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 شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

کشاورزان و دامداران و کلیه افرادی که به فعالیت‌های کاشت، داشت و برداشت، بهره برداری از باغات میوه، پرورش گل و گیاه، فعالیت‌های مربوط به پرورش شیلات، ماهی و سایر فعالیت‌های مرتبط اشتغال دارند.

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

### فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری 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:

- آماده سازی و تغییر شرایط محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کشاورزان و استفاده حداکثری از تلفن، برنامه های شبکه ملی، شبکه های اجتماعی به منظور مقابله با شیوع کووید ۱۹ .
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره اجتناب ناپذیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- اجتناب از مسافرت های کاری و تفریحی غیر ضروری و به تعویق انداختن آنها تا زمان پایان شیوع کرونا
- اجتناب از تجمع در مزارع و هر جایی که کشاورزان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری فروش محصولات و خرید مواد اولیه (بذر، نهال، ...) به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت تلفنی و ...
- افزایش فاصله بین کشاورزان در محیط کار
- زمان های استراحت و صرف وعده های غذایی به گونه ای برنامه ریزی شود که حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس، ... به عنوان سرویس ایاب و ذهاب تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- هر گونه مبادلات مالی جهت خرید و فروش محصولات صرفاً در بستر الکترونیکی انجام شود.
- برنامه ریزی گردش کار کشاورزانی که به صورت اقماری کار می کنند بهتر است به صورتی انجام شود به طوری که تمهیدات لازم جهت اسکان این افراد برای مدت حداقل ۲ دوهفته صورت گیرد
- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی بپرهیزند.

## غربال گیری، مراقبت و باز توانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل 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- برر سی روزانه علائم شاغلین: نماینده کشاورز یا کارفرمای کشاورزی، شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/کشاورز را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/کشاورز از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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

**گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:**

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

**گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:**

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از  $12/5 \text{mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

• پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت عدم امکان دور کاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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.
- ۲- 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 با 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 رایگان پزشکی در مراکز جامع سلامت قرار گیرد.

**اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار**

**۱. بهداشت و حفاظت فردی**

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید. در صورت آلودگی لازم است ۴۰ ثانیه شستشوی دست طول بکشد. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توانید از پنبه آغشته به الکل ۶۰ درصد استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای نشسته پرهیز کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم بیشتری در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم و استفاده از انواع مواد غذایی نظیر میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس).
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- کلیه کشاورزان پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- در مرغداری ها و پرورش طیور ماسک جراحی و چکمه و لباس کار استفاده نمایید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- قراردادن لباس های کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن قرار دهید.
- استفاده از مهر ، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱ متر در هنگام نماز با سایر افراد
- استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس

- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس ها

**۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)**

الف: در کارگاه های کشاورزی مسقف موارد زیر رعایت گردد:

- استفاده از بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست ها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- نمک پاش و قندان جمع آوری از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزش های لازم داده شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) برای پرسنل آشپزخانه و آبدارخانه در مدت حضور در آشپزخانه و آبدارخانه، سالن غذاخوری و رستوران الزامی است.
- استفاده از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده.
- رعایت بهداشت فردی برای کلیه کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی**

- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- ممانعت از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهای سرد

**ب: در کارگاه های کشاورزی روباز موارد زیر رعایت گردد:**

۱. از ظروف یکبار مصرف یا شخصی استفاده شود.
۲. استفاده مشترک از ظروف غذا اکیدا ممنوع میباشد.
۳. ظروف غذا درب دار و قابل گندزدایی باشد.

**۳. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- راننده ماشین آلات کشاورزی باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمر بند ایمنی، کنترل ها، بدنه، پنجره ها، فرمان، دنده، خودرو و ... باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار اقدام نماید.
- نیمه باز گذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد
- رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی توسط نیروهای جمع آوری و دفع پسماندها در در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشستی در پایان روز کاری و گندزدایی سطل ها
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریشا و ...
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، ...) پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد
- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

**۴. بهداشت ساختمان**

در کارگاه های کشاورزی مسقف:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- استفاده از هواکش و از تهویه طبیعی با باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها و واحدهای کارگاه های کشاورزی مسقف
- با بازگذاشتن در و پنجره منزل و انبار و محیط نگهداری دام و طیور اجازه دهید هوا تهویه شود .
- حذف آبخوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- وجود سطل های دربار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه واحدها
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در واحدهای مشخص مانند ورودی ها، ...
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب
- گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی و بستن محکم گره زدن در آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به مقدار کافی در سرویس های بهداشتی.
- گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- محل نگهداری حیوانات را مرتب گندزدایی نمایند.
- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- هنگام نظافت و گندزدایی خودرو و اماکن بسته باید خالی از افراد و یا دارای تهویه مناسب بوده و در حین گندزدایی پنجره ها باز و فرد باید از دستکش و ماسک مناسب استفاده نماید.
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ، میله راه پله ، و...) باید ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- حتی الامکان از توالت های بهداشتی در مزارع بزرگ استفاده نمایید.

## ۵. سایر اقدامات

- تامین تجهیزات حفاظت فردی و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای کشاورزان و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- کشاورزان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار سرهم (بارانی) جهت کلیه پرسنل خط تولید متناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی
- استفاده مشترک از وسایل حفاظت فردی ممنوع می باشد (در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی) لازم به ذکر است که لوازم حفاظت فردی قابل استفاده مجدد مانند بارانی و چکمه ها می بایست پس از استفاده گندزایی گردد.
- هنگام کار با کود، خاک و یا ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد حتما از دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از فضلاب های صنعتی و انسانی برای آبیاری محصولات کشاورزی ممنوع می باشد و پیگرد قانونی دارد.
- 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
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی ( از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
  - 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).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
  - نصب پوسترهای آموزشی
  - در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
  - در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
  - در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
  - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- آشنایی با بیماری کرونا 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
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های 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
- 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://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

سایر موارد

- آموزش در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری به کلیه کشاورزان (از طریق ویدئوهای آموزشی، فضای مجازی، رسانه ملی یا پوستر).
- آموزش به کشاورزان در خصوص استفاده از وسایل حفاظت فردی (این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل، نوع وسایل ضروری، نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل، نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل می باشد).
- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگوهای واحد کشاورزی یا از طریق مساجد در کارگاههای روباز جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاههای مسقف کشاورزی از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوه، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

## 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 یا همکلاس 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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 دربدار بیندازید



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

## 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.



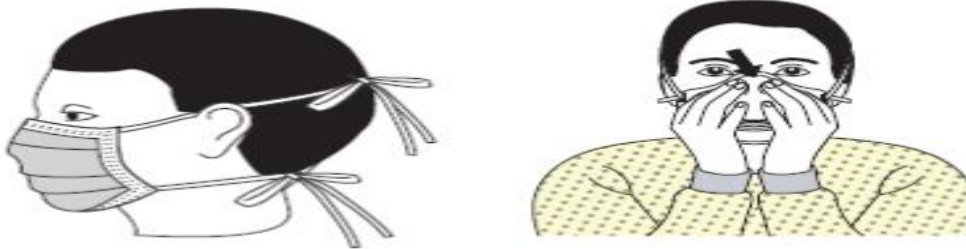
با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

نوع وسایل 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 داشته‌باشد.

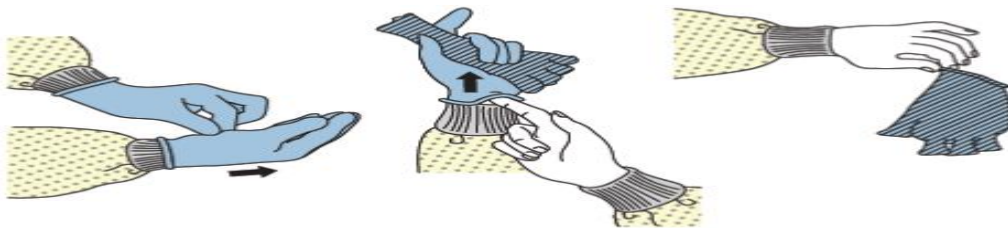
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگه‌دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

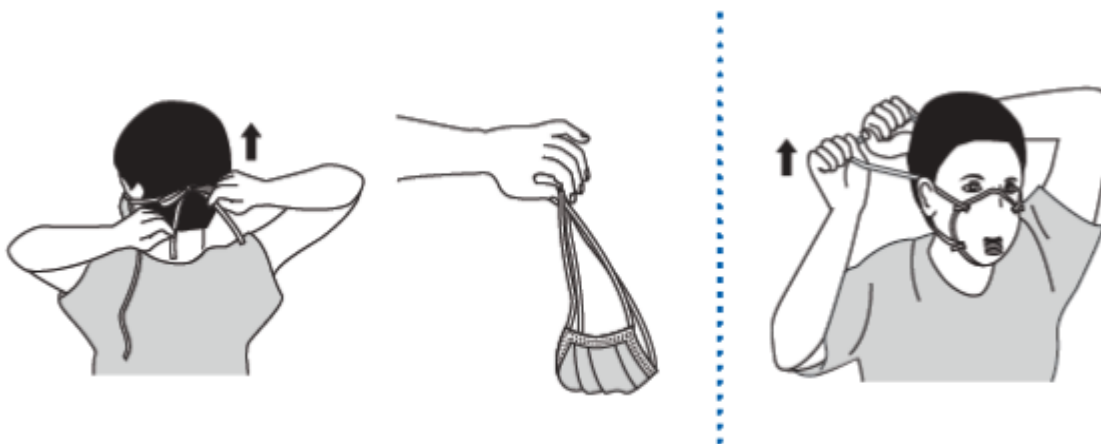
## مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی و وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورید:

### (۱) دستکش



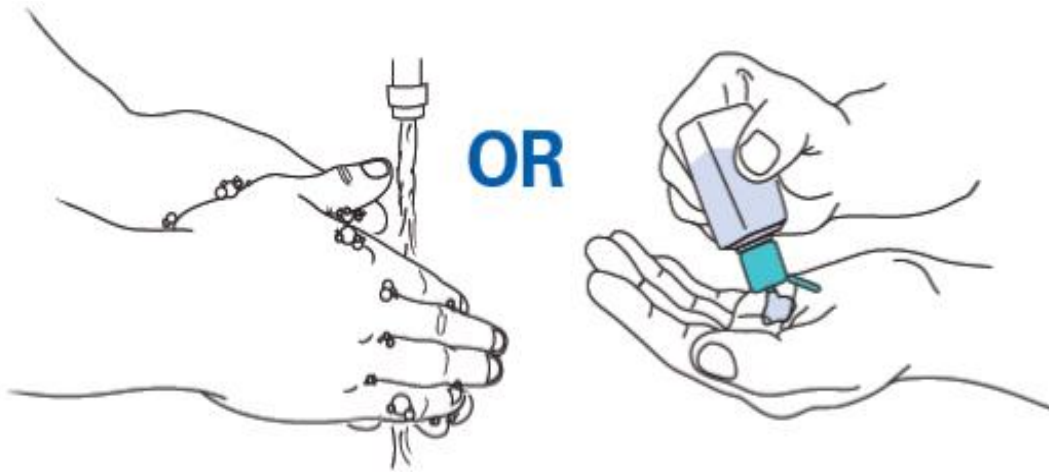
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده 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 دربدار قرار دهید.
- ۲) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری 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 کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 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 آنفولانزا 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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) 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"><li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li><li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li><li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li><li>- 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</li></ul>	<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 رقیق شده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده 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 رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 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 محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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)؛



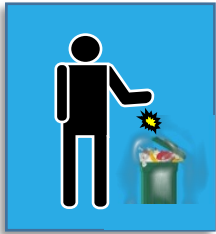
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ 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؛

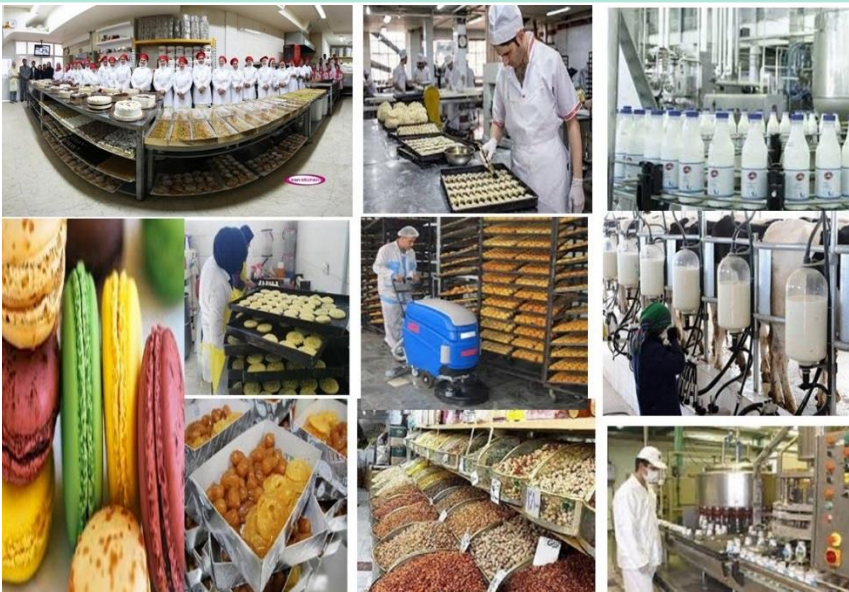


✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی (بستنی‌سازی، کارگاه تولید شیرینی، کارگاه تولید محصولات لبنی و نظایر آن)



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۹

## فهرست

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

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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:

## الف) کارکنان

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی

- رعایت فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین کارکنان رعایت گردد؛
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی؛
- استفاده از سیستم تهویه مناسب و یا باز گذاشتن پنجره‌های مجهز به توری؛
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرفته و حداقل فاصله ی یک متر رعایت گردد؛
- اجتناب از تماس کارکنان با یکدیگر از جمله دست دادن؛
- اجتناب از تجمع در محیط کار از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و یا اطراف محیط کار؛

#### ب) مشتری

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان با مشتری؛
- ضرورت استفاده از محافظ یا شیلدهای محافظتی (پلاستیکی / شیشه‌ای) برای میز صندوق دار و پیشخوان فروش در صورت فروش در محل تولید و عرضه؛
- پرداخت پول فقط از طریق الکترونیکی انجام گردد؛
- در صورتیکه امکان دورکاری بعضی از کارکنان وجود دارد می تواند به کاهش فاصله اجتماعی کمک کند.
- در صورت امکان افزایش شیفت در کارگاه‌های یک شیفت و کاهش نفرات در یک شیفت صورت پذیرد.

#### غربالگری، مراقبت و باز توانی

##### 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/تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://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/ تحصیل جلوگیری نماید.

## ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار 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  $12/5\text{mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به‌صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به‌گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می‌نمایند.

## ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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

#### بهداشت فردی شاغلین:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش و همچنین روپوش در تمام زمان های کشیک کاری برای تمام شاغلین الزامی می باشد؛
- تعویض ماسک و دستکش در تواتر زمانی کوتاه و شستشوی دائمی دست ها و ضدعفونی دست ها با محلول های بر پایه الکل ضروری می باشد؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد؛
- رعایت فاصله با مشتریان و مراجعین و همکاران حداقل یک متر در هنگام ارائه خدمت ضروری می باشد؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی در شاغلین بایستی در منزل استراحت نموده و از رفتن به محل کار خود داری نمایند؛
- در زمان داشتن علائم بیماری تنفسی بایستی از ماسک استفاده نموده و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه نمایند (مسئولیت مدیریت افراد دارای علائم بر عهده متصدی و مدیر محل می باشد)؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، و دستکش استفاده نمایند؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن ضروری می باشد (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نگردد. (ترجیحا" هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- دست ها قبل از شستشو یا ضد عفونی شدن بایستی در تماس با چشم، بینی و دهان قرار گیرد؛
- از استعمال دخانیات خود داری شود؛
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی**

- متصدی/مدیر/مالک موظف است یک جعبه دستمال کاغذی به منظور استفاده شاغلین و مشتریان در کنار دستگاه کارت خوان محل صنفی (در صورت فروش در محل) قرار دهد؛
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- **بهداشت فردی (برای مشتری):**
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در خارج از منزل برای افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری می باشد؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق پیوست شماره ۲) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد؛
- از دست زدن به اشیاء و کالاهای غیر ضروری خودداری گردد؛
- رعایت فاصله با متصدیان و شاغلین مراکز فوق حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می باشد؛
- ارتباط دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف خودداری نمایید؛
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جدا سازی مواد غذایی و توزین آن خودداری نمایید؛
- تا حد امکان از خرید نقدی (تبادل پول جهت هزینه کرد خرید) خودداری نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن ضروری می باشد (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- دست‌ها قبل از شستشو یا ضد عفونی شدن نبایستی در تماس با چشم، بینی و دهان قرار گیرد؛
- در صورت عدم پوشش دست شما با دستکش از لمس کردن مستقیم دگمه‌های کارت خوان خودداری نمایید و یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده نمایید؛
- در هنگام نوشیدن انواع نوشیدنی از نی‌های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده نمایید.

## ۲. بهداشت مواد غذایی

- صرف غذا در حین کار ممنوع است
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی**

- مواد غذایی به صورت روباز و بدون پوشش مناسب از جمله آجیل و تخمه و موارد مشابه آماده به مصرف در تمامی مراکز فعال عرضه نشوند؛
- کلیه شیرینی‌ها در قنادی‌ها و شیرینی‌فروشی‌ها بایستی در داخل قفسه و ویترین و یا یخچال‌های شیشه‌ای در رؤیت مشتری نگهداری شود و از نگهداری محصولات قنادی در فضای باز بدون پوشش خودداری شود؛
- نگهداری و عرضه مواد غذایی در خارج از محل کسب خودداری شود و ممنوع می‌باشد.

### **۳. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- کلیه تجهیزات در زمان عدم استفاده در داخل قفسه و یا کابینت در دار نگهداری شود و از نگهداری در خارج قفسه و یا کابینت خودداری شود؛
- کلیه قفسه‌ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می‌گیرند شستشو و گندزدایی گردند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در سالن، سرویس‌های بهداشتی.

### **۴. بهداشت ساختمان**

- از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها جهت بهره‌برداری از تهویه مطلوب استفاده شود؛
- کلیه قسمت‌های مراکز صنفی به ویژه سالن سرو غذا، آشپزخانه، نمازخانه و سرویس‌های بهداشتی بایستی بطور مستمر و در طول شبانه‌روز حتی در ساعات تعطیلی از تهویه مناسبی برخوردار باشد؛
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا و مستمر گندزدایی گردد؛
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند؛
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف پوش‌ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد؛
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی**

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی درخصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند؛
- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه‌های گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود؛
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود؛
- آب‌خوری‌ها و آب‌سردکن‌ها به صورت موقت تا اطلاع ثانوی در تمام قسمت‌ها حذف و از سرویس خارج گردد؛
- گندزدایی محل استراحت شاغلین در صورت وجود بایستی بطور مستمر حداقل یکبار بعد از هر شیفت کاری انجام شود؛
- داخل محل استراحت در طول شبانه‌روز از تهویه مناسب بایستی برخوردار باشد.

### **نکات مهم**

- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، و سائل‌های نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد؛
- در طول مدت نظافت مراقبت شود تا لباس، دستکش و ماسک پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید؛
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)؛
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند؛
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال‌های نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.
- در هنگام گندزدایی مراقب‌های لازم در خصوص برق‌گرفتگی و حریق به عمل آید.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

## آموزش بهداشت

### روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

### رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده‌است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
  - نصب پوستره‌های آموزشی
  - در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
  - در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
  - در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی 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 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی

- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده 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 ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی 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 حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

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 نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی

## 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 ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه های تولید مواد غذایی



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

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

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.

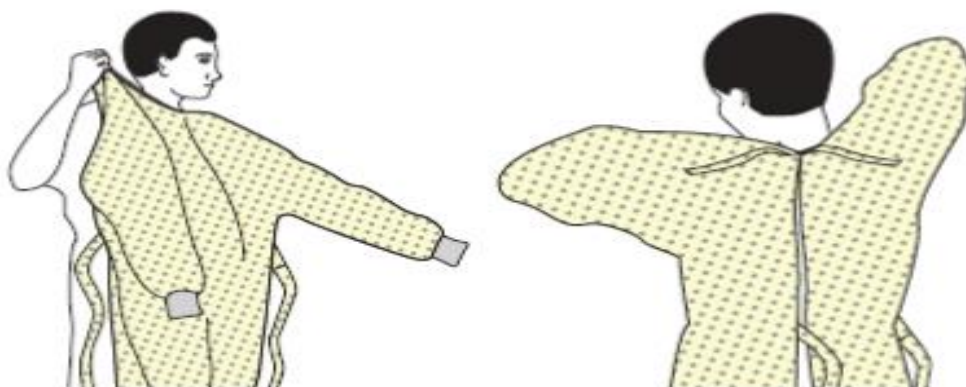
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

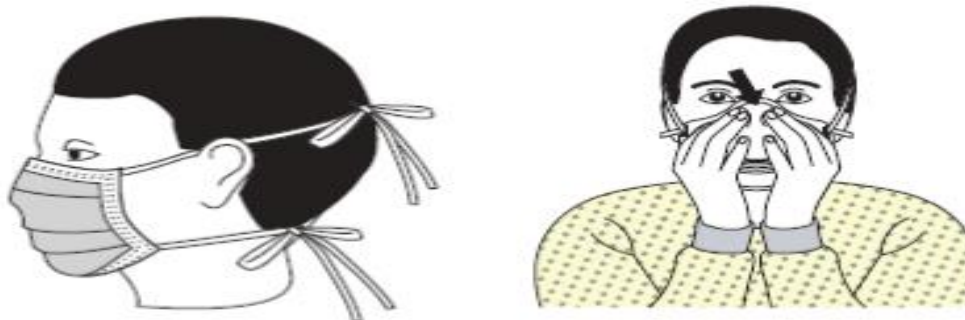
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

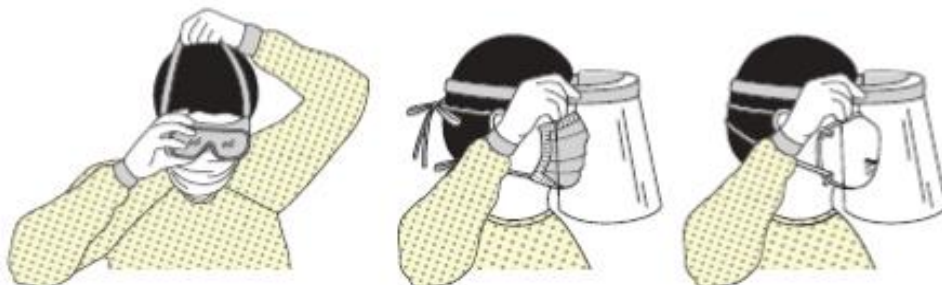
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه های تولید مواد غذایی



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

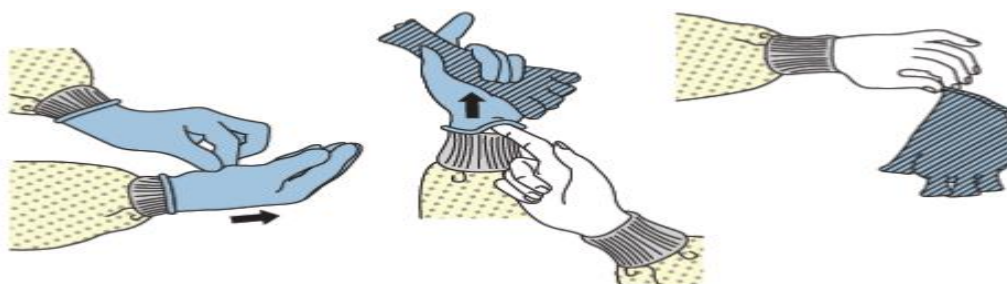
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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 درآورده و در سطل درب 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 درآورید:

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
  - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
  - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌های تولید مواد غذایی

- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
  - اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.
- (۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
  - بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
  - روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
  - روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
  - به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.
- (۴) ماسک

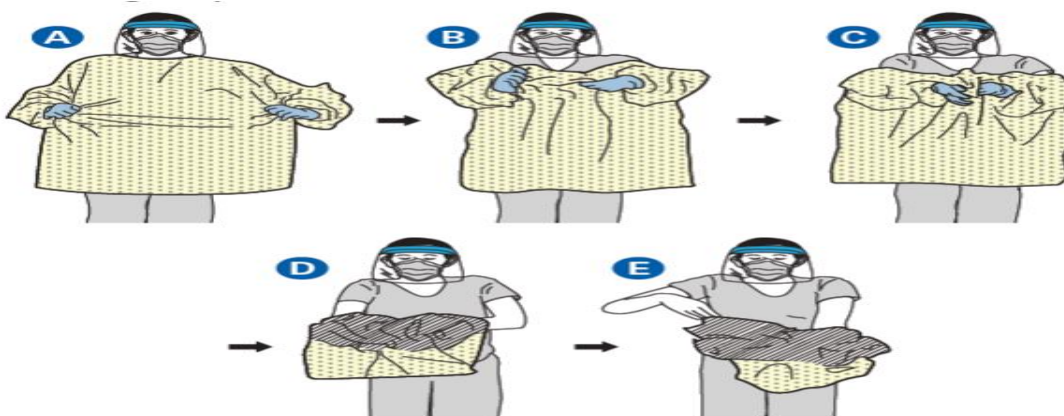


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه های تولید مواد غذایی

- ماسک را در یک ظرف زباله درب دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



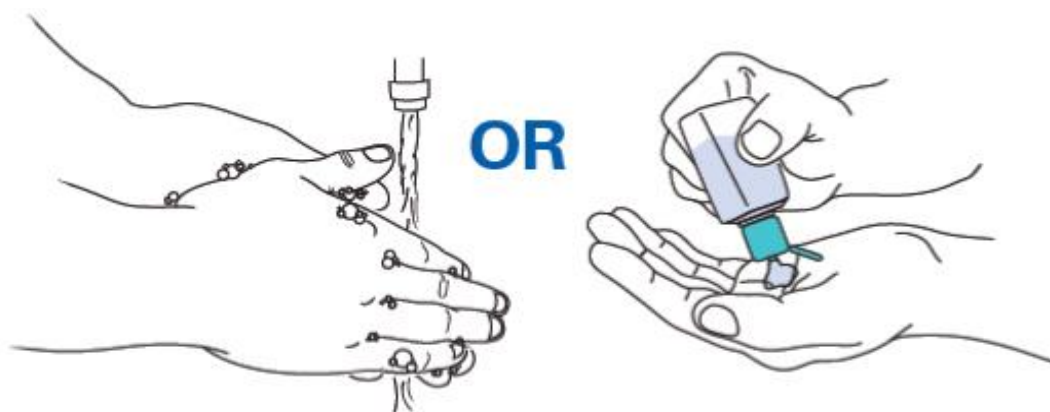
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p style="text-align: center;">نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p style="text-align: center;">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 یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</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 ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال 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 آسیب‌دیدگی 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- 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 شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



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 رقیق نشده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

- سفیدکننده رقیق شده 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 کارگاه های تولید مواد غذایی

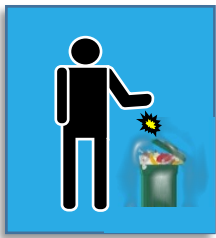
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 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)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> 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)

### 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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

## 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 عفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



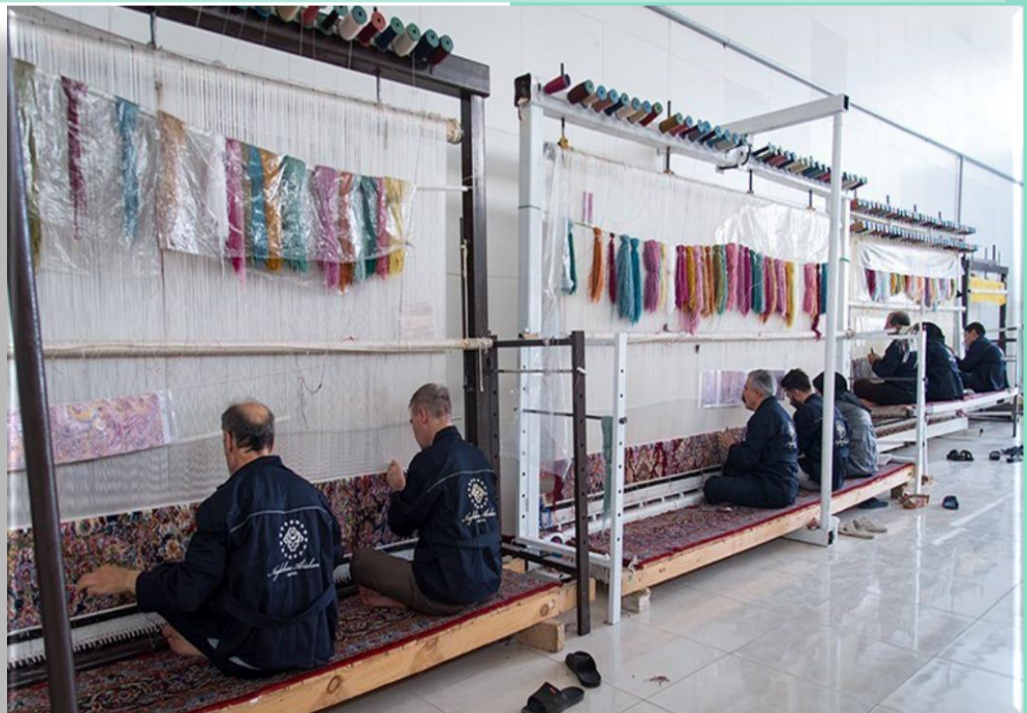
✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۶۸

## فهرست

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

## مقدمه

شنا سایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، 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 در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

- محیط های کارگاه ها و تعاونی های قالیبافی سنتی در شهر و روستا و نظایر آن

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

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

**قاعده تصمیم گیری وضعیت فعالیت:** قالی بافی سنتی مطابق با سند مقررات فاصله گذاری صنایع، واحدهای تولیدی و خدماتی در همه گیری کووید ۱۹ در طبقه فعالیت های با ضرورت سطح B قرار می گیرد و مشمول مقررات فعالیت متناسب با سطح اضطرار استان، شهر، منطقه و واحد کاری قرار می گیرد.

فاصله گذاری فیزیکی که بخشی از فاصله گذاری اجتماعی است به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل کارگاه جلوگیری شود.
- ساعت و شیفت کاری کارگاه قالی بافی به گونه ای تنظیم گردد تا حضور شاغلین قالی باف در کارگاه و نشسته در پشت هر دارقالی به حداقل برسد.
- ضرورت استفاده از علائم و توصیه های ایمنی در محل تردد شاغلین قالی باف جهت رعایت نکات بهداشتی و فواصل ایمن حداقل ۱ تا ۲ متر و بیشتر در صورت امکان
- رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ تا ۲ متر و بیشتر بین شاغلین قالی باف و ضرورت انجام کار
- تجهیز شاغلین قالی باف به ابزار کار اختصاصی ( چاقو، شانه، قلاب و ...) توسط کارفرما
- اتخاذ تمهیدات لازم و محدود کردن تردد به یک مرتبه رفت و آمد در روز بین محل سکونت فرد قالی باف و کارگاه مربوطه

## غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام

پذیرد:

- ۱- همه شاغلین 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: مسئول یا نماینده کارگاه باید شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی

محل کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

## ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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

**گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:**

- قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

**گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:**

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

**در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:**

- در صورت امکان، این افراد تا پایان همه گیری فعالیت های شغلی به صورت دورکاری (قالی بافی در محیطی مناسب در منزل فرد) صورت پذیرد.
- 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. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالبی بافی سنتی

کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار در مراکز جامع سلامت مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

## اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

### ۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز نمایند.
- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید (پیوست ۲).
- در نبود آب و صابون مایع از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید
- از دست زدن به چشمان، بینی و یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
- تأمین و در اختیار قرار دادن وسایل حفاظت فردی مناسب نظیر دستکش و ماسک جهت قالببافان
- خریداری و تحویل کفش مناسب (دمپایی) به شاغلین قالبی باف توسط کارفرما جهت حفظ سلامت و قطع زنجیره انتقال بیماری کرونا
- پرسنل باید قبل از ورود به کارگاه کفش های خود را در محل مناسب گذاشته و ضد عفونی نموده و با کفش کارگاه به محیط کار وارد شوند.
- کلیه افراد شاغل پس از اتمام کار و قبل از ورود به کارگاه لباس کار، کفش کار و نظایر آن می باشد را تعویض نمایند.
- افراد قبل و بعد از پایان کار دستهای خود را با آب و صابون به طور صحیح ( پیوست ۲) بشویند.
- استعمال دخانیات به دلیل تاثیر منفی آن در تضعیف سیستم دفاعی بدن ممنوع می باشد.
- کوتاه کردن ناخن ها به طور مرتب.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)
- عدم استفاده از دستمال مشترک جهت تمیز کردن تخته زیر پایی و سایر ابزار کار (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)

### ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- از سرو غذا در کارگاه خودداری و از مواد غذایی کاملا پخته استفاده شود.
- پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود و پس از هر بار استفاده تعویض گردد

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی

- رعایت فاصله گذاری حداقل یک متر در هنگام سرو غذا الزامی است .
- در صورت امکان از ظروف یکبار مصرف برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- ترجیحا غذای خود را در ظروف دربدار به محل کار برده و ظرف آن را در منزل بشویید.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- در زمان شروع و پایان کار تمام ابزار و تجهیزات مورد استفاده خود، نظیر چاقو، قیچی، شانه ، قلاب، سیخ را گندزدایی نمایید
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله‌ها دار قالی، صندلی و تخته زیر پای ، گوشی تلفن ، کف پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- در نظر گرفتن سطل های درب دار در محل کار جهت زباله ها خصوصا برای ماسک و دستکش ها.
- در هنگام گندزدایی و نظافت احتیاط های لازم برای پیشگیری از برق گرفتگی به عمل آید.
- از ریختن یا پاشیدن محلول های گندزدا روی پوست و قسمت های با قابلیت انفجار و آتش سوزی خودداری شود.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد.
- تخلیه سطل های زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و پس از آن سطل نظافت و گندزدائی گردد.
- گندزدایی مرتب سرویس های بهداشتی
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از کارگاه به صورت موقت جمع آوری گردد.

### ۴. بهداشت ساختمان کارگاه

- در و پنجره ها کارگاه برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن‌ها و اتاق های کار
- تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی به طور مستمر صورت پذیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی

- قرار دادن لباس های کار آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن
- تامین صابون مایع در سرویس های بهداشتی (صابون معمولی جامد، غیربهداشتی است).
- شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفته کاری انجام شود.
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویس های بهداشتی. سطل ها می بایستی مرتبا خالی شده و گندزدایی گردند.
- جداسازی سطل دستمال ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر

## ۵. سایر اقدامات

- وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) را به اندازه لازم تهیه و به شکل صحیح نگهداری نمایید.
- کارفرما بایستی بر شیوه صحیح استفاده و نگهداری از وسایل حفاظت فردی توسط کارکنان نظارت نماید.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، می بایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد. وسایل حفاظت فردی توسط آنها نظارت نماید.

## آموزش بهداشت

- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در تمامی سرویس های بهداشتی الزامی است.
- در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری، پروتکل های مناسب محل کار، برای جلوگیری یا کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض آنها به کلیه کارگران آموزش دهید.
- شاغلینی که از وسایل حفاظت فردی استفاده می کنند باید آموزش ببینند. این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل، نوع وسایل ضروری، نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل، نحوه صحیح دفع یا ضدعفونی کردن وسایل می باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی

- پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
- توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج را به کارکنان گوشزد و آموزش دهید.
- همه شاغلین را موظف کنید که در صورت ابتلاء به ویروس کرونا همکاران و کارفرمای خود را مطلع نمایند.

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری/ سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

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 نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پا سخ کلیه پرسش ها را با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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 دربدار بیندازید



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بهداشتی ای واکسین

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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

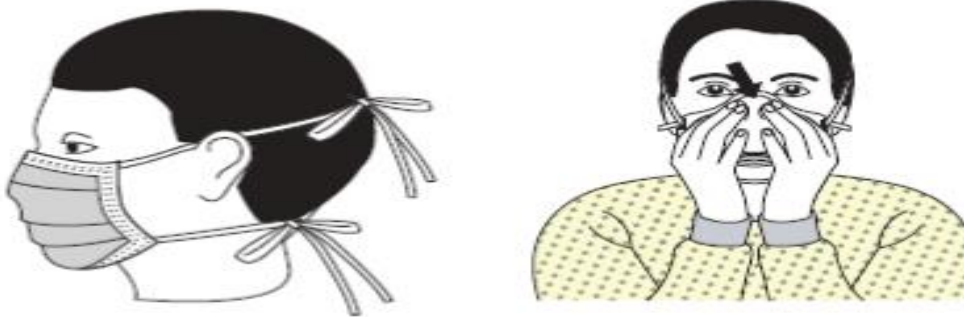
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع PPE. از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رسیپراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.
۲. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

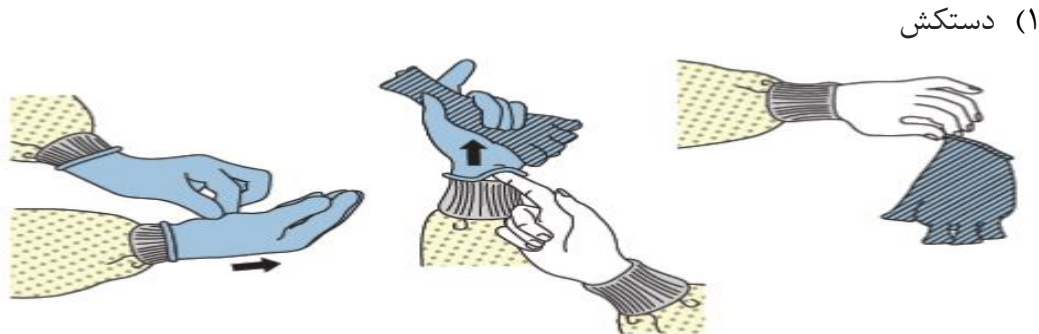
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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



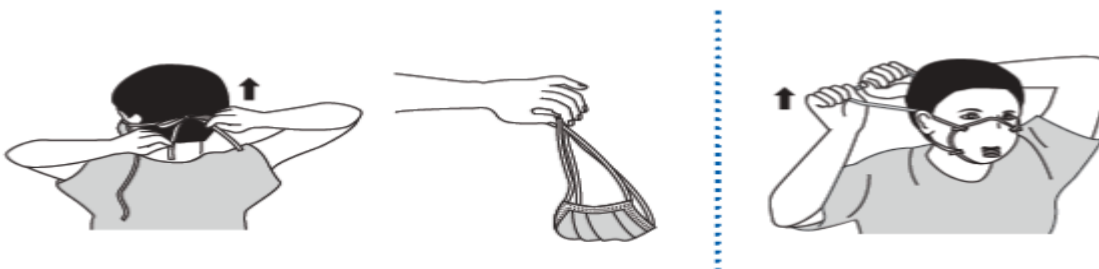
### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

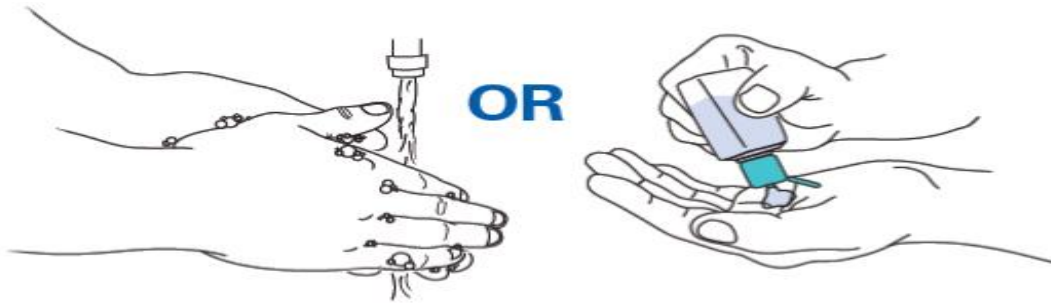
### (۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستان خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه قالی بافی سنتی

- 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 درب دار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده 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 کوتاه ترنر 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 ویروس ها 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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 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 آنفولانزا 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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

مواد 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 رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده 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.

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

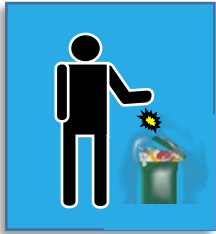
<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ در صد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</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	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد
پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	ام کلر قابل دسترس دارد)	

## پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

✓ 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۷۳



## فهرست

۲	مقدمه.....	۲
۲	دامنه کاربرد.....	۲
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....	۲
۴	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....	۴
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....	۴
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....	۴
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۵
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۵
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۵
۶	۲. بهداشت مواد غذایی.....	۶
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۷
۷	۴. بهداشت ساختمان.....	۷
۸	آموزش بهداشت.....	۸
۹	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....	۹
۱۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....	۱۰
۱۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۲
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۲
۱۳	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۳
۱۵	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۱۵
۱۸	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۱۸
۱۸	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۱۸
۱۹	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۱۹

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در پرورش و صید ماهی تدوین شده است. این راهنما صرفاً جهت پیگیری و کنترل کووید ۱۹ بوده و سایر قوانین و مقررات مشمول 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان

**قاعده تصمیم گیری و وضعیت فعالیت:** پرورش و صید ماهی مطابق با سند مقررات فاصله گذاری صنایع، واحدهای تولیدی و خدماتی در همه گیری کووید ۱۹ در طبقه فعالیت های با ضرورت سطح A قرار می گیرد و مشمول مقررات فعالیت متناسب با سطح اضطراب استان، شهر، منطقه و واحد کاری قرار می گیرد.

فاصله گذاری فیزیکی که بخشی از فاصله گذاری اجتماعی است به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی
- مواجهه افراد در حداقل زمان ممکن و فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل فاصله ۱ متر) رعایت گردد؛
- رعایت فاصله گذاری بین مشتریان و استفاده از شیلد جهت رعایت فاصله بین فروشنده با مشتری رعایت حداقل فاصله یک متر)؛
- اجتناب از تجمع کارکنان در تمامی قسمت ها؛
- شستشوی دستها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.
- اجتناب تماس دست افراد توزیع کننده مواد غذایی آبزیان آکواریوم ها
- بیش از ۵۰٪ لنج، قایق و کشتی افراد در آن حضور نداشته باشند
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند، انجام شود.
- جلسات آموزشی در محوطه باز کشتی، لنج برگزار گردد.
- از مأموریتها و مسافرت های غیرضروری اجتناب گردد و دوره های آموزشی و کارگاهی بیرون سازمانی به تعویق انداخته شود.
- افزایش فاصله و یا جداسازی بین شاغلین و مشتریان استفاده از اقداماتی چون جداسازی صورت گیرد.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

## غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غریبالگری 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: نماینده کارفرما شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما مدیر از ورود بیمار به محل کارتحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشکی 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  $12/5\text{mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان

۲- 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 با 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

- تا حد امکان از تماس مستقیم با آبزیان بپرهیزند.
- اجتناب از تماس افراد با دیگران مانند دست دادن و روبوسی؛
- هنگام کار با ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد حتما از دستکش استفاده نمایند.
- کارکنان مراکز پرورش آبزیان نیز در صورت ابتلا به کرونا ویروس از تماس مستقیم با آبزیان خودداری نمایند و در صورت مشکوک بودن از ماسک، لباس کار و چکمه ها در محیط کار خود استفاده نمایند .
- بعد از کار استحمام نمایند و لباس های آلوده خود را بشویند.
- محل نگهداری و پرورش آبزیان را مرتب گندزدایی نمایند.
- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات آبزیان را گندزدایی نمایند.
- در صورت استفاده از سطوح مشترک می بایست بعد از اتمام کار کلیه سطوح تماس گندزدایی شود.
- توصیه می شود هنگام رفتن به یک مکان عمومی ورود به مکان های شلوغ یا سرپوشیده استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و غیره ماسک یا سه لایه پارچه معادل آن و دستکش استفاده کنید و دستان خود را با آب و صابون بشویند.
- در صورت تماس با سطوح آلوده پوست را با مالیدن الکل روی آن ضدعفونی کنید.
- افراد بیمار یا مشکوک می بایست در خانه استراحت نمایند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان**

- در صورت دارا بودن علائم بیماری (تب و لرز و دمای اندازه‌گیری شده بیمار ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالا تر که برای بیش از ۴۸ ساعت ادامه داشته است، سرفه خشک، تنگی نفس و ناخوشی مشهود) به نزدیک‌ترین مرکز جامع خدمات سلامت جهت مشاوره مراجعه نمایید.
- اطمینان حاصل کنید که شاغلینی که در مراحل مختلف با مراجعه‌کنندگان در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.
- لباس کار خود را از سایر لباس‌ها جدا کنید.
- کارگران پرورش آبزیان و صیادان باید دست‌های تمیز، ناخن‌های کوتاه، موی بسته داشته باشند.

**۲. بهداشت مواد غذایی**

- از خوردن و آشامیدن در محل پرورش آبزیان بدون دسترسی به آب و مواد شوینده خودداری کنید.
- محل استراحت و ظروف افراد بیمار یا افراد مشکوک به بیماری را جدا نمایید.
- ساعت کار رستوران و سلف سرویس و غذاخوری جهت کاهش تجمع و رعایت حداقل فاصله ۱ متر می‌بایست افزایش یابد و رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن‌گندزایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- عرضه مواد غذایی روباز و فله‌ای در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب‌دار اجتناب گردد.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال باشد.
- ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یکباره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی‌تر گردد.
- رعایت فاصله‌گذاری یک متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته‌بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو گندزایی شوند.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب، میله راه پله، پشتی صندلی‌ها و فرمان خودرو و قایق) باید ابتدا نظافت و سپس براساس جدول ذیل گندزدایی گردد.
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ‌گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- کلیه دستگاه‌ها، ماشین‌الات و تجهیزات به طور روزانه تمیز و گندزدایی گردد.
- محلول گندزدا باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می‌شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می‌شود.
- لازم است رطوبت ناشی از مواد گندزدا به صورت خود بخودی خشک شود.
- از ظروف و کیسه‌های سالم نو و تمیز برای حمل و بسته بندی محصولات استفاده کنید.
- قرارگیری لباس کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن قرار دهید.
- بهتر است از مواد بر پایه الکل جهت ضد عفونی دست استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکل از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول پیوست استفاده شود.
- گندزدایی ماشین‌های حمل و نقل آزیان به طور روزانه

### ۴. بهداشت ساختمان

- با باز گذاشتن در و پنجره منزل و انبار و محیط نگهداری آبزیان اجازه دهید هوا تهویه شود.
- فضاهای عمومی مراکز پرورش آبزیان باید دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (بعنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- در سالن‌های مذکور باید سطل زباله در دار پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند، شاغلین باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل‌های پسماند و گند زدایی سطل‌ها اقدام گردد.

## نکات مهم

- در صورت مشکوک بودن به ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌بایست آبزیان مبتلا و مشکوک در محلی جدا از آبزیان سالم قرنطینه شوند.
- مدت حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گند زدا بر روی سطوح توصیه می‌گردد.
- در صورت وجود فضای ماهیگیری در محل پرورش کلیه قلاب‌ها و تجهیزات قبل از استفاده گندزدایی گردد.

## آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- نصب پوسترهای آموزشی
- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار



### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

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

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 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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 درب‌دار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان



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

## 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.

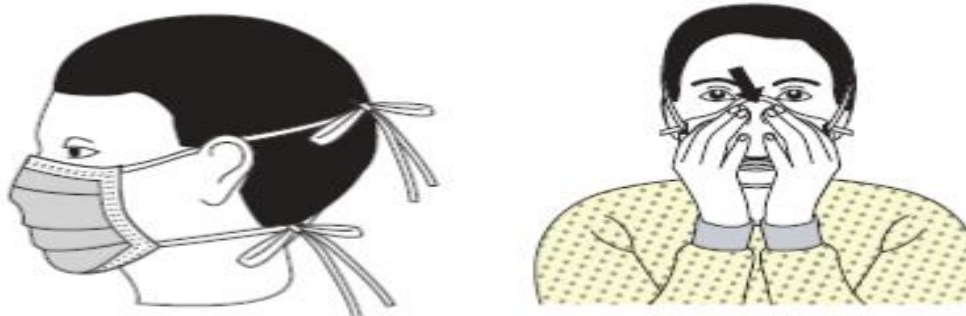
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

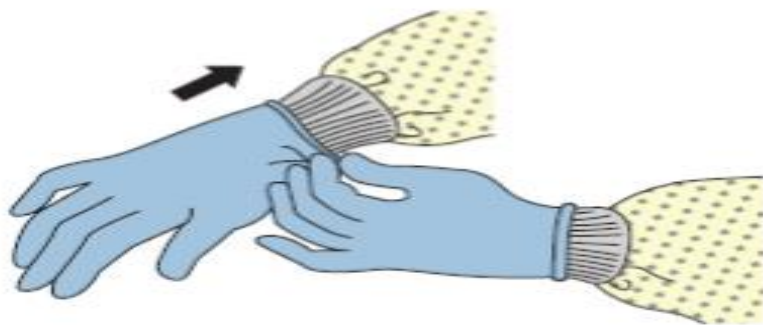
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رеспیراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

۲. دستکش ها

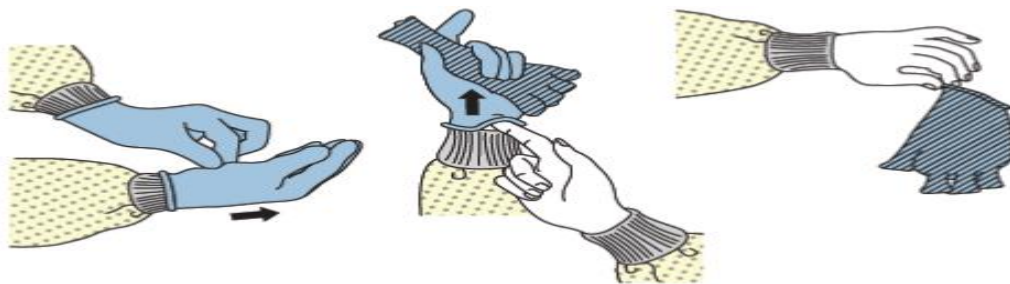


- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید
  - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
  - دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
  - بهداشت دست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

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

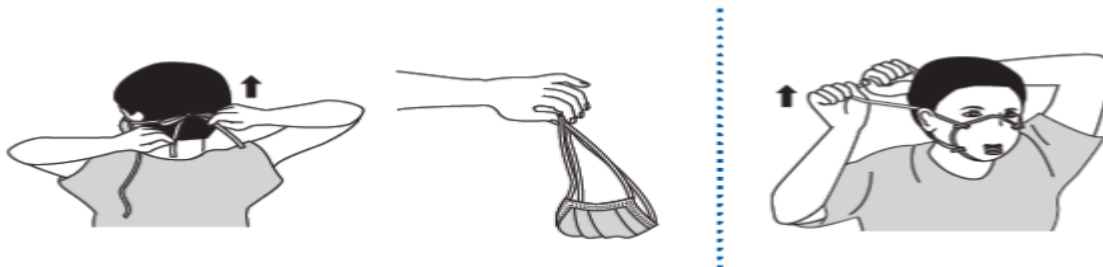
روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE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

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی 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 درآورده 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.

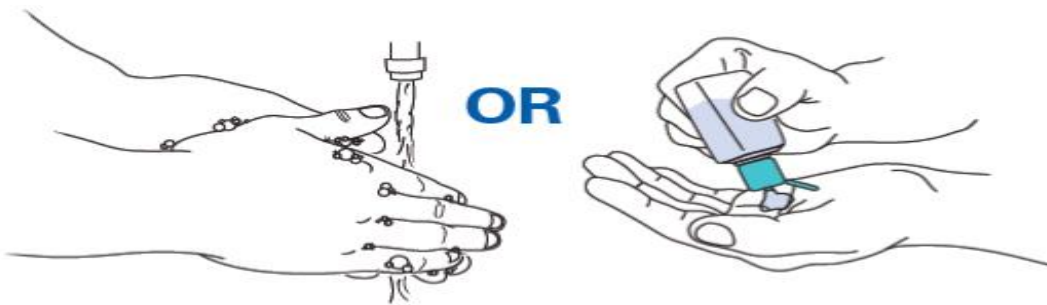
#### ۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پرورش و صید آبزیان

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده 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 دربدار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 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 آنفولانزا 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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- 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</li> </ul>	<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 رقیق نشده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده 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 رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

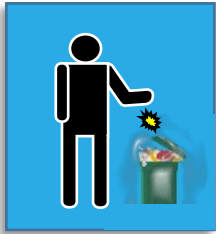
<p>محلول اولیه: عمده محللول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول تو صیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

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



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۷۷

## فهرست

۲	مقدمه
۳	دامنه کاربرد
۳	فاصله گذاری اجتماعی
۴	غربال گری، مراقبت و باز توانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۵	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۶	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۶	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۶	۱. توصیه های بهداشتی کلی در محیط کار
۸	۲. بهداشت و حفاظت فردی
۸	۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)
۹	۴. بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۰	۵. بهداشت ساختمان در کارگاه های مشاغل خانگی و کارگاه های محل های مسکونی
۱۱	آموزش بهداشت
۱۲	پیوست ها
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی و وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۱۸	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۲۱	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۱	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۲	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است. طبق تحقیقات به‌عمل آمده توسط پژوهشگران، منشاء کرونا ویروس جدید مورچه خوار است و البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع آن نقشی داشته باشند.

با اینکه مشاغل خانگی در اذهان عمومی به‌چند شغل خاص محدود می‌شود، اما دامنه فعالیت در این نوع مشاغل گسترده است به‌طوری که در حال حاضر ۳۲۳ رشته فعالیت در قالب پنج دسته بندی تعریف شده است. به این ترتیب که ۱۳۴ رشته در گروه فعالیت‌های «فرهنگی و هنری»، ۶۶ رشته در گروه فعالیت‌های «تولیدات دامی، شیلات، صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی و تولیدات گیاهی»، ۵۹ رشته در گروه فعالیت‌های «صنعت و خدمات»، ۵۳ رشته در گروه فعالیت‌های «صنایع دستی» و ۱۱ رشته در گروه فعالیت‌های «فرش دستباف و رشته‌های مرتبط» فعالیت دارند و از آنجا که این مشاغل اکثراً توسط عضو یا اعضاء خانواده در فضای مسکونی انجام و منجر به تولید کالای قابل عرضه به بازار خارج از محیط مسکونی می‌گردد لذا در بعضی از فعالیت‌های دامپروری، کشاورزی، شیلات، افراد در معرض مخاطرات ناشی از انتقال بیماری از حیوانات به انسان یا رطوبت ناشی از آب که خود میتواند محیط مناسبی برای کرونا ویروس باشد قرار می‌گیرند. همین‌طور بالا بودن شیوع بیماری‌های تنفسی و ریوی در کشاورزان، قالیبافان و بعضی از حرف‌صنعتی و خدماتی و نیز زیاد بودن ریسک ابتلا به این بیماری‌ها در بین افراد مذکور می‌تواند پیامدهای وخیم‌تری را در پی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس که عمدتاً سیستم تنفسی را هدف قرار می‌دهد به‌مراه داشته باشد و لذا لازم است تمهیدات ویژه‌ای برای پیشگیری از این بیماری در میان صاحبان مشاغل خانگی اتخاذ گردد.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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 ابزار و تجهیزات کار این مشاغل، دستگاه‌ها، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی و نیمکت‌ها، شیرآلات، نرده پله‌ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک (اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن)

استفاده می شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما حاوی توصیه های بهداشتی لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس جدید در شاغلین مشاغل خانگی که در حوزه های صنایع دستی، فرش کشاورزی، دامپروری، شیلات، خدمات، تولیدی صنعت و فناوری اطلاعات اشتغال دارند، می باشد. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از کارکنان مشاغل خانگی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و با توجه به اینکه در بسیاری از موارد محل های کسب و کار شان، محل مسکونی آنان می باشد و از طرفی نیز اکثراً بصورت گروهی کار می کنند، این مشاغل یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد لذا با توجه به اینکه حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است، ضروری است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. فاصله گذاری فیزیکی که بخشی از فاصله گذاری اجتماعی است به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- در صورتی که محل کارگاه جدا از محل اسکان می باشد، محل کارگاه از محل مسکونی جدا گردد.
- ایجاد خط قرمز و جدا کننده در محل ورودی محل کارگاه از محل مسکونی جدا شود.
- در صورتیکه کارگاه خانوادگی نمی باشد، برنامه ریزی گردد و تمهیداتی به منظور حضور کمتر شاغلین در کارگاه یا کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- در صورت امکان آماده سازی و تغییر شرایط محیط کار بخصوص برای کارگاه های غیر خانوادگی، به صورتی که انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی

- حتی المقدور سعی شود هم در کارگاه های خانوادگی و هم در کارگاه های غیر خانوادگی افراد با رعایت حداقل ۱ متر فاصله از یکدیگر قرار بگیرند.
- در صورتیکه امکان دارد در کارگاه های غیر خانوادگی، افراد در منازل خود کار را انجام داده و با اتخاذ تدابیر بهداشتی مطابق دستورالعمل های گندزدایی و ضدعفونی ( پیوست ۲ و ۴) به کارگاه بفرستند و بنابراین از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل کارگاه جلوگیری شود.
- کاهش مواجهه چهره به چهره افراد و استفاده حداکثری از تلفن همراه و فضای مجازی
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره اجتناب ناپذیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- اجتناب از مسافرت های کاری و تفریحی غیر ضروری و به تعویق انداختن آنها تا زمان پایان شیوع کرونا و بروس
- اجتناب از تجمع در مزارع، باغات، محل های سبزی پاک کنی، محل های دوخت و دوز جمعی و نظایر آن و افزایش فاصله در محیط کار
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری فروش محصولات و خرید مواد اولیه به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت تلفنی و فضای مجازی و..
- زمان های استراحت و صرف وعده های غذایی به گونه ای برنامه ریزی شود که حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- در صورت استفاده از خودروی سواری جهت رفت و آمد با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.
- هر گونه مبادلات مالی جهت خرید و فروش محصولات حتی الامکان در بستر الکترونیکی انجام شود.
- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی بپرهیزند.

## غربالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- در مشاغل خانگی که کار آنان خانوادگی نیست، 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).



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

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کارفرما/ صاحب کار باید شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ صاحب کار از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

## ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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

**گروه الف -** بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی

- فشارخون

- دیابت

- بیماری های تنفسی زمینه ای

- BMI > 40

**گروه ب -** بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

- شیمی درمانی

- بدخیمی ها

- پیوند اعضا

**در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:**

- 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 و با گندزایی مرتب می تواند کمک کننده باشد.

- با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرسش از سایر علائم بیماری کووید-۱۹ از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

### ۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. این ویروس به‌طور عمده از طریق ریزقطرات از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیای آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از شاغلین در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار، ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

#### ۱. توصیه‌های بهداشتی کلی در محیط کار

- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی، لباس کار، عینک و پیش بند و نظایر آن (بسته به نوع شغل) برای کلیه شاغلین هر شغل و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- مسئولین تدارکات یا خرید و نیز شاغلینی که در بخش حمل و نقل و بارگیری اشتغال دارند از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد جدا خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی (پیوست ۳) شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار سرهم (بارانی) جهت کلیه کارکنان متناسب با نوع مواجهه
- استفاده مشترک از وسایل حفاظت فردی ممنوع می‌باشد (در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی
- لوازم حفاظت فردی قابل استفاده مجدد مانند بارانی و چکمه ها می‌بایست پس از استفاده گندزدایی گردد.

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

- هنگام کار با کود، خاک و یا ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد حتماً از دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از فاضلاب های صنعتی و انسانی تصفیه نشده، برای آبیاری محصولات کشاورزی و نظایر آن ممنوع می باشد و پیگرد قانونی دارد.
- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:
  - محلول های ضد عفونی کننده
  - دستمال های مرطوب و کاغذی
  - دستکش (یکبار مصرف)
  - چسب زخم
  - کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- فردیکه در منزل و محل مسکونی کار می کنند ، در زمان کار در یک محیط بسته می بایست از ماسک و دستکش استفاده نموده . مرتب دستهای خود را با آب و صابون شستشو نمایند و یا با مواد ضد عفونی با پایه الکل ۷۰٪ دست های خود را ضد عفونی نمایند.
- با توجه به راه های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی انتشار می توانند باشند .
- از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد. محل هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره ها، دکمه های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل ها، درها، پنجره ها، قفسه ها، کمد ها، میز، تجهیزات کامپیوتری، دستگاه های مرتبط با کار (مانند چرخ خیاطی، سوزن، نخ، پیچ و مهره، چاقو و ابزار آشپزی، ظروف، دار قالی، نیمکت ها، دفاتر، اوراق، لوازم التحریر، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، وسایل حمل و نقل، ابزار و تجهیزات کشاورزی، ابزار میوه چینی، ماشین آلات کشاورزی و نظایر آن ، کلید و پرزها ، نرده ها و نردبان ها، ابزارها و کلیه ابزار، وسایل، دستگاه ها و تجهیزات کاری مشترک بین افراد می توانند باعث انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کنند.

## ۲. بهداشت و حفاظت فردی

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توانید از پنبه آغشته به الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای نشسته پرهیز کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم بیشتری در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم و استفاده از انواع مواد غذایی نظیر میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس).
- پرهیز از دست دادن، روبوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- کلیه افراد پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- لباس های کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن قرار دهید.
- استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱ متر در هنگام نماز با سایر افراد
- استفاده از دستمال کاغذی یا در صورت نبود دستمال کاغذی در دسترس بکارگیری قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس ها (مطابق پیوست ۲)

## ۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- در کارگاه های خانگی ضروریست محل کار از محل غذاخوری جدا باشد .
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن، میز غذاخوری و ابزار و تجهیزات غذاخوری گندزدایی شود.

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

- اگر مواد غذایی فاقد بسته بندی هستند، حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست‌ها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- نمک پاش و قندان جمع آوری از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در محل غذاخوری فعال باشد.
- کارکنان مسئول تهیه غذا باید کارت بهداشت داشته باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزش های لازم داده شود.
- در صورتیکه کارگاه در محل مسکونی است، فرد یا افرادی که مسئول پخت و سرو غذا هستند بهتر است مشخص برای این کار باشند و در غیر اینصورت باید هنگام ورود به آشپزخانه، وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) متعلق به کارکنان آشپزخانه را مطابق پیوست ۳ بپوشند.
- استفاده از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده.
- رعایت بهداشت فردی برای کلیه کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه و یا افرادی که مسئول آشپزخانه می باشند، الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- ممانعت از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهای سرد
- از ظروف یکبار مصرف یا شخصی استفاده شود.
- استفاده مشترک از ظروف غذا اکیدا ممنوع میباشد.
- ظروف غذا درب دار و قابل گندزدایی باشد.

#### ۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده ماشین آلات کشاورزی، خودرو، و نظایر آن باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمر بند ایمنی، کنترل ها، بدنه، پنجره ها، فرمان، دنده، خودرو و ... را تمیز و گند زدایی نمایند.

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

- نیمه باز گذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد.
- رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی جهت جمع آوری و دفع پسماندها در در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشتی در پایان روز کاری و گندزدایی سطل ها
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پلهها، تخت، کمد، کابینت، دستگاههای کارتخوان، کف پوشها، کلید و پریشها و ...
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، ...) پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد.
- تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

**۵. بهداشت ساختمان در کارگاههای مشاغل خانگی و کارگاه های محل های مسکونی**

- استفاده از هواکش و تهویه طبیعی با باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها و واحدهای کارگاههای کشاورزی مسقف
- با بازگذاشتن در و پنجره منزل و انبار و محیط نگهداری دام و طیور اجازه دهید هوا تهویه شود .
- حذف آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- وجود سطل های دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه واحدها
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در واحدهای مشخص مانند ورودی ها، ...
- گندزدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب
- گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی و بستن محکم گره زدن در آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به مقدار کافی در سرویس های بهداشتی.
- گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- محل نگهداری حیوانات را مرتب گندزدایی نمایند.

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

- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- هنگام نظافت و گندزدایی خودرو و اماکن بسته باید خالی از افراد و یا دارای تهویه مناسب بوده و در حین گندزدایی پنجره ها باز و فرد باید از دستکش و ماسک مناسب استفاده نماید.
- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- حتی الامکان از توالت های بهداشتی در مزارع بزرگ استفاده نمایید.

### آموزش بهداشت

- آموزش در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری به کلیه شاغلین مشاغل خانگی (از طریق ویدئوهای آموزشی، فضای مجازی، یا پوستر).
- آموزش به شاغلین در خصوص استفاده از وسایل حفاظت فردی (این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل، نوع وسایل ضروری، نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل، نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل می باشد) پیوست ۳.
- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگوهای واحد کشاورزی و نظایر آن یا از طریق مساجد در کارگاههای روباز جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی (پیوست ۴) جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاههای غیر خانوادگی از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- در صورت امکان ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

## پیوست ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ در حال تحصیل 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 و بروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمّل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس 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](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



## 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 دربدار بیندازید



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.



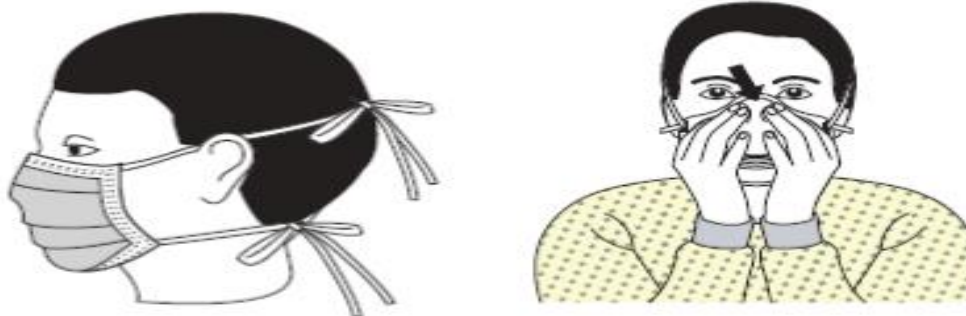
با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

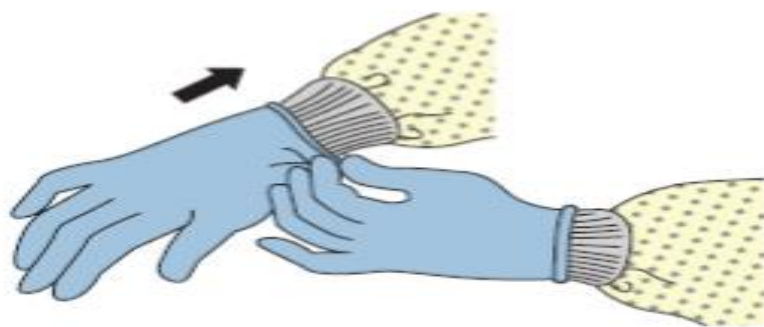
نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### 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 داشته‌باشد.

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

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

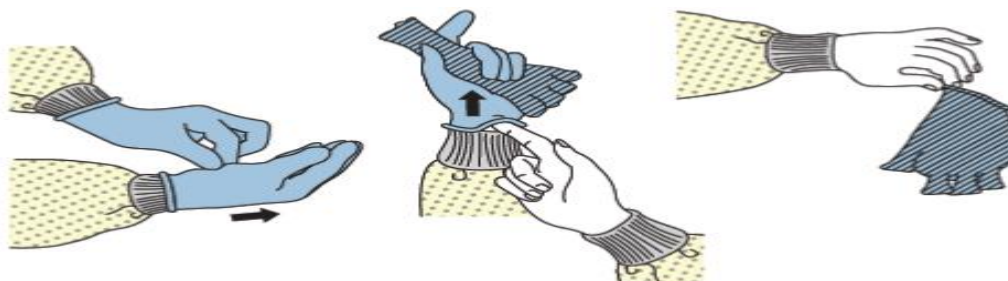
- دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی و وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش های مختلفی برای در آوردن ایمن و وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، در آورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

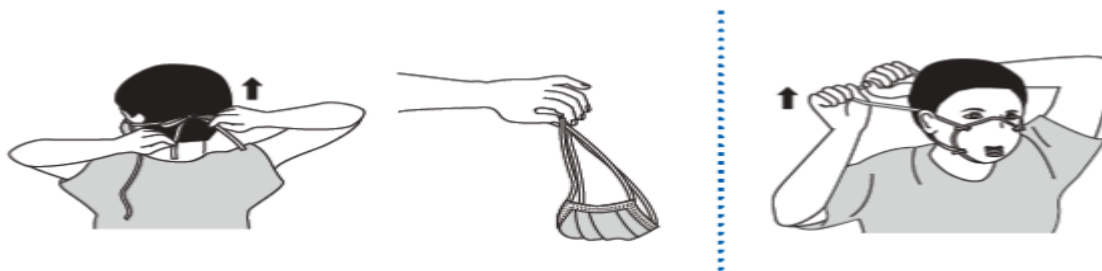
وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

۱) دستکش

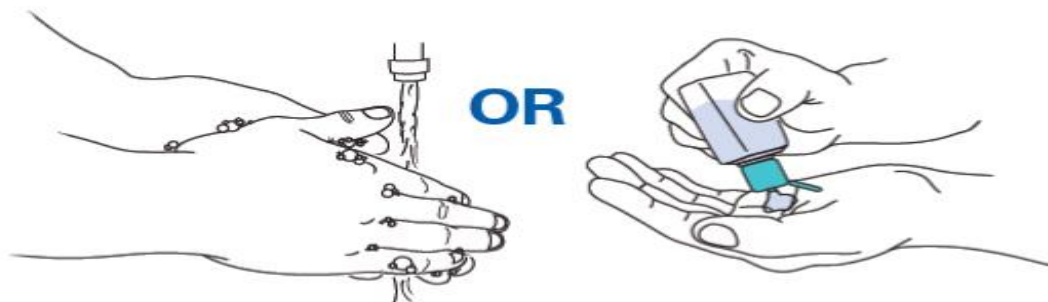


- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش در آورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش 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.

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



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
  - اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده 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 دربدار قرار دهید.
- ۲) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکی استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p style="text-align: center;">نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p style="text-align: center;">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، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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 ضدعفونی 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 آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد</li> </ul>	<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 رقیق نشده 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

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



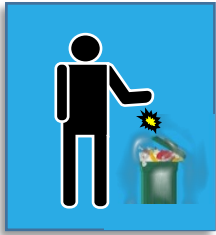
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 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 محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

✓ 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 سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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؛

## 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 بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



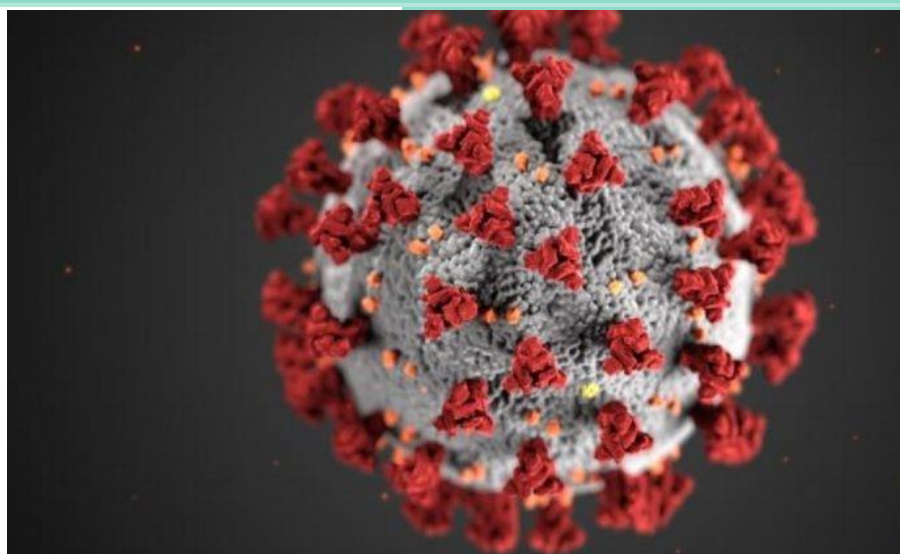
✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار - سوالات پرتکرار تجهیزات  
حفاظت فردی**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۸۲

## فهرست مطالب

ماسک‌ها	۴
دستکش‌ها	۱۲
گان	۱۴
منابع	۱۹
جدول ۱- تفاوت ماسک‌های جراحی و N۹۵	۵
جدول ۲- سطوح عملکردی حفاظتی گان‌های جراحی	۱۶
شکل ۱- ماسک N۹۵ سوپاپ دار	۸
شکل ۲- مشخصات ماسک	۹
شکل ۴- شکل سطوح بحرانی گان‌های جراحی	۱۵

این سند جهت پاسخگویی سؤالات متعدد کارشناسان، متخصصین، کارگران، کارمندان و افراد عادی جامعه، در خصوص لوازم حفاظت فردی که جهت پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ (کروناویروس) توسط تولید کنندگان، کارفرمایان، مدیران، خیرین، فروشگاه‌ها عرضه و در اختیار عموم قرار گرفته است به ترتیب در قالب ۲۸ سؤال و در سه گروه لوازم حفاظت فردی شامل ماسک‌ها، دستکش‌ها و گان (لباس‌ها)) تدوین گردیده است.

## ۱. آیا استفاده از ماسک مکان‌های عمومی الزامیست؟

طبق توصیه مراجع بین‌المللی این سند استفاده از ماسک‌ها را در خارج از محیط‌های شغلی (جامعه) را توصیه نمی‌کند. بیشتر اوقات انتشار ویروس‌های تنفسی از فرد به فرد و در تماس‌های نزدیک (در فاصله ۲ متری) اتفاق می‌افتد. طبق توصیه‌های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی<sup>۱</sup> به طور روزمره اقدامات پیشگیرانه مانند دوری از افرادی بیمار، جلوگیری از لمس چشم‌ها یا بینی، پوشاندن دهان و بینی با دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه را برای جلوگیری از انتشار ویروس‌ها توصیه می‌کنند. افرادی که مریض هستند باید در خانه بمانند و به از رفتن به بیمارستان‌ها جهت ملاقات بیماران و اماکن عمومی شلوغ اجتناب کنند. کارگرانی که بیمار هستند باید دستورالعمل‌های منتشره توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - مرکز سلامت محیط و کار را رعایت کرده و در هنگام بیماری در خانه بمانند.

برای افرادی که به دلیل ماهیت شغلی (خبرنگارها، کارمندان بانک‌ها، بازرسان، شاغلان فروشگاهها، نیروهای انتظامی و ...) خود تاجر به حضور در مکانهای پر جمعیت هستند استفاده از ماسک‌های جراحی یا در صورت عدم وجود استفاده از ماسک‌های خانگی یا دست‌ساز کفایت می‌کند

## ۲. ماسک N95 چیست؟

ماسک N95 نوعی ماسک تنفسی است که ذرات را از هوایی که از طریق آن تنفس می‌شود خارج می‌کند. این ماسک‌ها حداقل ۹۵٪ از ذرات بسیار کوچک ۰٫۳ میکرون و بیشتر را حذف می‌کنند.

ماسک‌های N95 قادر به حذف انواع ذرات از جمله باکتری‌ها و ویروس‌ها از هوای تنفسی هستند و در صورت استفاده صحیح مطابق راهنماهای منتشره، از کاربر آن در برابر ویروس کرونا محافظت می‌کنند.

**یادآوری:** توصیه استفاده از ماسک‌های تنفسی N95 یا FFP2 صرفاً به دلیل هزینه پایین و دسترسی راحت‌تر بوده و به منزله رد عملکرد سایر ماسک‌های با راندمان و درجه حفاظتی بالاتر سری R,P,N و یا FFP3 در پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ نیست.

### ۳. چه چیزی ماسک‌های N95 را از ماسک‌های جراحی متمایز می‌سازد؟

جدول ۱ ماسک‌های جراحی و N95 را با هم مقایسه نموده است

#### جدول ۱- تفاوت ماسک‌های جراحی و N95

 <p>ماسک جراحی</p>	 <p>ماسک N95</p>	
<p>توسط موسسه ملی استاندارد و توسط مراکز مجاز انجام می‌شود</p>	<p>ارزیابی، آزمون و تأیید انستیتوی ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای، موسسه ملی استاندارد ایران و مراکز مجاز</p>	<p>آزمون و تأیید</p>
<p>در برابر مایعات مقاوم است و در برابر پاشش یا اسپری مایعات بدن، قطرات بزرگ (پرتاب آب دهان، مخاط و ...) یا مایعات خطرناک (اسپری ذرات خون، مایعات بدن، ترشحات، ... از دهان و بینی فرد) دیگر حفاظت کافی ایجاد می‌کند. انتشار قطرات عفونی که توسط فرد بیمار توسط سرفه و عطسه ایجاد می‌شوند را کاهش می‌دهد. برای استفاده کننده سطح محافظت قابل اطمینانی در برابر استنشاق ذرات هوابرد کوچک فراهم نمی‌کنند و محافظ تنفسی محسوب نمی‌شود</p>	<p>مواجهه استفاده کننده در برابر ذرات معلق به اندازه ۰٫۳ میکرون و بیشتر موجود در هوا از جمله باکتری‌ها، ویروس‌ها و قطرات بزرگ را کاهش می‌دهد.</p>	<p>کاربرد و هدف در نظر گرفته شده</p>
<p>شل (برای جاگیری بر روی صورت طراحی نشده و انجام آزمون نشستی بندی در مورد آنها ضرورتی ندارد)</p>	<p>محکم (می‌بایست به طور کامل بر روی صورت چسبیده و فاقد نشستی باشد)</p>	<p>جاگیری بر روی صورت</p>
<p>موضوعیت ندارد</p>	<p>دارد</p>	<p>نیاز به آزمون انطباق</p>
<p>موضوعیت ندارد</p>	<p>- هر زمان که پوشیده می‌شود باید از نظر جاگیری کامل بر روی صورت بررسی شوند.</p>	<p>نیاز به بررسی جاگیری بر روی صورت</p>
<p>هنگام استنشاق توسط کاربر نشستی از اطراف لبه های ماسک اتفاق می‌افتد.</p>	<p>در صورتی که به طور صحیح بر روی صورت قرار گرفته و پوشیده شود هنگامی که کاربر استنشاق می‌کند حداقل نشستی از اطراف لبه های ماسک اتفاق می‌افتد.</p>	<p>نشستی</p>
<p>یکبار مصرف بوده و پس از هر بار تماس با بیمار باید به صورت بهداشتی دفع شود.</p>	<p>در حالت ایده آل باید پس از هر بار تماس با بیمار یا فرایندهای تولید آئروسول همچنین بعد از ایجاد مقاومت تنفسی، آسیب یا تغییر شکل، هنگامی که به وضوح کثیف شده یا به خون و ترشحات بینی یا سایر مایعات بدن آغشته شده باید به صورت بهداشتی دفع شود.</p>	<p>محدودیت‌ها</p>

✚ به دلیل شرایط پزشکی که ممکن است هنگام تنفس از طریق این ماسک‌ها ایجاد شود همه افراد قادر به پوشیدن آن‌ها نیستند. کارکنان/کارگران برای اطمینان از اینکه قادر به پوشیدن ایمن ماسک‌ها هستند لازم است قبل از شروع استفاده از آن‌ها یا انجام آزمون انطباق تحت معاینه پزشکی قرار گیرند کارکنانی که بر اساس معاینات پزشکی توانایی استفاده از این ماسک‌ها را ندارند باید در محیطی به کار گمارده شوند که نیازی به استفاده از این ماسک‌ها نیست.

✚ علائم مربوط به عدم توانایی استفاده از تجهیزات حفاظت تنفسی عبارتند از تنگی نفس، سرگیجه، درد قفسه سینه و صدای

### خس خس هنگام تنفس

✚ چسبیدن و جاگیری کامل ماسک‌های N95 بر روی صورت ضروری است. طبق مقررات آمریکا آزمون نشستی بندی و انطباق ماسک‌ها به طور سالیانه و قبل از صدور مجوز استفاده از این ماسک‌ها برای کارکنان الزامیست آزمون نشستی بندی توسط کارکنان انجام می‌شود و فرد استفاده کننده می‌بایست قبل از هر بار استفاده آزمون‌های نشستی بندی (آزمون فشار مثبت و منفی) را انجام دهد تا مطمئن شود که ماسک به طور کامل روی صورت قرار گرفته و نشستی ندارد.

✚ در صورتی ماسک به درستی نصب و نشستی بندی شود هنگام استنشاق کاربر حداقل نشستی از اطراف لبه‌های ماسک رخ می‌دهد. این بدان معنی است که تقریباً تمام هوای تنفسی از طریق سطح فیلتر هدایت می‌شود.

✚ ماسک‌های جراحی برخلاف ماسک‌های N95 کاملاً شل هستند و از کاربر فقط در برابر استنشاق قطرات و ذرات بزرگ تنفسی را محافظت می‌کنند. هیچ آزمون انطباق یا نشستی بندی برای ماسک‌های جراحی لازم نیست. بیشتر این ماسک‌ها به طور موثری ذرات کوچک را از هوا فیلتر نمی‌کنند و در هنگام استنشاق کاربر از نشت اطراف لبه ماسک جلوگیری نمی‌کنند.

✚ نقش ماسک‌های جراحی برای کنترل منبع بیماری برای جلوگیری از آلودگی محیط اطراف هنگام سرفه یا عطسه است بیمارانش مشکوک یا تأیید شده کووید ۱۹ باید تا زمانی که در بیمارستان یا در منزل ایزوله هستند ماسک جراحی بپوشند هنگامی که بیمار تنهاست نیازی به پوشیدن ماسک ندارد.

## ۴. آیا استفاده از ماسک‌های جراحی به تنهایی برای پیشگیری و کنترل ابتلا به کووید-۱۹ کافیست؟

✚ خیر، همراه استفاده از ماسک‌ها باید اقداماتی نظیر شستن دست‌ها، پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه و ... همزمان انجام شود.

✚ بعد از تماس با ماسک‌های جراحی لازم است دست‌ها با آب و صابون یا ژل‌های پایه الکلی شسته شوند.

✚ استفاده مشترک از ماسک‌ها به هیچ عنوان مجاز نیست.

✚ ماسک‌های جراحی قابلیت استفاده مجدد یا شستشو را ندارند.



## ۵. ماسک N95 جراحی چیست و چه کسانی نیاز به پوشیدن آن دارند؟

✚ ماسک N95 جراحی فقط جهت استفاده پرسنل مراقبت‌های بهداشتی درمانی که نیاز به محافظت در برابر خطرات موجود در هوا و مایعات (پاشش و اسپری) دارند توصیه می‌شود. این ماسک‌ها در خارج از محیط‌های مراقبت بهداشتی درمانی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. در مواقع کمبود فقط پرسنلی که در محیط‌هایی مانند اتاق جراحی مشغول به کار هستند یا ممکن است در معرض پاشش با سرعت زیاد، اسپری یا لکه‌های خون یا مایعات بدن (اتاق عمل) قرار داشته باشد باید این ماسک‌ها را بپوشند.

✚ بیشتر پرسنل مراقبت‌های بهداشتی درمانی که از بیماران کووید-۱۹ تأیید شده یا مشکوک مراقبت می‌کنند نیازی به استفاده از ماسک N95 جراحی ندارد و می‌توانند از ماسک استاندارد N95 یا موارد مشابه استفاده کنند.

✚ اگر یک ماسک N95 جراحی برای استفاده در اتاق عمل در دسترس نبود می‌توانید از یک ماسک N95 بدون سوپاپ با یک شیلد صورت برای کمک به محافظت در برابر جریان‌های با سرعت بالای خون و مایعات بدن مانند یک سپر حفاظتی استفاده کنید.

## ۶. تفاوت ماسک N95 جراحی و ماسک‌های N95 استاندارد چیست؟

✚ از نظر ظاهری مشابه هم بوده و هیچ تفاوتی ندارند، تفاوت اصلی آنها مقاومت در برابر نفوذ مایعات می‌باشد که منجر به پذیرش و کسب تأییدیه سازمان غذا و دارو شده است. اما چه زمانی این مقاومت سیال لازم است؟ زمانی که فرد در محیط‌هایی مانند اتاق عمل مشغول به کار بوده یا ممکن است در معرض پاشش با سرعت زیاد، اسپری یا لکه‌های خون یا مایعات بدن قرار داشته باشد.

## ۷. کارمندان از گرم و ناراحت کننده بودن ماسک‌های N95 جراحی شاکی هستند چه اقدامی می‌توانیم انجام دهیم؟

✚ از الزامات ماسک‌های N95 جراحی که باعث مقاومت در برابر نفوذ مایعات می‌شود می‌تواند منجر به بیشتر یا سخت‌تر شدن مقاومت تنفسی آن‌ها نسبت به یک ماسک N95 استاندارد شود لازم به ذکر است که ماسک‌های N95 جراحی بدون دریچه بازدم طراحی شده‌اند که باعث میشود بعضی اوقات داخل این ماسک‌ها گرم‌تر از ماسک‌های N95 استاندارد احساس می‌شود. اگر شکایتی دریافت کردید استفاده از یک ماسک N95 استاندارد بدون دریچه بازدم (سوپاپ اطمینان) را توصیه کنید.

## ۸. تفاوت ماسک‌های N95 سوپاپ دار و بدون سوپاپ برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ چیست؟

✚ ماسک N95 سوپاپ دار به همان اندازه ماسک‌های N95 بدون سوپاپ برای کاربر آن حفاظت ایجاد می‌کند. وجود دریچه بازدم مقاومت در برابر بازدم را کاهش و باعث می‌شود نفس کشیدن (بازدم) راحت‌تر انجام شود. برخی از کاربران احساس می‌کنند که ماسک با دریچه بازدم باعث خنک‌تر شدن صورت شده و رطوبت ایجاد شده در داخل ماسک را کاهش می‌دهد. به هر حال استفاده از ماسک

های N95 سوپاپ دار برای کارکنان مراکز بهداشتی درمانی سالم توصیه نمی شود و برای بیماران، ناقلین، افراد مشکوک کووید\_۱۹ و افرادی که در معرض پاشش یا اسپری لکه‌های خون یا مایعات بدن بیماران مبتلا به کووید\_۱۹ هستند (اتاق عمل) ممنوع می باشد.



شکل ۱- ماسک N95 سوپاپ دار

## ۹. نحوه شناسایی و تشخیص ماسک های دارای تأییدیه مراجع معتبر کشور (سازمان ملی استاندارد / سازمان غذا و دارو) چگونه است؟

✚ مطابق الزامات نشانه گذاری سازمان ملی استاندارد هر بسته ماسک باید حداقل با اطلاعات زیر برای تولید و مصرف داخلی نشان گذاری شود:

۱- نام یا نام تجاری و آدرس تولید کننده یا توزیع کنند

۲- شماره بهر/ سری ساخت

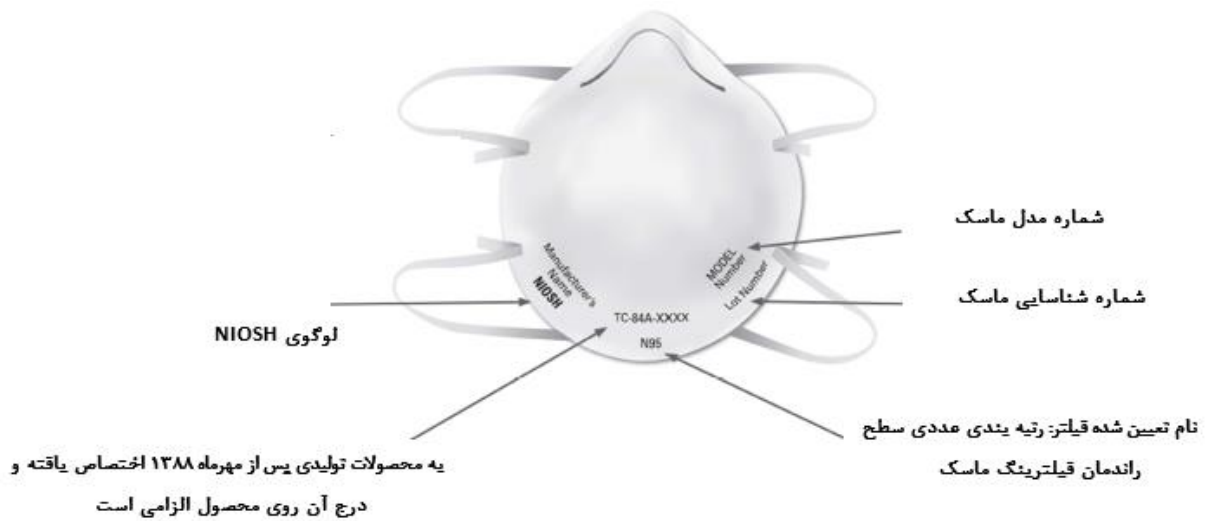
۳- شرح محتویات و تعداد

۴- شرح کالا برای مشخص کردن نوع ماسک

۵- ذکر تعداد در بسته

۶- ذکر عبارت ساخت ایران

✚ همچنین ذکر جملات توضیحی مقاوم در برابر ترکیدن، مانع در برابر مایعات یا معادل آن که در فراهم آوردن عملکردهای معادل در ماسک های صورت مقاوم در برابر مایعات نیاز است، دارا باشند(۱۱).



## شکل ۲- مشخصات ماسک

### ۱۰. نحوه تشخیص ماسک‌های اصلی و تقلبی چگونه است؟

تشخیص تقلبی بودن ماسک‌ها کار ساده‌ای نیست! مرجع نظارت بر محصولات بهداشتی در کشور سازمان غذا و دارو می‌باشد که برای محصولات تولید داخل شناسه نظارت یا پروانه ساخت (کد دو رقمی که برای هر دانشگاه علوم پزشکی منحصر به فرد است که باید کد با آدرس درج شده روی محصول انطباق داشته باشد) کارگاهی صادر می‌کند که نحوه شناسایی آن‌ها یک "نشان سیب" است. شناسه‌های مذکور از طریق سایت سازمان غذا و دارو قابل پیگیری است. همچنین برای محصولات سلامت محور و تجهیزات پزشکی مورد تایید وارداتی مورد تایید سازمان غذا و دارو برچسب رهگیری، ردیابی و کنترل اصالت با کد ۱۶ رقمی صادر میکند که با وارد شدن به آدرس <http://www.ttac.ir>، سامانه پیامکی ۲۰۰۰۸۸۲۲ و یا شماره تلفن گویا ۰۲۱۶۱۸۵ قابل بررسی است.

### ۱۱. آیا ماسک‌های تنفسی تاریخ انقضا دارند؟

درج تاریخ انقضا بر روی ماسک‌ها از الزامات تایید این ماسک‌ها نیست. اگر ماسک تاریخ انقضا ندارد به برگه راهنمای کاربر مراجعه کنید یا اینکه با سازنده در مورد اینکه آیا زمان و شرایط نگهداری (مانند دما یا رطوبت) تأثیری در عملکرد و عمر مصرف ماسک‌ها دارد یا خیر مشورت کنید.

## ۱۲. با یک ماسک تاریخ گذشته چه کار کنیم؟

✚ در مواقع افزایش تقاضا و کاهش عرضه می‌توان استفاده از ماسک‌های N95 را برای بیش از عمر مفید آن‌ها در نظر گرفت. با این وجود این احتمال وجود دارد که از ماسک‌ها برای شرایطی که برای آن مجوز داده شده استفاده نکند. با گذشت زمان ممکن است مؤلفه‌هایی مانند بند ماسک و بند بینی خراب شود که این امر ممکن است بر کیفیت مناسب ماسک، جاگیری بر روی صورت و نشستی بندی آن‌ها تأثیر بگذارد. برای اطلاعات بیشتر به راهنمای<sup>۱</sup> عرضه ماسک‌های تنفسی N95 انبار شده برای فراتر از عمر مفید تعیین شده توسط سازندگان مراجعه کنید.

## ۱۳. برای جلوگیری از کاهش غیر عمدی موجودی لوازم حفاظت فردی در طول شیوع بیماری COVID-۱۹ در مراکز بهداشتی درمانی چه اقداماتی را باید به کار بگیریم؟

✚ نظارت بر فهرست موجودی تأمین لوازم حفاظت فردی و کنترل بر منابع این لوازم می‌تواند به جلوگیری از ضرر و زیان غیر عمدی موجودی که ممکن است در اثر سرقت، آسیب یا ضرر تصادفی اتفاق بیفتد کمک کند. باید از سیستم‌های کامپیوتری موجودی برای ردیابی روزانه و شناسایی بخش/واحدهایی که بالاتر از حد انتظار از ماسک‌ها استفاده می‌شود بهره برداری کرد. این اطلاعات می‌تواند برای پیاده سازی استراتژی‌های حفاظت بیشتر متناسب با بخش‌های خاص مراقبت از بیماران مانند واحدهای بیمارستانی یا مراکز سرپایی استفاده شود. همچنین ردیابی موجودی در یک سیستم بهداشتی درمانی می‌تواند به تأیید تحویل لوازم حفاظت فردی و بهینه سازی توزیع این منابع کمک کند.

## ۱۴. آیا امکان استفاده طولانی مدت یا استفاده مجدد از ماسک های N95 وجود دارد؟

✚ برای اهداف کنترل عفونت و در شرایط عادی روش معمول، دفع بهداشتی ماسک‌ها پس از تماس نزدیک با بیمار یعنی استفاده یکبار مصرف از ماسک‌ها می‌باشد ولی در شرایط اضطراری مانند پاندمی کووید ۱۹ مراکز بهداشتی درمانی و کارفرمایان کارگاه‌ها و واحدهای شغلی می‌توانند قبل از مشاهده کمبود ماسک، استفاده طولانی مدت یا استفاده مجدد محدود از ماسک‌ها را اجرا کنند.

✚ اجرای سیاست‌های استفاده طولانی مدت یا استفاده مجدد از ماسک‌های N95 منوط به مشورت و اخذ تأییدیه کارشناسان بهداشت حرفه‌ای می‌باشد که برنامه حفاظت تنفسی را مدیریت می‌کنند.

✚ منظور از استفاده طولانی مدت استفاده از ماسک برای تماس نزدیک با بیماران متعدد بدون برداشتن ماسک از روی صورت می‌باشد استفاده طولانی مدت هنگام ابتلای بیماران به پاتوژن تنفسی یکسانی مانند کووید ۱۹ و همچنین قرار گیری بیماران در اتاق‌های

مخصوص یا بخش‌های بیمارستانی کاربرد دارد. استفاده طولانی مدت یکی از راه‌های کاهش مصرف ماسک‌ها در پاندمی‌ها و همه‌گیری‌ها بوده است.

استفاده مجدد محدود به استفاده از ماسک در مواجهه با بیماران متعدد و برداشتن ماسک از روی صورت بعد از هر مراجعه توسط یک کاربر اطلاق می‌گردد که پس از هر مواجهه در شرایط مناسب نگهداری می‌شود تا در مواجهه بعدی استفاده شود.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در ارتباط با استفاده طولانی مدت یا استفاده مجدد از ماسک‌های N95 به راهنمای پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ (کرونا ویروس): ماسک‌های تنفسی<sup>۱</sup> مراجعه کنید.

## ۱۵. آیا امکان شستشو و گندزدایی ماسک‌های N95 وجود دارد؟

با شستشو و گندزدایی ماسک‌ها ساختار فیزیکی آن‌ها بهم ریخته و منافذ موجود در الیاف آن‌ها باز می‌شود که این امر باعث کاهش میزان عملکرد تایید شده ماسک‌ها در حذف ذرات می‌شود به همین دلیل شستشو و گندزدایی ماسک‌های N95 توصیه نمی‌شود.

## ۱۶. آیا ماسک‌های خانگی در پیشگیری از ابتلا به COVID-۱۹ موثر هستند؟

در حال حاضر مراجع بین‌المللی توصیه می‌کنند که ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی در شرایط نبود ماسک‌های جراحی یا N95 توصیه شده به عنوان آخرین راهکار از ماسک‌های خانگی به همراه شیلد صورت که کل صورت (جلو و اطراف صورت و زیر چانه) را در می‌پوشاند هنگام مراقبت و درمان بیماران مبتلا به COVID-۱۹ استفاده کنند.

در مطالعه‌ای که برای بررسی کارایی ماسک‌های خانگی به عنوان جایگزینی برای ماسک‌های تجاری صورت انجام شده است نشان داد (۱۲) که ماسک‌های جراحی ۳ برابر ماسک‌های خانگی موثرند و نتیجه گرفتند یک ماسک خانگی فقط باید به عنوان آخرین راه حل برای جلوگیری از انتقال قطرات هوا برد تنفسی از افراد آلوده در نظر گرفته شود. وجود ماسک خانگی بهتر از این است که فرد هیچ محافظتی نداشته باشد.

**یادآوری: استفاده از ماسک‌های سوپاپ دار (شکل ۲) به دلیل خروج هوای فیلتر نشده بازدم و عامل بیماری‌زا از طریق سوپاپ، در محیط‌های استریل، اتاق عمل و همچنین برای افراد مشکوک، مبتلا به کووید ۱۹ و کادر درمان در ارتباط نزدیک با این بیماران ممنوع است.**

### ۱. چه نوع دستکشی برای مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-۱۹ در مراکز مراقبت‌های بهداشتی درمانی توصیه می‌شود؟

دستکش‌های یکبار مصرف معاینه بیمار که برای مراقبت روزمره از بیماران در مراکز بهداشتی درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، برای مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-۱۹ مناسب هستند.

### ۲. هنگام انتخاب دستکش‌ها چه استانداردهایی باید در نظر گرفته شود؟

سازمان ملی استاندارد ایران مشخصات استاندارد دستکش‌های کاربردی در عمل جراحی و امور پزشکی، دستکش‌های معاینه پزشکی را برای محافظت از بیماران و مصرف‌کننده‌ها در برابر انتقال آلودگی‌ها تدوین کرده است.

مطابق این استاندارد دستکش‌ها از ترکیبات لاستیکی طبیعی، نیتریل، ایزورن یا پلی‌کلروپرن (نئوپرن) ترکیبات لاستیک بوتادین استیرن یا محلول ترموپلاستیک الاستومر و ترکیبات امولسیون لاتکس لاستیک بوتادین استیرن ساخته و سطوح کیفیت قابل قبول، آب‌بندی، خواص کششی، بسته‌بندی و نحوه نشانه‌گذاری برای تولید داخل و صادرات مشخص شده است.

### ۳. آیا پوشیدن دو جفت دستکش در مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-۱۹ در مراکز مراقبت‌های بهداشتی درمانی ضروری است؟

مطابق راهنماهای منتشره توسط مراجع بین‌المللی و همچنین راهنمای پیشگیری و کنترل عفونت کووید ۱۹ (کرونا ویروس): ویژه مراقبین و کارکنان مراکز بهداشتی درمانی هنگام مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-۱۹ پوشیدن دو جفت دستکش (دستکش‌های مضاعف) را توصیه نمی‌شود.

#### ۴. آیا هنگام مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-۱۹ در مراکز مراقبت‌های بهداشتی درمانی استفاده از دستکش‌های آستین بلند لازم است؟

✚ مطابق راهنماهای منتشره توسط مرکز سلامت محیط و کار<sup>۱</sup> هنگام مراقبت از بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-19 استفاده دستکش‌های آستین بلند ضروری نیست. می‌توان از دستکش‌های آستین بلند استفاده کرد اما در حال حاضر به طور ویژه توصیه نمی‌شوند.

#### ۵. چگونه دستکش‌ها را بپوشم یا در آورم؟

✚ ببینید که آیا همراه تجهیزات حفاظت فردی که در اختیار شما قرار گرفته راهنمای صحیح نحوه پوشیدن و درآوردن دستکش‌ها وجود دارد یا خیر؟ روش صحیح پوشیدن و درآوردن دستکش‌ها باید متناسب با نوع لوازم حفاظت فردی باشد که در اختیار شما قرار گرفته است.

✚ اگر لوازمی که در اختیار شما قرار گرفته راهنمای خاصی ندارد از راهنمای جدول ۳ استفاده کنید.

✚ رعایت بهداشت دست‌ها قبل و بعد درآوردن لوازم حفاظت فردی برای ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی درمانی بسیار مهم است. بهداشت دست‌ها باید با استفاده از ضدعفونی کننده الکلی دست‌ها که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است یا شستشوی دست‌ها با آب و صابون برای مدت حداقل ۲۰ ثانیه است انجام شود. اگر دست‌ها به وضوح آلوده شده‌اند قبل از استفاده از ضدعفونی کننده الکلی آنها را با آب و صابون بشویید.

#### ۶. آیا محدودیتی خاصی برای پوشیدن دستکش‌ها وجود دارد؟

✚ قبل از پوشیدن دستکش‌ها دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول الکلی تمیز و خشک کنید.

✚ پوشیدن هر گونه حلقه، ساعت مچی، جواهرات مچ دست و ناخن مصنوعی در زیر دستکش ممنوع است.

## ۱. هنگام جستجوی لباس‌های حفاظتی توصیه شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی چه معیارهایی را باید در نظر بگیریم؟

✚ طبق توصیه های مراجع بین المللی طبق وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای انتخاب لباس های حفاظتی مورد استفاده در مراکز بهداشتی درمان جهت محافظت در برابر میکروارگانیسم های خون و مایعات بدن مستندات علمی و اطلاعات مربوط به استانداردهای ملی و بین المللی، روش های آزمون و مشخصات لباس های غیرقابل نفوذ و مقاوم در برابر مایعات در مراکز مراقبت های بهداشتی درمانی را تشریح می کند.

✚ بسیاری از مراجع بین المللی از جمله موسسه ملی استاندارد<sup>1</sup> و انجمن ارتقای تجهیزات پزشکی<sup>2</sup> نیز استانداردها و دستورالعمل های مربوط انتخاب و استفاده از لباس های حفاظت فردی در مراکز بهداشتی درمانی را منتشر کرده اند.

✚ مانند هر نوع تجهیزات حفاظت فردی کلید انتخاب و استفاده صحیح از لباس های حفاظتی درک ماهیت خطرات و ریسک مواجهه با آنها است. برخی از فاکتورهای مهم برای ارزیابی خطر مواجهه در مراکز بهداشتی درمانی عبارتند از: منبع، نحوه انتقال، فشار و انواع تماس، طول مدت و نوع فعالیت هایی است که توسط کاربر تجهیزات حفاظت فردی انجام می شود.

✚ در مورد گان ها، همپوشانی کافی پارچه بسیار مهم است به گونه ای اطراف بدن و پشت را به طور کامل بپوشاند (اطمینان حاصل شود که اگر فردی که گان پوشیده در حالت نشسته یا اسکات قرار بگیرد هنوز از ناحیه پشت بدن وی محافظت می کند).

## ۲. چه نوع گان (لباسی) برای بیماران مشکوک یا تأیید COVID-۱۹ توصیه می شود؟

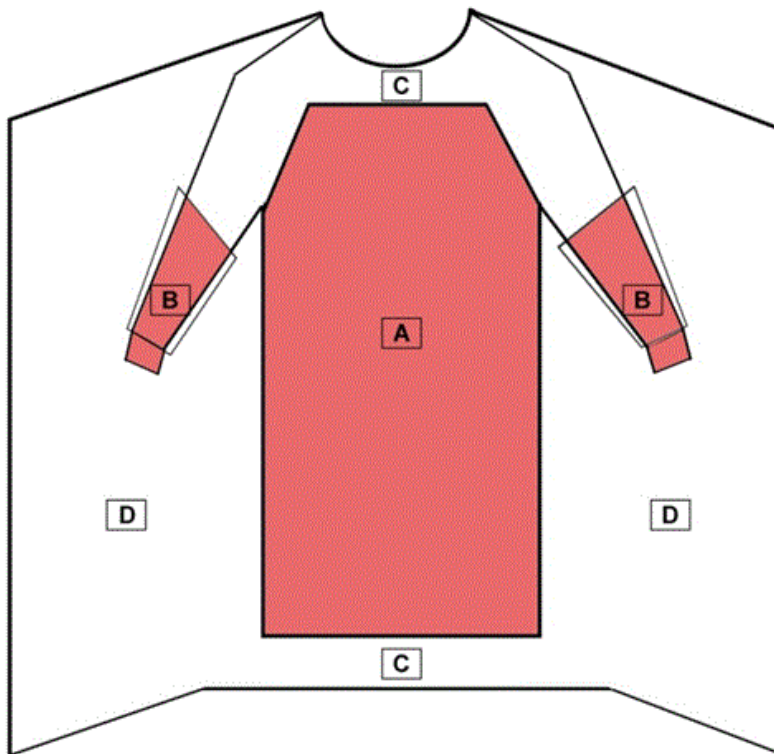
✚ لباس های غیر استریل یکبار مصرف که در مراقبت های روزمره از بیماران در مراکز مراقبت های بهداشتی درمانی مورد استفاده قرار می گیرند برای استفاده توسط بیماران مشکوک یا تأیید شده COVID-۱۹ مناسب است.

## ۳. چه نوع لباسی برای پرسنل مراکز مراقبت های بهداشتی درمانی جهت حفاظت در برابر COVID-۱۹ موجود است؟

✚ در حالی که نحوه انتقال COVID-۱۹ هنوز به طور کاملاً درک نشده است، لباس هایی وجود دارد که از کارکنان در برابر میکرو ارگانیسم ها محافظت می کنند. انتخاب نوع لباس باید بر اساس سطح ریسک آلودگی انجام شود. مناطق خاصی از لباس های جراحی و



ایزولاسیون به عنوان "مناطق بحرانی" (شکل ۱) تعریف می‌شوند که احتمالاً تماس مستقیم با خون، مایعات بدن و یا سایر مواد بالقوه عفونی با این مناطق بیشتر رخ می‌دهد.



شکل ۳- شکل سطوح بحرانی گان های جراحی

- کل قسمت جلوی گان (نواحی A، B و C) لازم است تا حداقل سطح ۱ حفاظتی را داشته باشند.
  - حداقل نواحی A و B مناطق بحرانی مورد توافق هستند.
  - قسمت پشتی گان جراحی (ناحیه D) ممکن است غیر محافظتی باشد.
- بر اساس نتایج حاصل از آزمون‌های استاندارد چهار سطح عملکردی حفاظتی برای گان های جراحی تعریف شده که سطح یک پایین ترین سطح حفاظتی و سطح چهار بالاترین سطح حفاظتی است که به شرح جدول ۲ است:

## جدول ۲- سطوح عملکردی حفاظتی کان های جراحی

کاربرد	توصیف	سطح عملکردی حفاظتی کان ها
مراقبت های اساسی، بخش معاینه بیمارستان	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ در موقعیت های با کمترین سطح ریسک استفاده می شود</li> <li>▪ ممانعت جزئی در برابر نفوذ مایعات را فراهم می کند</li> <li>▪ تنها آزمون فشار آب بر روی سطح لباس برای ارزیابی عملکرد حفاظتی انجام می شود</li> </ul>	سطح ۱
خون گیری وریدی، بخیه زنی، بخش های مراقبت ویژه، آزمایشگاه پاتولوژی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ در موقعیت های با سطح ریسک پایین استفاده می شود</li> <li>▪ مانع از نفوذ بیشتر مایعات از طریق پاشش و برخی مواجهات با مایعات از طریق خیس شدن می شود</li> <li>▪ دو آزمایش برای ارزیابی عملکرد حفاظتی عبارتند از: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ مقاومت در برابر آب</li> <li>○ آزمون فشار هیدروستاتیک</li> </ul> </li> </ul>	سطح ۲
جهش خون شریانی، موارد تروما، اورژانس، خدمات پزشکی داخل وریدی	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ در موقعیت های با سطح ریسک متوسط استفاده می شود</li> <li>▪ در برابر نفوذ مایعات عملکرد حفاظت خوبی فراهم می کند اما نفوذ ناپذیر در نظر گرفته نمی شود</li> <li>▪ دو آزمایش برای ارزیابی عملکرد حفاظتی عبارتند از: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ مقاومت در برابر آب</li> <li>○ آزمون فشار هیدروستاتیک</li> </ul> </li> </ul>	سطح ۳
مقاومت در برابر پاتوژن ها، بیماری های عفونی (غیر هوابرد)، مواجهه با مقادیر زیاد معرض مایعات طی دوره های طولانی مدت	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ در موقعیت های با سطح ریسک بالا استفاده می شود</li> <li>▪ بالاترین سطح عملکردی در برابر نفوذ مایعات را فراهم می کند.</li> <li>▪ از نفوذ هر گونه مایعات و ویروس ها برای بیشتر از یک ساعت جلوگیری می کند.</li> <li>▪ علاوه بر سایر آزمون های انجام شده برای سطح ۱ تا ۳، عملکرد حفاظتی با خون شبیه سازی شده حاوی ویروس آزمون شده است. اگر در پایان آزمون هیچ ویروس یافت نشود کان آزمون را گذرانده است.</li> </ul>	سطح ۴

✚ اگر سطح خطر آلودگی متوسط و زیاد بود و نیاز به یک منطقه بحرانی بزرگ وجود داشت از لباس های ایزولاسیون که ادعای محافظت متوسط تا زیاد را دارند استفاده کنید.

✚ برای فعالیتهای مراقبت های بهداشتی درمانی با سطح ریسک آلودگی کم، متوسط یا زیاد از لباس های جراحی استفاده می شود. این لباس ها طی مراحل جراحی توسط پرسنل مراقبت بهداشتی درمانی پوشیده می شوند.

✚ اگر ریسک مواجهه با مایعات بدن کم یا حداقل باشد می‌توانید از لباس‌هایی که ادعا می‌کنند حداقل یا پایین‌ترین سطح حفاظتی را تأمین می‌کنند استفاده کنید این لباس‌ها نباید در حین عمل جراحی، روش‌های تهاجمی یا برای فعالیت‌های مراقبتی از بیمار با ریسک متوسط به بالا پوشیده شوند.

#### ۴. چه تفاوتی بین لباس (گان) و روپوش‌های سرهم وجود دارد؟

✚ توصیه مراجع بین‌المللی برای انتخاب لباس حفاظتی مورد استفاده در مراکز بهداشتی درمانی برای محافظت در برابر میکروارگانیسم‌های خون و مایعات بدن، امکان مقایسه بیشتر گان و روپوش‌های سرهم را فراهم می‌کند.

✚ پوشیدن و مخصوصاً در آوردن گان از روپوش‌های سرهم راحت‌تر بوده و به طور کلی برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی درمانی بیشتر آشنا هستند و از این رو احتمال اینکه به درستی استفاده و دفع شوند بیشتر است همچنین این عوامل آموزش استفاده صحیح از آن‌ها را نیز تسهیل می‌کند.

✚ روپوش‌های سرهم معمولاً حفاظت ۳۶۰ درجه را تأمین می‌کنند زیرا برای پوشش کل بدن از جمله پاها، کمر، پشت و سینه و گاهی اوقات سر نیز طراحی شده‌اند. لباس‌های جراحی/ایزولاسیون محافظت مداوم از کل بدن را تأمین نمی‌کنند. زیرا آن‌ها احتمال باز شدن از قسمت پشت را داشته و به طور معمول فقط تا ساق پا را می‌پوشانند.

✚ میزان تنش گرمایی ایجاد شده در گان‌ها در مقایسه با روپوش‌های سرهم به دلیل لایه اضافه شده به لباس‌ها و فاکتورهایی مانند دهانه در طراحی گان‌ها، کل مساحت پوشش داده شده توسط گان‌ها از لباس‌های سرهم کمتر خواهد بود.

#### ۵. نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن گان چگونه است؟

✚ بررسی کنید و ببینید که آیا لوازم حفاظت فردی که در اختیار شما قرار گرفته حاوی برگه راهنمای نحوه پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی هست یا خیر؟ روش پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی باید متناسب با نوع خاص این لوازم که در دسترس شماست باشد.

✚ اگر لوازم حفاظت فردی که در اختیار شما قرار گرفته راهنمای خاصی ندارد از راهنمای منتشر شده توسط مرکز سلامت محیط و کار<sup>۱</sup> پیروی کنید.

✚ رعایت بهداشت دست‌ها قبل و بعد درآوردن لوازم حفاظت فردی برای ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی درمانی<sup>۲</sup> مهم است. بهداشت دست‌ها باید با استفاده از ضدعفونی کننده الکلی دست‌ها که حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل است یا شستشوی دست‌ها با آب

و صابون برای مدت حداقل ۲۰ ثانیه است انجام شود. اگر دست‌ها به وضوح آلوده شده‌اند قبل از استفاده از ضدعفونی کننده الکلی آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

## ۶. آیا پوشیدن لباس‌های سرهم به عنوان جایگزین گان در خدمات اورژانسی که بیمار مشکوک به COVID-۱۹ نیاز به انتقال اورژانسی دارد قابل پذیرش است؟

✚ بر خلاف مراقبت از بیمار در محیط کنترل شده یک مرکز درمانی، مراقبت و حمل و نقل توسط اورژانس یا فوریت‌های پزشکی به دلیل ماهیت آن دارای چالش‌های منحصر به فردی است. در هنگام مراقبت و انتقال بیماران مشکوک به COVID-۱۹، لباس سرهم یک جایگزین قابل قبولی برای گان است. در حالی که هیچ مطالعه بالینی برای مقایسه لباس و روپوش سرهم انجام نشده است، هر دو توسط کارمندان مراقبت‌های بهداشتی در محیط‌های بالینی و در حین مراقبت از بیمار به طور موثری مورد استفاده قرار گرفته‌اند. لباس‌های سرهم معمولاً از ۳۶۰ درجه محافظت می‌کنند زیرا برای پوشاندن کل بدن از جمله پاها، کمر و پایین و گاهی اوقات سر نیز طراحی شده‌اند. این پوشش بیشتر بدن ممکن است برای برخی از کارهای درگیر در حمل و نقل پزشکی بیمار ضروری باشد. با این وجود به دلیل مساحت کل پارچه ممکن است باعث افزایش استرس گرمایی در مقایسه با گان شود. آموزش جلوگیری از خود آلودگی، نحوه پوشیدن و درآوردن صحیح لباس‌های سرهم از اهمیت زیادی برخوردار است. در مقایسه گان و لباس سرهم پوشیدن و درآوردن گان راحت‌تر است.

"این راهنما برای پاسخگویی به سؤالات پرتکرار کارشناسان، متخصصین، کارگران، کارمندان و افراد عادی جامعه در خصوص لوازم حفاظت فردی مورد استفاده در پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ (کروناویروس) تدوین شده است؛ جهت کسب اطلاعات عمومی و تخصصی بیشتر به سایر راهنماهای تخصصی تدوین شده توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - مرکز سلامت محیط و کار به آدرس: <http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/> مراجعه کنید"

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirator-use-faq.html>
2. <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/protectiveclothing/>
3. <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/PPE-Sequence-508.pdf>
4. [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html)
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html>
6. <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/UnderstandDifferenceInfographic-508.pdf>
7. [https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/respsource1quest2.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource1quest2.html)
8. <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/N95-Infographic-Mask-Labeling-508.pdf>
9. <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/usernotices/counterfeitResp.html>

۱۰. حفاظت تنفسی با تاکید بر روش‌ها و نرم‌افزارهای تعیین طول عمر کارتریج ماسک‌های تنفسی/گردآوری و تألیف مهدی جهانگیری، پریسا آزاد.

۱۱. ماسک‌های یکبار مصرف صورت برای مصارف پزشکی - الزامات و روشهای آزمون، استاندارد ملی ایران، استاندارد ملی ایران

12. Anna Davies et al, Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster Medicine and Public Health Preparedness, DOI:10.1017/dmp.2013.43, Published online: 22 May 2013
13. Single – use sterile rubber surgical gloves- Specification and test methods, Iranian National Standardization Organization, ICS:11.140;83.140.99
14. Single-use medical examination gloves–part 2: gloves made from Poly (vinyl chloride) - Specificationand test methods, Iranian National Standardization Organization, ICS:85.140.99;11.140



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۶۴

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....
۳	غربالگری، مراقبت و باز توانی.....
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۳	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۴	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۵	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۵	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۶	۴. بهداشت ساختمان.....
۷	آموزش بهداشت.....
۹	پیوست ها .....
۹	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....
۱۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۱۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۱۷	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۰	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۰	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۱	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط 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، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

دامپروری‌ها و مرغداری‌ها

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین کشاورزی و مراجعین 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 و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی در نظر گرفته شود.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دام‌پروری و مرغداری

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی
- استفاده از سیستم تهویه مناسب در داخل مرغداری و دامداری
- مواجهه افراد در حداقل زمان ممکن و فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل فاصله ۱ متر) رعایت گردد؛
- رعایت فاصله‌گذاری بین مشتریان و استفاده از شیلد جهت رعایت فاصله بین فروشنده با مشتری رعایت حداقل فاصله یک متر؛
- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن؛
- اجتناب از تجمع کارکنان در تمامی قسمت‌ها؛
- شستشوی دستها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.

## 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 خود اظهاری 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: در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشته باشد ارائه گواهی پزشکی به مدیر الزامی است. این افراد باید پروسه‌های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

- دو گروه زیر با گواهی پزشکی 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 ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱- در صورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.

۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

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

### ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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

- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی بپرهیزند.
- هنگام کار با کود، خاک و یا ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد از دستکش استفاده نمایند.
- بعد از کار استحمام نمایند و لباس های آلوده خود را بشویند.
- محل نگهداری حیوانات را مرتب گندزدایی نمایند.
- پشم، مو و سایر مواد آلوده را گندزدایی نمایند.
- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایند.
- در صورت استفاده از سطوح مشترک می بایست بعد از اتمام کار کلیه سطوح تماس گندزدایی شود.
- با توجه به این که در بیشتر مواقع محل نگهداری حیوانات در مجاورت محل سکونت افراد می باشد باید نظافت محل سکونت را رعایت نموده و سطوح را به طور مرتب با استفاده از الکل یا مواد گندزدای دارای کلر پاک کنید.
- افراد بیمار یا مشکوک می بایست در خانه استراحت نمایند.
- لباس کار خود را از سایر لباس هایتان جدا کنید

### ۲. بهداشت مواد غذایی

- از خوردن و آشامیدن بدون دسترسی به آب و مواد شوینده خودداری کنید .
- محل استراحت و ظروف افراد بیمار یا افراد مشکوک به بیماری را جدا نمایید.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در ، میله راه پله ، پشتی صندلی ها وفرمان خودرو) باید ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- دو مرحله نظافت (بامواد شوینده ) و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- کلیه سطوح ، دستگاه ها و ماشین الات به طور روزانه گندزدایی گردد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دام‌پروری و مرغداری**

- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می‌شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می‌شود.
- از ظروف و کیسه‌های سالم نو و تمیز برای حمل و بسته‌بندی محصولات استفاده کنید.
- قرارگیری لباس کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب‌کشی آن قرار دهید
- بهتر است از مواد بر پایه الکل جهت ضد عفونی دست استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکل از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول استفاده شود.

#### **۴. بهداشت ساختمان**

- با بازگذاشتن در، پنجره، انبار و محیط نگهداری دام و طیور اجازه دهید هوا تهویه شود.
- فضاهای عمومی باید دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (بعنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- در سالن‌های دامداری و مرغداری باید سطل زباله در دار پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات مختلف به طور روزانه تمیز و گندزدایی گردد.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند، شاغلین باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل‌های پسماند و گندزدایی سطل‌ها اقدام گردد
- اطمینان حاصل کنید که شاغلینی که در مراحل مختلف مراجعه‌کنندگان در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.

#### **نکات مهم**

- از مصرف کودهای انسانی و فاضلاب صنعتی اجتناب نمایند.

## آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی ( از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها )
- در صورتی که آموزش از مسیره های 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:

- 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
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

## موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با علایم 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
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی

- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

## نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا 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 خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های 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 ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

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 نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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.





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 ایمنی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز 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.

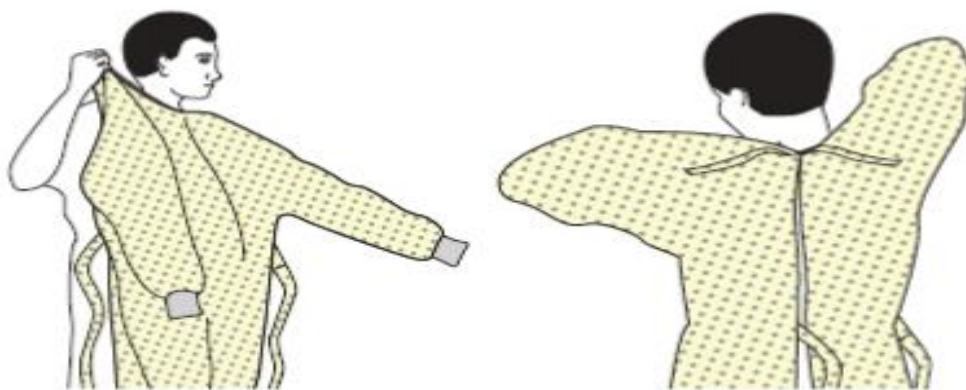
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دام‌پروری و مرغداری

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

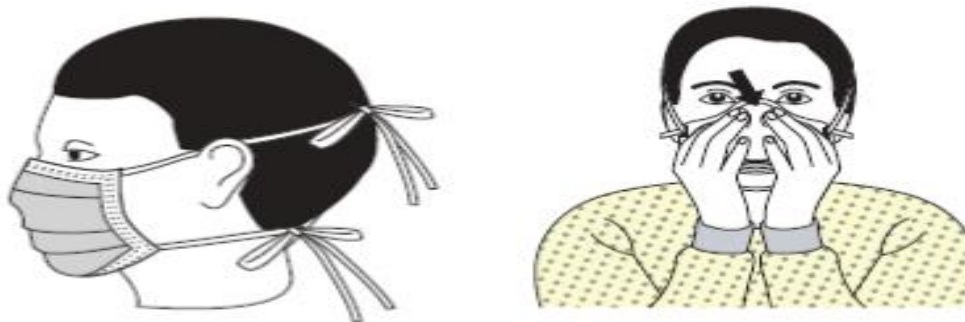
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

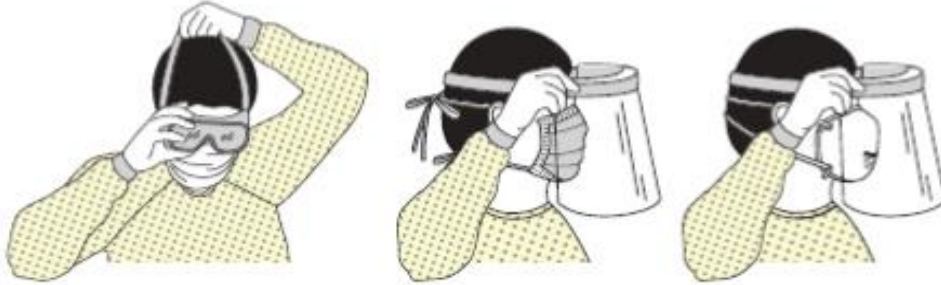
#### ۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

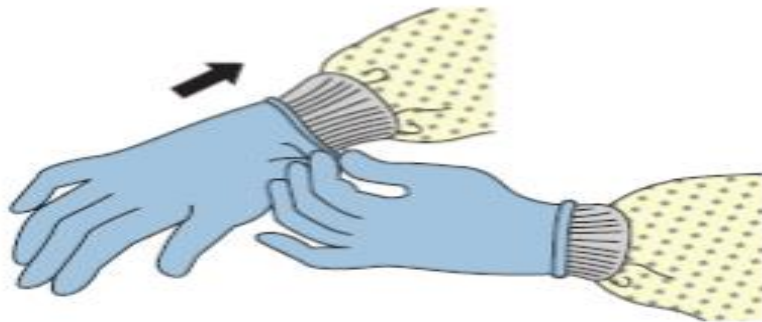
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دام‌پروری و مرغداری

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

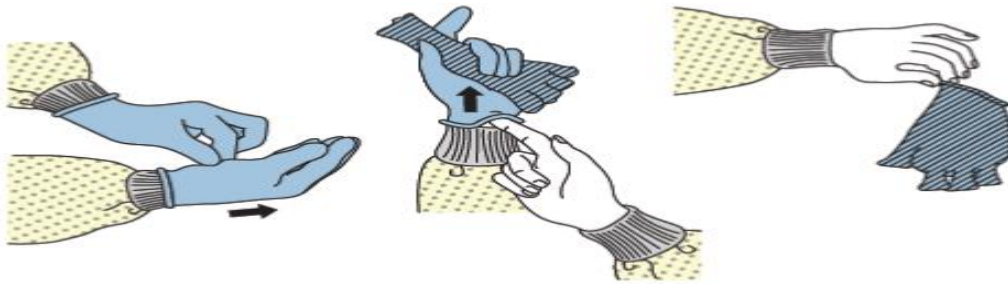
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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 درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

#### ۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دام‌پروری و مرغداری

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

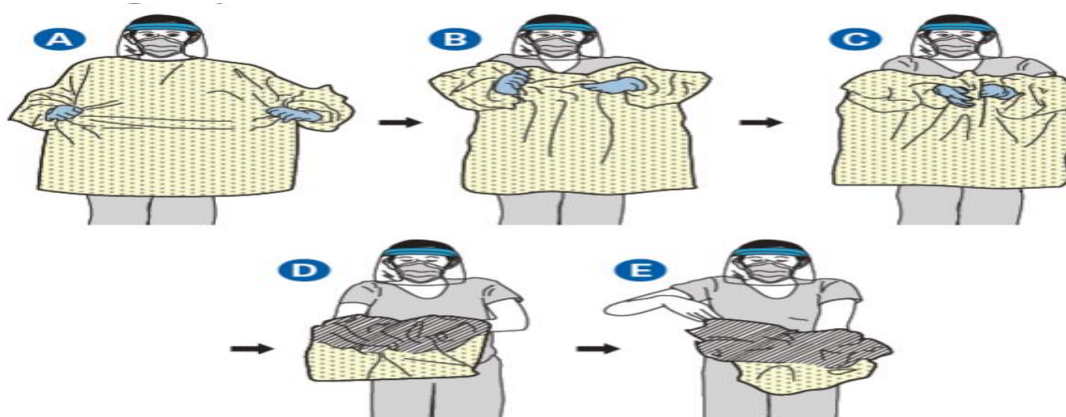
۴) ماسک



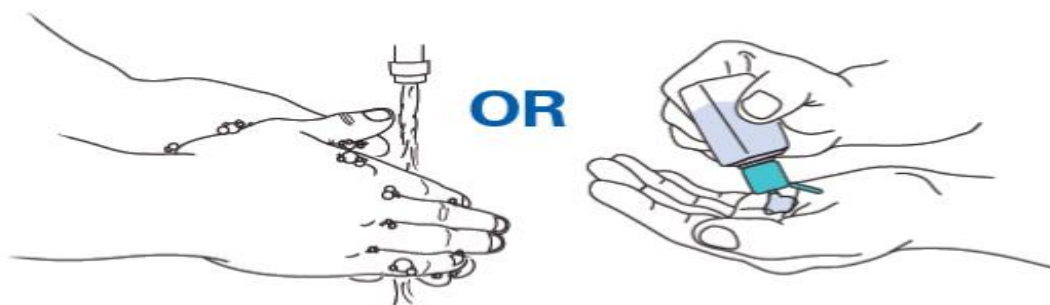
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دام پروری و مرغداری

- 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.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشوید.
  - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
  - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
  - همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 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 آنفولانزا 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. بنابر این 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 آسیب‌دیدگی 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده 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 رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 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 محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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)؛



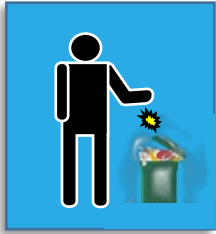
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ 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 سریع‌تری 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؛