

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) – فاصله گذاری اجتماعی در دفاتر پیشخوان دولت و مراکز بیمه



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۳	مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۴	بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی بهداشتی
۵	۱. بهداشت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	۴. بهداشت ساختمان
۷	۵. گندزدایی سطوح
۱۱	غلظت مورد استفاده در اماکن عمومی به شرح ذیل می باشد
۱۲	نظارت و پایش
۱۳	توصیه های کلی
۱۳	شناسایی پیشگیری و کنترل خطر در محیط کار
۱۴	کنترل های فنی و مهندسی
۱۵	وسایل حفاظت فردی
۱۶	آموزش بهداشت
۱۷	پیوست ها
۱۷	پیوست ۱: نحوه شستشوی دست ها
۱۹	پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۹	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۲۰	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۲۲	پیوست ۳: 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 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. درصد 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 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. (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 دستورالعمل شستشوی دست)

دامنه کاربرد

از آنجا که دفاتر پدشخوان دولتی محل مراجعه بخش قابل توجهی از شهروندان برای انجام امور روزمره خود می‌باشند دستورالعمل حاضر برای کاهش مخاطرات حاصل از شیوع این ویروس در بین شاغلین و عموم مراجعین می‌باشد.

فاصله گذاری اجتماعی

- در صورت مواجهه و روبرو شدن با ارباب رجوع حداقل فاصله یک متری را رعایت کنید.
- استفاده از سیستم نوبت دهی الکترونیکی برای ممانعت از ایستادن در صفوف و ایجاد ازدحام
- قرار دادن صندلی مراجعان در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر و به دور از کارکنان
- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان با متصدیان در فواصل ایمن
- یکی از بهترین روش های فنی و مهندسی جهت حذف و یا کاهش مواجهات مستقیم کارکنان با ارباب رجوع استفاده از موانع فیزیکی شیشه ای یا پلاستیکی برای کاهش مواجهات می باشد.

- از حضور و توقف در محل های کاری پر ازدحام و شلوغ که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.
- استفاده از علائم و توصیه های ایمنی در مکانهای تردد و بجه ها برای رعایت نکات بهداشتی و فواصل ایمن جهت عموم مراجعین ضروری می باشد
- فاصله ۱ تا ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد (رعایت فاصله ایمن بین مشتریان، کارکنان، شاغلین در مراکز پستی به میزان حداقل یک متر)؛

غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی یا اقاماری و فعالیت واحد صنعتی، تولیدی یا خدمات بر اساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل های کاری، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- تب سنجی: به صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام می پذیرد.
- ۲- (درجه حرارت بالای ۳۷/۸ را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی رغم وجود بیماری تب نداشته باشند)
- ۳- **بررسی روزانه علائم شاغلین:** کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت، یا سایر تشکیلات بهداشت حرفه ای از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت منتخب و پس از تایید این مراکز منتخب از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد دارای علائم جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ۱۶ گانه ارجاع داده می شود. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را مطابق با آخرین پروتکل های وزارت بهداشت طی کنند.

مراقبت از گروه های آسیب پذیر

- دو گروه زیر با گواهی تاییدیه بیماری پزشکی معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID 19 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:

- در صورت امکان و با نظر مدیر مربوطه، این افراد تا پایان همه گیری فعالیت های شغلی به صورت دورکاری 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. تقلیل ساعات یا روزهای کار، تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر با تامین وسایل حفاظت فردی 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.

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 بهداشتی

هدف از اقدامات کنترلی بهداشتی قطع زنجیره انتقال

۱. بهداشت فردی

- رعایت کامل بهداشت فردی در کلیه واحدهای فعال قسمت های اداری و پشتیبانی الزامی می باشد
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- استفاده از سیستم نوبت دهی الکترونیکی الزامی است
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (مطابق دستورالعمل شستن دست) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در دفاتر الزامی است؛
- رعایت بهداشت عمومی و فردی یکایک کارکنان و کارگران و استفاده از لباس کار و تجهیزات حفاظت فردی (دستکش و ماسک) الزامی می باشد:
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی شاغلین به مراکز جامع خدمات سلامت هدایت شوند. (در ارتباط با نحوه برخورد با کارکنان مشکوک به بیماری موکداً اعلام می گردد از فعالیت افرادی که دارای علائم سرماخوردگی و تب هستند تا زمان صحت کامل ممانعت بعمل آید (لزوم کنترل روزانه و مستمر شرایط سلامت یکایک کارگران توسط مسئولین دفاتر)؛
- مدیریت مشتریان در راستای صفوف مرتب و با فاصله حداقل یک متر از همدیگر در صورت شلوغی در مقابل تا حد امکان تشویق مراجعان به استفاده از ماسک و دستکش در هنگام خرید؛
- برای ثبت حضور و غیاب شاغلین، ترجیحاً "از کارت شناسایی یا سیستم تشخیص چهره استفاده شود(در صورت وجود)؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده شود؛
- 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 تماس دستها با چشم، بینی و دهان در حین کار و حین خرید قبل از شستن و ضد عفونی دست؛
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد(در صورت وجود)؛

- عدم استعمال دخانیات در حین کار توسط کارکنان و محوطه دفاتر توسط مشتریان
- از خوردن و آشامیدن در حین کار توسط کارکنان خودداری شود.

استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در دفاتر پیشخوان الزامی می باشد.

نیروی خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نماید؛ متصدیان دفاتر پیش خوان تحت هر شرایطی بدون دستکش مناسب از جابجایی و تحویل نامه، اسناد و یا پول نقد خودداری نمایند؛

- متصدیان دفاتر پیش خوان مستقیم از اخذ وجه خودداری نمایند. جهت این منظور از دستگاه کارت خوان و یا از طریق انتقال وجه به صورت کارت به کارت استفاده نمایند؛

۲. بهداشت مواد غذایی

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- کلیه کارکنان در تماس با مواد غذایی موظفند از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- عرضه مواد غذایی آماده مصرف روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد و کلیه مواد فاقد بسته بندی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن ابزار و تجهیزات در محیط های کاری، دیوار، پنجره و نظایر آن و ترجیحا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف؛
- در صورت امکان اسناد و مرسولات مشکوک گندزدایی گردند و یا در پوشش مناسب قرار گیرند.
- گندزدایی کلیه تجهیزات و وسایل مورد استفاده کارکنان و مشتریان
- تهیه دستمال کاغذی جهت استفاده شاغلین و مشتریان
- عدم استفاده از نوشت افزار مشترک توسط مشتریان
- جمع آوری کلیه فرمهای مورد استفاده و نوشت افزار مشترک از دسترس مشتری

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های محیط های سر بسته؛

- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در سرویس های بهداشتی تعبیه گردد؛
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در محیط کار پرسنل و در سرویس های بهداشتی؛
- تهیه مناسب سرویس های بهداشتی؛
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شوند؛
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند؛
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- پسماند سرویس های بهداشتی به طور جداگانه جمع آوری و دفع شود؛
- حذف آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت؛
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص 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؛

۵. گندزدایی سطوح

سطوحی که در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

- صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی) (قسمت پلاستیکی یا فلزی)؛
- نیمکت ها در فضای باز؛
- دیوارها، کف سقف، پنجره ها؛
- سطل های زباله؛
- کامپیوتر، مانیتورها، موس؛
- سرویس های بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)؛
- ابزار کار
- درها، دستگیره درها، ترازو، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن؛

۶. گندزدایی سطوح:

- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز و حوله را در کیسه زباله بیاندازید؛

- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید؛
- دور ریختن دست کش ها در کیسه زباله؛
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید؛
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید؛
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید؛

۷. مواد گندزدا:

۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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 در پوش لاستیکی ویال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.

به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.

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.

۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم

طبق دستورالعمل شرکت سازنده

۳. مواد گندزدا ی اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

طبق دستورالعمل شرکت سازنده

۴. سفید کننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.

گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس با توجه به غلظت)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح توصیه می شود.

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.

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 شاغلین خدماتی یا استفاده کننده این مواد گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.

- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

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

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

۸. نکات مهم:

- در صورت نیاز به مشاوره از طریق تماس تلفنی با سامانه ۴۰۳۰ مشاوره و راهنمایی دریافت نمایند.
- شاغلین دارای بیماری‌های زمینه‌ای پس از تایید توسط پزشک معتمد سازمان به کار گرفته شوند؛
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/ افراد به محل کار خود بازگردند؛
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد؛
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود؛
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد؛
- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد)؛

- 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؛
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید؛
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد؛
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید؛
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند؛
- 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، دستمال نظافت و تی، می بایست 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؛
- 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 شود و با یک پزشک مشورت گردد؛
- 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.
- 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؛
- مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابر این 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؛

غلظت مورد استفاده در اماکن عمومی به شرح ذیل می باشد

- برای سطوح سرویس های بهداشتی با غلظت ۰/۰۵ یعنی ۵۰۰ میلی گرم در لیتر کلر (یک قسمت سفیدکننده ۵ درصد با ۹۹ قسمت آب سرد معمولی (آب شیر)) یا یک قاشق غذا خوری سفید کننده ۵ درصد در یک لیتر آب)
- برای سطوح معمول غرفه ها و سالن ها و تجهیزات و دستگیره درها و ماشین و انبارها با غلظت ۰/۰۵ یعنی ۵۰۰ میلی گرم در لیتر کلر (یک قسمت سفیدکننده ۵ درصد با ۹۹ قسمت آب سرد معمولی) یا یک قاشق غذا خوری سفیدکننده ۵ درصد در یک لیتر آب

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) 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"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسب گندزدا به آب سرد
- کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰٫۰۵ درصد	- آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	- ۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

نظارت و پایش

نظارت و پایش بر حسن اجرای این دستورالعمل بر عهده مسئولین دفاتر مربوطه بوده و ضروری است اقدامات لازم جهت اجرای این دستورالعمل روزانه بر اساس چک لیست گزارش شود.

بهداشت حرفه ای

بطور کلی هر یک از شاغلین دارای یکی از شرایط زیر آسیب پذیری بیشتری نسبت به بیماری کرونا دارند:

- شاغلین سالمند
- شاغلین دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت،
- بیماری های قلبی
- بیماری تنفسی و کارکنان در مواجهه با مواد شیمیایی آسیب زننده به ریه شامل گازها و بخارات التهاب آور
- افراد دچار مشکلات سیستم ایمنی
- شاغلین باردار

توصیه های کلی

۱. کارفرمایان و کارگران در کارهایی که هیچ مواجهه خاصی با ویروس کرونا وجود ندارد، باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند
۲. برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل، از جمله استفاده از کنترل های مهندسی و مدیریتی و شیوه های کار ایمن برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا الزامی می باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارگران در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و یا دستگاه تنفسی باشد.
۳. کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارگزارانشان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارگران از کنترلها برای جلوگیری از مواجهه استفاده می کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

شناسایی پیشگیری و کنترل خطر در محیط کار

۱. کنترل بایستی طبق سلسله مراتب کنترل باشد یعنی :
- حذف یا کنترل خطر: با انجام دور کاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک
 - کنترل های فنی و مهندسی: جداسازی و ایزوله کردن مراجعان، بیماران یا افراد مشکوک از بقیه کارکنان بوسیله موانع فیزیکی
 - کنترل های مدیریتی و اجرایی: استفاده از آموزش، اجرای دستورالعمل های مرتبط مثل رعایت فاصله، کم کردن مراجعات، کاهش ساعات کاری

- وسایل حفاظت فردی: استفاده از ماسک مناسب، دستکش و غیره

کنترل های فنی و مهندسی

- فوراً افراد مشکوک به ابتلای به ویروس کرونا را ایزوله کنید. به عنوان مثال، افراد بالقوه آلوده را به اتاق های ایزوله منتقل کنید و درها را ببندید. در مکانهای شلوغ افراد بالقوه آلوده را در صورت امکان و با حفظ آرامش محل به مکانی دور از کارگران، مشتریان و سایر مراجعان منتقل کنید.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره (در صورت امکان) استفاده کنید
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر و کار دارند از موانع شیشه ای استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- پوشاندن دریچه های مقابل متصدیان و صندوقداران با کمک موانع برای ممانعت از نزدیکی ارباب رجوع یا تماس مستقیم دست، سر و هر یک از اعضای بدن با وسایلی مثل طلق
- تعبیه میز و صندلی جداگانه ای در گوشه ای از سالن به همین منظور جهت رعایت فاصله
- استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرارن دادن وسایل و لوازم التحریر شخصی برای استفاده عموم و مراجعین
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با درب و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.

-کنترل های مدیریتی و اجرایی:

- کارفرما بایستی خط مشی ایمنی و بهداشت حرفه ای را برای کارکنان مجموعه تحت پوشش خود که نشان از تعهد و الزام کارفرما به امر سلامت و ایمنی کارگران می باشد در محیط کار تهیه و بکار گیرد.
- کارکنان بایستی به طور مکرر و مواقع تماس دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه حداقل بشوید. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توانید از پنبه آغشته به الکل ۶۰ درصد استفاده کنید.
- تعداد پرسنل ورود به مناطق ایزوله، از جمله اتاق فرد بیمار یا مشکوک به ویروس کرونا را محدود کنید.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل شخصی و اداری توسط پرسنل خدماتی توصیه می گردد.
- استعمال دخانیات به دلیل تاثیر منفی آن در تضعیف سیستم ایمنی بدن ممنوع می باشد.
- کلیه وسایل شخصی هر یک از کارکنان به صورت اختصاصی استفاده و در صورت لزوم گندزدایی گردد.

- حتی الامکان از دریافت مستقیم وجه خودداری نمایند. جهت این منظور از دستگاه کارتخوان و یا از طریق انتقال وجه به صورت کارت به کارت استفاده گردد.
- بعد از استفاده از استمپ، لوازم التحریر و یا خودکار مشترک از ژل ضد عفونی کننده استفاده شود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، کیبورد و رایانه شخصی، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاههای کارتخوان و خودپردازها، کف پوشها، کلید و پریزها، لوازم التحریر شخصی و نظایر آن گندزایی گردد.
- پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
- صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان قرار گیرد.
- در صورت لزوم ماسک به تعداد کافی در اختیار کارکنان قرار دهید.
- مدیران باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- نوشیدن مایعات گرم توصیه می گردد
- به منظور جلوگیری از انگ زدن یا 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.
- در خاتمه زمان گوش دادن و شنیدن اخبار ناراحت کننده در مورد این بحران را با وجود داشتن آمادگی و حساسیت های لازم کاهش دهید.
- سبک زندگی سالم (رژیم غذایی مطلوب، خواب مکفی، ورزش و ارتباط صحیح با عزیزانتان در خانه یا محیط کار یا از طریق فضای مجازی) داشته باشید. همچنین برای مقابله با احساسات منفی خود سراغ سیگار و نوشیدنی های الکلی نروید.

وسایل حفاظت فردی

- بایستی برای کارکنان در صورت امکان وسایل حفاظت فردی مناسب شامل دستکش و ماسک تهیه شود.
- روش صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را به کارکنان آموزش دهید.
- 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.

جعبه یا کیتی که شامل موارد زیر است در محیط کار خود داشته باشید:

- محلول های ضد عفونی کننده میکروب کش برای تمیز کردن سطوح و تجهیزات در محیط کار
- دستمال های مرطوب و کاغذی
- ماسک صورت
- دستکش (یکبار مصرف)
- چسب زخم
- حوله جاذب بزرگ
- چنگک نگهدارنده برای جمع آوری پسماندهای مراجعین
- کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- دستورالعمل های لازم

آموزش بهداشت

- نصب پوسترهای اطلاع رسانی جهت معرفی ویروس کرونا و راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری،
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل (لزوم آموزش و اطلاع رسانی به شهروندان از طریق تابلوهای محیطی، بروشور و....)؛
- نصب راهنمای شستشوی دستها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی؛

پیوست‌ها

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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 یک بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را سطل زباله درب دار بیندازید



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 شپیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

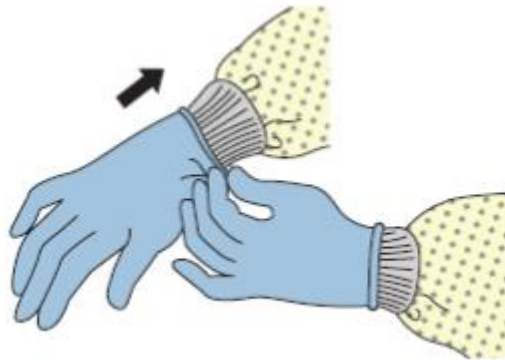
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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 بطور مناسب پوشش دهید.

۲. دستکش‌ها



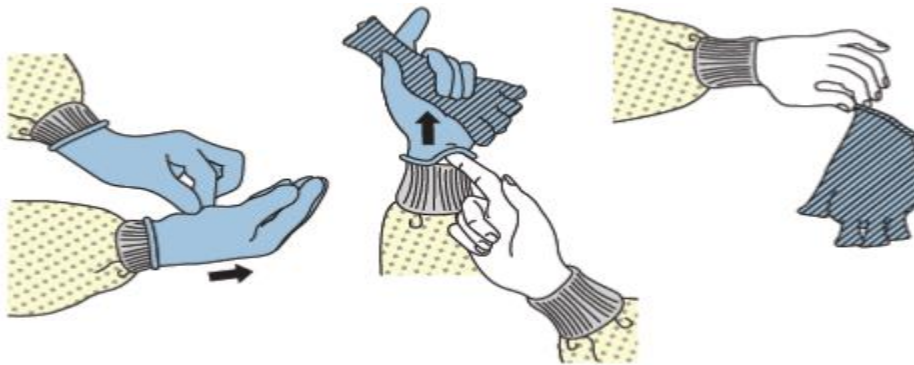
- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون الوده 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



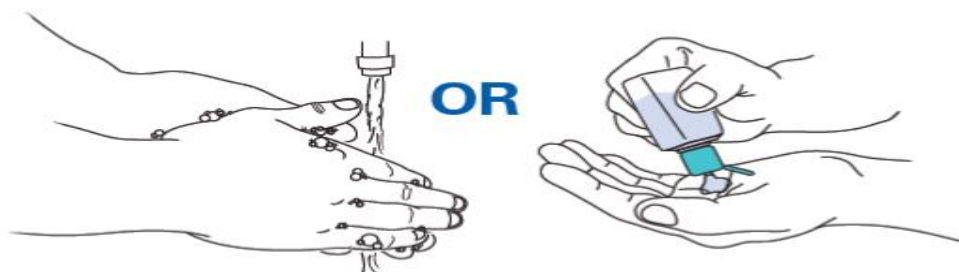
- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- 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.
- 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 قرار دهید.

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



پیوست ۳: نکات مهم در پیه شگیری 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 حتما 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؛

✓ گندزایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ آموزش به اطرافیان