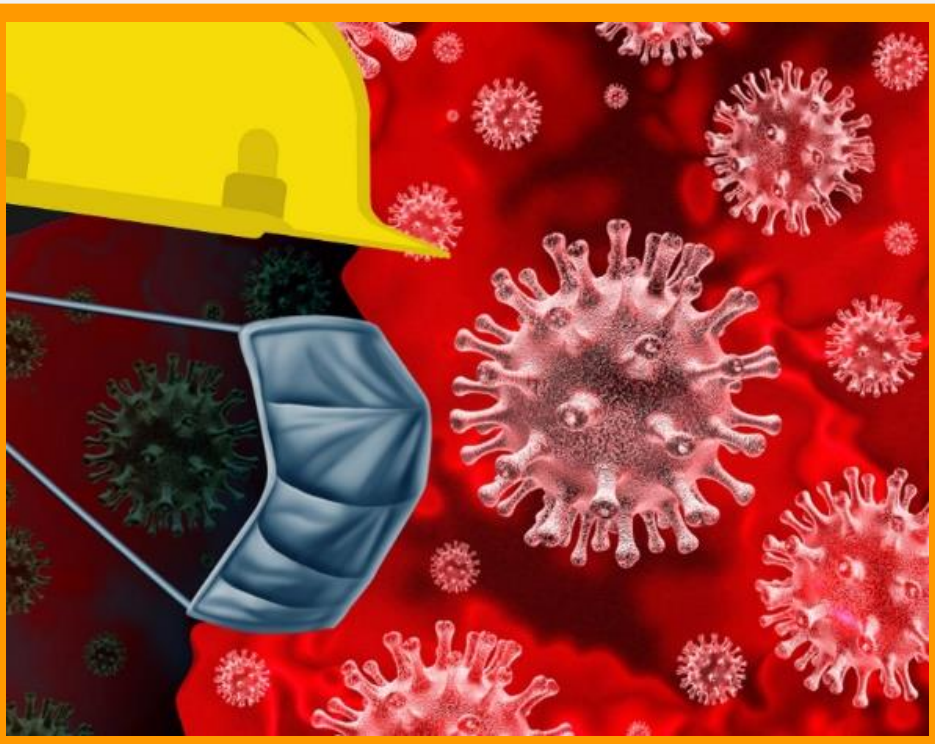


پیشگیری و کنترل بیماری کووید – ۱۹ ناشی از کرونا ویروس در کلیه واحدهای کاری بخش صنایع، معادن، کارخانجات ، کارگاهها و...

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

تهیه کنند گان:

گروه عوامل شیمیایی و سموم مرکز سلامت محیط و کار با همکاری گروه سلامت و کار یزد

تأیید کنند گان:

مهندس فاطمه صادقی، رییس گروه عوامل شیمیایی و سموم

دکتر یحیی خسروی معاون فنی بهداشت حرفه ای مرکز سلامت محیط و کار

دکتر احمد جنیدی جعفری رئیس مرکز سلامت محیط و کار

فهرست

مقدمه ۲
دامنه کاربرد ۳
توصیه های عمومی ۳
توصیه های اختصاصی ۶
سرویس ایاب و ذهاب شاغلین ۶
نگهبانی و ورودی واحدهای کاری ۷
حمل و نقل و بارگیری مواد اولیه و نهایی ۸
واحدهای خدمات فنی و تاسیسات ۸
تعویض و شیفت کاری ۹
ساختمانهای اداری **۹**
بهداشت ساختمان واحدهای کاری **۱۰**
استراحت گاه و مهمان سرا ۱۰
رستوران، آشپزخانه و آبدار خانه ۱۱
بهداشت مواد غذایی ۱۳
رخت کن ۱۴
سرویس های بهداشتی ۱۴
نمازخانه ۱۴
بهداشت ابزار و تجهیزات ۱۵
تشکیلات بهداشت حرفه ای ۱۶
شناسایی خطر، ارزیابی خطر و پیشگیری و کنترل خطر در محل کار ۱۶
حذف یا جایگزینی خطر ۱۷
کنترل های فنی و مهندسی ۱۷
کنترل های سازمانی ۱۸
آموزش ۱۸
راه های انتقال بیماری از راه حیوانات و یا محصولات حیوانی ۱۸
وسایل حفاظت فردی ۱۹
توصیه هایی برای تهیه و استفاده ا ز سفید کننده رقیق شده ۲۲

دستور کار گندزدایی سطوح ۲۴

دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد ۲۵

صدور مجوز فعالیت واحدهای کاری (صنایع، معادن، کارخانجات، کارگاهها و..). ۲۷

مقدمه

کرونا ویروسها عمدتا توسط تماس مستقیم یا غیرمستقیم فرد با ترشحات تنفسی و بزاق آلوده منتقل می‌شوند. این ویروس ها همچنین در خون، مدفوع و ادرار نیز تشخیص داده شده و تحت شرایط خاص انتقال هوایی از ترشحات هوایی تنفسی شده رخ داده است. بیماری کووید-۱۹ دارای طیف وسیعی از علایم خفیف تا شدید هستند و در اکثر افراد به صورت خفیف تا متوسط ظاهر می شود. اما در گروههای پرخطر که دارای بیماری های زمینه ای نظیر: دیابت، قلبی عروقی، ریوی، تنفسی، کلیوی و کبدی مزمن، نقص سیستم ایمنی، سرطان یا سابقه شیمی درمانی، افراد سالمند بالای ۶۰سال، افراد با BMI بالای ۴۰ به شکل شدید ظاهر شده و حتی منجر به مرگ و میر می گردد.

در گروه های آسیب پذیر، بعد خانوار و حضور در اماکن پر ازدحام، عامل مهمی در انتقال بیماری است. زیرا افراد خانوار با گروههای متعدد در تعامل هستند و پس از بازگشت به محیط خانه توان سرایت بیماری را دارند.

علایم عمومی بیماری در افراد، تب و شروع حاد علایم تنفسی (سرفه و تنگی نفس) بوده و در افراد مسن تر علایم تنفسی جدی تر از جمله تشدید نارسایی احتقانی قلب یا تغییر سطح هوشیاری است. علایم بیماری تنفسی تب دار ۱ تا ۱۴ روز پس از ورود ویروس به بدن شروع می شود. بزرگسالان می توانند ویروس را قبل از شروع علایم منتقل کنند. این عفونت ویروسی می تواند توسط قطرات تنفسی منتقل شود اما ممکن است از طریق سرفه، عطسه، یا صحبت کردن نیز منتقل شود. همچنین امکان انتقال از حیوان به انسان وجود دارد. در ضمن در شرح حال بیمار سفر و تماس با بیماران تب دار و بیماران دارای علایم تنفسی نقش بسیار مهمی در ابتلا به بیماری دارد.

با توجه به این که برخی فرایند های کاری مستلزم اسکان و بیتوته کارگران می باشد و همچنین معادن به دلیل ایجاد امکان تماس نزدیک کارگران در محیط محبوس (به خصوص معادن سرپوشیده و زیر زمینی) محیطی را ایجاد میکنند که امکان انتقال بیماری های مسری از جمله کووید-۱۹ در آن بالا بوده و لذا

ریسک همه گیری بیماری در این واحدهای کاری نیز بالاتر می باشد لذا در این گونه موارد اعمال سختگیرانه دستورالعملهایی مه در ادامه بیان میشوند بسیار مهمتر میباشد.

با توجه به تعدد دستورالعملها جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کوید– ۱۹، دستورالعمل حاضر به عنوان عصاره و چکیده دستورالعملهای قبلی و نسبتاً کاملتر می باشد. لذا این مجموعه جهت استفاده در کلیه واحدهای کاری (واحدهای کاری بخش صنایع، معادن، کارخانجات ، کارگاهها و...) تدوین شده است. در ضمن سعی شده است تا حاوی اقدامات کنترلی توصیه شده کاربردی و دارای قابلیت اجرا در واحدهای کاری باشد.

دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه ها و نکات ضروری بهداشتی است که صرفا به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در محیط کار کارگران و کارفرمایان محیط های کاری (صنایع، معادن، کارخانجات، کارگاهها و...) تدوین شده است.

و بر اساس توصیه های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است و سایر خطرات و جنبه های بهداشتی و ایمنی را شامل نمی شود، لذا سایر مقررات ایمنی و بهداشت حرفه ای واحدهای کاری به قوت خود باقی است.

این سند به کارفرمایان و شاغلین کمک می کند تا بتوانند برنامه ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی های لازم در هنگام شیوع گسترده تر بیماری کووید-۱۹ در جامعه، توصیه های لازم را ارائه نموده است.

توصیه های عمومی

بطور کلی رعایت اصول زیر برای بهداشت کارگران و پیشگیری از کووید- ۱۹ توصیه می شود:

۱. 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 توان از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده کرد.
۲. از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
۳. از تماس نزدیک (کمتر از ۲ متر) با افراد بیمار یا مشکوک تا حد امکان خودداری کنید.
۴. خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.

۵. تغذیه سالم شامل استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس).

۶. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛

۷. فعالیت‌های خارج از منزل را تا حدامکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛

۸. از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به‌صورت کاملا پخته استفاده کنید؛

۹. در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علایم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛

۱۰. افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند؛

۱۱. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛

۱۲. برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است).

۱۳. برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛

۱۴. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی‌که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛

۱۵. 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)؛

۱۶. وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛

۱۷. عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی؛

۱۸. عدم استعمال دخانیات بدلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس

۱۹. استفاده از خودکار، قلم، موس وکیبورد اختصاصی

۲۰. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند

۲۱. گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب و رجوع

۲۲. گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه

۲۳. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری

۲۴. استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاههای کارتخوان و حذف فیش های کاغذی

۲۵. پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه

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 به‌هم بمالید،

۴-انگشتان را بشوئید،

۵-مچ‌ها را بشوئید،

۶- بین انگشتان را بشوئید،

۷- دست‌ها 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 در سطل زباله درب دار بیندازید،

تصویر شماره ۱- روش صحیح شستن دست ها

توصیه های اختصاصی

کارفرمایان باید مکان ها و زمان های احتمالی مواجهه کارگران با کرونا ویروس را شناسایی کرده و سپس میزان این خطر را ارزیابی کنند. پس از شناسایی و ارزیابی محل های با ریسک بیشتر بایستی روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای فنی، مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

سرویس ایاب و ذهاب شاغلین

با توجه به دور بودن اکثر واحدهای کاری از شهرها و روستاهای محل سکونت شاغلین ، غالبا 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:

۱. 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، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
۲. محل نشیمن، پشتی صندلی، قفل کمربند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
۳. قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه افراد ملزم به زدن ماسک می باشند.
۴. 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 بشویند.
۵. راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
۶. 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.
۷. از وسایل حمل و نقل عمومی برای جابجایی افراد بیمار و یا افرادیکه دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند استفاده نشود.
۸. 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.
۹. در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.
۱۰. ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت.
۱۱. منع استفاده از سیگار و دخانیات
۱۲. منع مصرف هرگونه مواد خوردنی و آشامیدنی در داخل خودرو

نگهبانی و ورودی واحدهای کاری :

۱. نگهبانان باید آموزش های لازم در خصوص راه های پیشگیری از انتقال بیماری را دریافت نمایند.
۲. قبل از ورود تب سنجی و غربالگری کلیه نیروها و افرادی که به واحد کاری وارد می شوند انجام شود.
۳. از ورود افراد دارای علامت بیماری از جمله تب، سرفه، عطسه، تنگی نفس جلوگیری شود.

۴. از ورود افرادی که دارای تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ بوده اند ممانعت شود (همکلاسی، همکار، اعضاء خانواده، تماس با بیماران مبتلا در بیمارستان، همسفر با بیمار و یا مراقبت کننده از بیمارکووید-۱۹)
۵. از ورود افرادی که از مناطق آلوده مراجعه نموده اند جلوگیری گردد.
۶. از سیستم های تشخیص چهره بجای کارت و یا اثر انگشت جهت ثبت ورود و خروج کارکنان استفاده شود.
۷. در محل نگهبانی امکانات شستشوی دست فراهم باشد و کلیه افراد قبل از ورود به محوطه کاری نسبت به شستشوی دست ها به روش صحیح و مطابق مراحل زیر اقدام نمایند.
۸. محل های تماس دست و کف اتاق نگهبانی حداقل در هر شیفت دو مرتبه و به روش صحیح گندزدایی گردد.
۹. خودکار، گوشی تلفن، میز کار و سایر تجهیزات که با دست تماس دارند ضدعفونی شود.
۱۰. نگهبان ها از دست دادن با افراد مراجعه کننده خودداری نمایند.
۱۱. دستمال کاغذی برای استفاده همه افراد فراهم باشد و دستمال های استفاده شده در سطل زباله درب دار انداخته شود.
۱۲. سطل زباله درب دار و دارای کیسه زباله در محل نگهبانی قرار گیرد.
۱۳. از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل نگهبانی جلوگیری شود.
۱۴. سیستم تهویه مناسب در محل نگهبانی در تمام طول روز استفاده شود.
۱۵. درب و پنجره ها برای تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
۱۶. قبل از تعویض شیفت تمام سطوح در دسترس گندزدایی شود.
۱۷. 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

۱. بهداشت فردی توسط رانندگان رعایت گردد.
۲. 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.
۳. در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد.
۴. شاغلین جابجایی بار از تحویل کالاهایی که احتمال آلودگی دارند خودداری نمایند.

۵. محل نشیمن، دسته ها و پشتی صندلی، قفل کمربند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتورها در وسایل نقلیه باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.

۶. در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید

۷. کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.

۸. رانندگان هنگام عطسه و یا سرفه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنند و سپس آن را در سطل زباله درب دار بیاندازند.

۹. سطل درب دار در وسیله نقلیه اعم از مینی بوس، کامیون و یا اتوبوس قرار گیرد.

۱۰. رانندگان از تبادل پول جهت مبادلات تا حد امکان خودداری نمایند.

۱۱. رانندگان و کارکنان حمل و نقل و بارگیری از استعمال دخانیات اجتناب نمایند.

۱۲. 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 میتوانند تمام واحدها را آلوده نمایند لذا باید نکات زیر برای پیشگیری رعایت شود:

۱. از ورود کارکنان خدمات فنی و تأسیساتی 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.

۲. رعایت بهداشت فردی به این افراد آموزش داده شود و بر حسن اجرای آن نظارت شود.

۳. وسایل حفاظت فردی نظیر ماسک و دستکش در حین انجام کار توسط کارکنان این واحد استفاده شود.

۴. محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه جاهای با تماس زیاد نظیر دستگیره درب، دستگیره کابینت ها و قفسه های نگهداری ابزار، پریزها، تلفن بطور مرتب گندزدایی شود.

۵. تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است تا در طول هر شیفت کار بطور مرتب گندزدایی گردد.

۶. سطل زباله پدالی درب دار در داخل واحد وجود داشته باشد

۷. سیستم تهویه کارامد و مناسب میبایستی فعال باشد.

۸. محل استقرار این واحد از تهویه طبیعی برخوردار باشد و درب و پنجره ها در اوقاتی از روز بازگذاشته شود.

تعویض شیفت کاری

۱. تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند و بادست شاغلین در تماس هستند لازم است تا در طول شیفت کار و قبل از تحویل هر شیفت به طور مرتب گندزدایی گردد.
۲. بهداشت فردی رعایت شود.
۳. وسایل شستشو و ضدعفونی دست در دسترس افراد قرار گیرد.
۴. سیستم تهویه کارامد و مناسب میبایستی فعال باشد.
۵. تردد غیر ضروری در این محل ها تا آخرین حد ممکن کاهش یابد.
۶. 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.

ساختمانهای اداری

- 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.
- دستگیره دربها و تمام قسمتهایی که توسط افراد بصورت مشترک لمس می گردد نظیر دیوار، کف، درب ها، میز و صندلی،گوش تلفن، دستگاههای کارت خوان،کف پوش ها، کلید و پریزها روزانه به طور مرتب با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردند.
- از مراجعات غیر ضروری ممانعت بعمل آید.
- 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 ضدعفونی دست تهیه شود.
- کنترل های مدیریتی و به حداقل رساندن مواجهات کارکنان برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا

بهداشت ساختمان واحدهای کاری:

۱. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها
۲. تهویه مناسب محل‌های اقامت و سرویس‌های بهداشتی
۳. سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به‌صورت مجزا گندزدایی کنید.
۴. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را ببندید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

۵. سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و اِی تی اِم‌ها، کف پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

۶. نصب ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها

۷. نصب سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی

۸. دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.

۹. در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.

۱۰. هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتبا گندزدایی شود.

۱۱. نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال **بیماریهای تنفسی** به تعداد کافی در محل

۱۲. نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی

استراحتگاه و مهمان سرا

۱. تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود.

۲. درب و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.

۳. گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.

۴. کلیه اشیاء و مکان هایی که با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.

۵. در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.

۶. از پتو، حوله و محلفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض فرد استفاده کننده شستشو و گندزدایی شوند.

۷. 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.

۸. دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.

۹. سطل زباله پدالی درب دار تهیه شود.

۱۰. نصب صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست.

۱۱. تمام افراد آموزش دیده و محلی جدا جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.
۱۲. استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کارکنان خدماتی و نظافت الزامی می باشد.

رستوران ، آشپزخانه و آبدارخانه

۱. استفاده از اینگونه مکانها محدود گردد.
۲. قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.
۳. سرو قند در رستوران ها و غذاخوری ها ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
۴. مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
۵. 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.
۶. حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
۷. کف سالن غذاخوری و رستوران بصورت روزانه شستشو و گندزدایی شود.
۸. گندزدایی دستگیره درب سالن غذاخوری بصورت مرتب در هر شیف غذاخوردن ضروری است.
۹. برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در رستوران و سالن غذاخوری در معرض دید همگان نصب شود.
۱۰. 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.
۱۱. وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
۱۲. وسایل مشترک مانند نمک پاش جمع آوری شود. استفاده از نمک پاش و لیوانهای آبخوری بصورت عمومی روی میزهای سالن غذاخوری باعث انتشار بیماری میشود در این مورد میتوان از نمک پاشهای یکبارمصرف انفرادی و لیوانهای یکبار مصرف استفاده نمود.
۱۳. سیستم تهویه کارامد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال باشد.
۱۴. 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 طولانی تر گردد.
۱۵. 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.
۱۶. استفاده این پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران ضروری است. در صورت وجود آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا در این مراکز موظفند پس از سرویس‌دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را

تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتی‌گراد، گندزدایی و آب‌کِشی) نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.

۱۷. پرسنل آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا، موظفند پس از هر سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی موادغذایی را شستشو نمایند و در صورت تماس فرد مشکوک یا آلوده گندزدایی نمایند.

۱۸. چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.

۱۹. کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است

۲۰. 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...)

۲۱. افرادی که در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت پول نقد از مشتری نمی باشند.

۲۲. دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا، از شاغلین انجام پذیرد.

۲۳. از دخالت دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف در حین تهیه غذا خودداری گردد.

۲۴. از تماس مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاس و نظایر آن اجتناب گردد.

۲۵. از دست زدن افراد متفرقه و سایرکارکنان به اشیاء و کالاهای غیر ضروری اجتناب گردد.

۲۶. آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب، پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم (ترجیحا بالای ۷۵ درجه سانتی گراد) شسته و سپس گندزدایی و آب کشی نمایند.

۲۷. کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، ، قاشق، چنگال ، لیوان، سیخ کباب در زمان عدم استفاده در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار نگهداری شود.

۲۸. از نگهداری گوشت، مرغ و سایر محصولات پروتئینی در خارج از یخچال اجتناب شود.

۲۹. از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی خودداری گردد.

۳۰. فاصله حداقل یک متری با افراد در هنگام اخذ سفارش و یا تحویل کالا رعایت گردد.

۳۱. نیروهای خدماتی آشپزخانه و آبدارخانه باید در هنگام نظافت از لباس، چکمه، ماسک و دستکش مناسب استفاده نماید.

۳۲. شستشوی کف آشپزخانه بصورت روزانه انجام و سپس گندزدایی انجام پذیرد.

۳۳. گندزدایی دستگیره دربها و نقاط پرتماس بصورت مرتب در هر شیف کاری ضروری است.

۳۴. برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در آشپزخانه و آبدارخانه وجود داشته باشد.

۳۵. صابون مایع به مقدار کافی به همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از تهیه غذا و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
۳۶. سطل زباله پدالی درب دار در داخل آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است.
۳۷. ترتیبی اتخاذ شود تا افراد متفرقه به هیچ عنوان به این مکانها وارد نشوند.
۳۸. پرسنل شاغل در آشپزخانه و آبدارخانه دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزشهای لازم داده شود.
۳۹. استفاده این پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب در تمام مدت کار ضروری است.
۴۰. شستشوی دستها قبل از شروع کار الزامی می باشد.
۴۱. درصورت حضور این واحد در واحد کاری محل استراحت افراد از سایر پرسنل جدا شود.
۴۲. تا حد ممکن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند محدود گردد.

بهداشت مواد غذایی

۱. سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
۲. مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
۳. عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
۴. مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
۵. ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدرخانه و در تماس با مواد غذایی
۶. استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
۷. ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا

رختکن

۱. اختصاص کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه
۲. تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
۳. گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
۴. لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
۵. وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی رختکن جهت شستشو و ضدعفونی دستها قبل و بعد از تعویض لباس
۶. وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه

۷. سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
۸. جلو گیری از ازدحام افراد

سرویس های بهداشتی

۱. سرویس های بهداشتی واحدهای کاری باید دارای تهویه مناسب، نور کافی بوده و بطور مرتب گندزدایی شود. و در شرایط بهداشتی مناسب نگهداری شود.
۲. شستشوی دیوارها و کف سرویسهای بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی مطابق دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار انجام شود.
۳. گندزدایی دستگیره درب، شیر آلات، و وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی بصورت مرتب انجام گیرد.
۴. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن بسته شود.
۵. نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
۶. وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد).
۷. 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.
۸. قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی. سطلها می بایستی مرتبا خالی شده و گندزدایی گردند.
۹. قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در خارج سرویسهای بهداشتی جهت انداختن دستمال کاغذی مصرف شده پس از شست وشو ضدعفونی دست ها .
۱۰. نظافت و گند زدایی مرتب مکان های فوق الذکر.
۱۱. 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

۱. اقامه نماز بصورت فردی و جلوگیری از اقامه نماز جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز
۲. ضدعفونی محوطه نمازخانه بصورت روزانه
۳. وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها
۴. وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.

۵. 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
۶. تأمین تهویه مناسب
۷. عدم توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه
۸. منع خوردن و آشامیدن در نماز خانه

بهداشت ابزار و تجهیزات

۱. در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.

۲. نظافت و ضدعفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران ، راه پله ها ، دستگیره ها

۳. 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.

۴. دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.

۵. فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید ازوسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابرخوردگی آب ژاول استفاده نمایند.

۶. **پرسنل نظافتچی هنگام گندزدایی با آب ژآول و نظایر آن باید از ماسک فیلتر دار (دارای کنیستر شیمیایی تصفیه کننده هوا) استفاده کرده و تهویه هوا به میزان کافی صورت پذیرد.**

۷. نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات به صورت مستمر

۸. 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

۹. جداسازی سطل دستمال ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری

۱۰. مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل

۱۱. لازم است همواره در ادارات و سازمان ها جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:

یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحت، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

تشکیلات بهداشت حرفه ای

۱. اتاق مربوط به تشکیلات بهداشت حرفه ای مستقر در واحدهای کاری بصورت روزانه و مرتب گندزدایی گردد.
۲. پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.
۳. وجود سطل زباله پدالی درب دار الزامی است.
۴. از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
۵. چنانچه مراجعه کننده ای دارای علائم خفیف بیماریهای تنفسی هست به پزشک ارجاع داده شود و برای افراد دارای علائم حاد تنفسی علاوه بر ارجاع به پزشک درخواست استعلاجی اضطراری گردد.

شناسایی خطر

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 منتقل می شود، 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 عامل اصلی خطرند. همچنین سطوح با تماس زیاد از جمله دستگیره ها یا ابزارهای کار می تواند منبع دیگر خطر باشد.

ارزیابی خطر

به طور حتم خطرات مرتبط با کرونا برای همه و در همه واحدهای کاری یکسان نیست. برای مثال کارگران بخش معادن که در محیط بسته به عمق زمین می روند و در فاصله کمتر از ۲ متر از همدیگر قرار دارند در صورت ابتلا به بیماری می توانند همکاران خود را مبتلا کنند. با توجه به این موضوع باید توجه جدی تری به موارد با ریسک بالا داشت. به هر صورت 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.

پیشگیری و کنترل خطر در محل کار

۱. برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.

۲. 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.

۳. طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک‌های مرتبط با کرونا ویروس باید به کنترل آن بپردازید. اجرای اقدامات کنترلی بایستی بدین ترتیب باشد یعنی :

حذف یا جایگزینی خطر

۱. با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک می توان کارکنان دیگر را مصون داشت.

۲. کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا زمانیکه تب آنها به ۳۷/۸ درجه برسد و دیگر علائم بیماری را تا حداقل ۲۴ ساعت نداشته باشند. در صورتیکه شاغلین چنین علائمی دارند باید به کارفرما اطلاع دهند و در خانه بمانند.

۳. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه و استراحت در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.

۴. 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.

۵. صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان قرار دهید.

۶. به کلیه کارکنان توصیه می شود بهداشت فردی را هنگام عطسه و سرفه رعایت نموده و از انداختن آب دهان در محل های انجام کار اجتناب نمایند.

کنترل های فنی و مهندسی

در صورت وجود علائمی نظیر تب، سرفه، عطسه و تنگی نفس در برخی کارکنان، بهتر است کارکنان مزبور تا زمان انتقال به مراکز درمانی از سایر کارکنان جدا و ایزوله شوند. همچنین تهویه مناسب می تواند کمک کننده باشد.

در بخش معادن، با توجه به طولانی بودن شیفت کاری معدن کاران و اثرات زیانبار تنفس گازهای خطرناک از جمله مونوکسید کربن، متان، ریز ذرات سمی سرب، روی و ... که زمینه را برای بیماری های ریوی و تنفسی و در نتیجه ابتلا به بیماری های عفونی مستعد ساخته و در صورت ابتلا عواقب وخیم تری بر جای می گذارد لذا تعبیه تهویه ی مناسب و ایمن در این بخش بسیار حائز اهمیت است. وجود هوای کافی و تمیز باعث افزایش سلامت کارگران و پیشگیری از بیماری های واگیر نظیر کووید-۱۹ می شود.

کنترل های سازمانی

آموزش، اجرای دستورالعمل های مرتبط مثل رعایت فاصله، جلوگیری از مواجهه با افراد مبتلا یا مشکوک (که فقط برخی علائم را دارند)، چرخشی نمودن ساعات کار، موافقت با مرخصی افراد مبتلا و یا مشکوک، دورکاری کادر اداری و سایر افراد تا حد امکان.

آموزش

۱. 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. این امر می تواند از طریق ویدئوهای آموزشی یا پوستر و پمفلت باشد.
۲. کارکنانی که نیاز به استفاده از وسایل حفاظت فردی را دارند باید آموزش ببینند. 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.
۳. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
۴. توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج را به کارکنان گوشزد و آموزش دهید.
۵. کارفرما بایستی شیوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی مثل ماسک N95 ، FFP2 و... را به کارکنان آموزش دهد.
۶. همه کارکنان را موظف کنید که در صورتی که ابتلایش به ویروس کرونا قطعی است همکاران و کارفرمای خود را مطلع نماید.
۷. قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل های مشخص(کنار آسانسورها و در طبقات)

۸. با ایجاد گروهها در فضای مجازی و عضو نمودن کارگران درآن میتوان 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 آموزشها را ارزیابی نمود.

راه های انتقال بیماری از راه حیوانات و یا محصولات حیوانی

۱. این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب می شود اما هنوز راه های انتقال، مخازن حیوانی، آن به طور دقیق مشخصنمی باشد.
۲. از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
۳. از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.

وسایل حفاظت فردی

برای جلوگیری از مواجهه کارگران با کرونا ویروس بایستی هر کارگر تنها از وسایل کار مخصوص خود استفاده کند. این امر شامل وسایل حفاظت فردی نیز می شود. وسایل حفاظت فردی شامل دستکش، ماسک ، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن می باشد. برای پیشگیری از بیماری کووید – ۱۹ ماسک و دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای مثال در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی استفاده شود. در ادامه به معرفی برخی از انواع ماسک هایی که علاوه بر محافظت از عوامل زیان آور شیمیایی محیط کار برای پیشگیری از بیماری کووید – ۱۹ نیز توصیه شده است پرداخته شده است.

ماسکهای N95 و FFP2

این ماسکها می‌بایست به طور کامل روی صورت بچسبد، نشتی نداشته باشند و آزمون نشت بندی هر بار قبل از استفاده انجام شود. این ماسکها فرد را در برابر گرد و غبار، میست، فیوم، و بیو آئروسول محافظت می‌کند.

ماسکهای N95 حداقل ۹۵ درصد ذرات معلق با اندازه ۰/۳ میکرون را حذف می‌کند و در برابر مواد روغنی مقاوم نمی باشد.

ماسکهای FFP2 از نظر حفاظتی حداقل ۹۴ درصد ذرات معلق را حذف می‌کند و در برابر مواد روغنی مقاوم است.

FFP مخفف "Filtering Piece Face" است و شماره آن میزان سطح محافظت را نشان می دهد.

حافظت تنفسی در قالب ماسک های گرد و غبار یکبار مصرف در سه رتبه تنفس قرار می گیرد: FFP1, FFP2, and FFP3.

نکته ۱: سوپاپ روی ماسک (مانند تصویر) به منظور تسهیل خروج هوای بازدمی از سوپاپ به جای کناره-های ماسک می‌باشد. عموما سوپاپ روی ماسک با فیلتر اشتباه گرفته می‌شود.

نکته ۲: استفاده از این نوع ماسک برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ و افراد مشکوک به این بیماری و همچنین کادر درمان ممنوع است. در هنگام دم هوا از بدنه ماسک فیلتر می شود و در هنگام بازدم هوا بدون عبور از بدنه ماسک از دریچه یا سوپاپ خارج می شود.

نکته۳: استفاده از سایر ماسکهای با کیفیت پائینتر از ماسکهای N95 و FFP2 برای پرسنل مرتبط با درمان بیماران کوید ۱۹ ممنوع است.

نحوه استفاده از ماسک تنفسی

به طور کلی برای استفاده صحیح از ماسک ها باید مراحل زیر را انجام دهید:

دست هایتان را بشویید

قبل از اینکه، به ماسک دست بزنید، باید دستهایتان تمیز باشند. دست ها را با آب و مایع دستشویی بشویید.

از سالم بودن ماسک مطمئن شوید

وقتی یک ماسک تنفسی جدید تهیه کردید، قبل از استفاده، باید از سلامت آن اطمینان حاصل کنید.

بررسی کنید که هیچ سوراخ و منفذی روی ماسک نباشد.

ماسک را روی صورتتان قرار دهید

تعداد زیادی ماسک تنفسی در بازار وجود دارد. با توجه به نوع و شکل آن، می‌توانید ماسک مناسب را انتخاب و استفاده کنید نحوه پوشیدن ماسک در تصویر شماره ۲ و۴ آمده است.

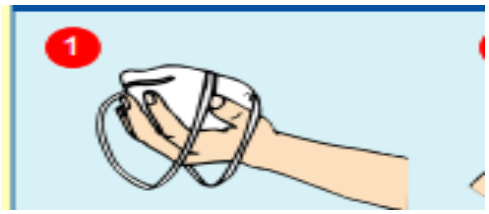
گیره بینی ماسک را تنظیم کنید

مورد دیگری که باید برای نحوه استفاده از ماسک تنفسی در نظر داشته باشید، تنظیم گیره بینی است. پس از اینکه ماسک به خوبی روی صورت شما قرار گرفت، از انگشت شصت و اشاره استفاده کنید، تا ماسک روی تیغه بینی‌تان حسابی محکم شود.

ماسک را امتحان کنید

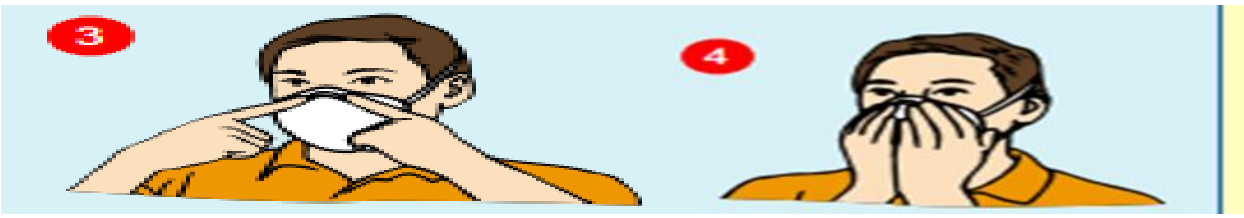
در مرحله آخر، چند مرتبه داخل ماسک نفس عمیق بکشید. و پروتکل تصویر شماره ۲ را با دستان تمیز اجرا کنید. مطمئن شوید که هوا از جداره ماسک نشت نکند. با آرامش نفس بکشید.

نحوه پوشیدن ماسک N95



۱- دست را از میان بندهای ماسک عبورداده و ماسک را به صورت کاسه در دست نگه دارید.

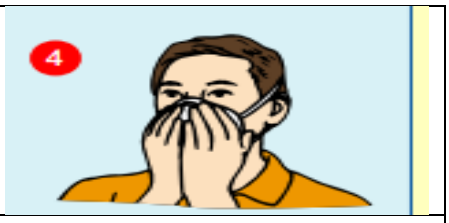
۲- بندهای پشت سروگردن را ببندید.



۴- آزمون نشتی فشار مثبت و منفی را مطابق تصویر۳ انجام دهید

۳- نوار فلزی ماسک را با انگشتان دو دست فشار دهید

تصویر شماره ۲ – نحوه پوشیدن ماسک N95

	**روی ماسک را با دو دست خویش بپوشانید مراقب باشید تا تنظیم ماسک و نحوه قرار گرفتن آن را به هم نزنید . سپس دو آزمون زیر را انجام دهید**
آزمون فشار مثبت	**یک بازدم عمیق انجام دهید در صورتی که در این حالت فشار مثبت درون ماسک وجود داشته باشد و ماسک برآمده شود . به این معناست که نشتی هوا در ان وجود ندارد.**
آزمون فشار منفی	**یک دم عمیق انجام دهید . اگر فشار منفی در ماسک وجود داشته باشد و ماسک به طرف داخل جمع شود در این صورت ماسک به نحو مناسب روی صورت شما قرار گرفته است.**
در هنگام ایجاد آزمون های بالا، اگر نشتی در اطراف بینی رخ داد. ماسک را دوباره تنظیم کنید. چنانچه نشتی در لبه های ماسک رخ داد، بندهای پشت سر را تنظیم کنید.	

تصویر شماره ۳- نحوه تست نشتی ماسک و حصول اطمینان از جایگیری کامل ماسک بر روی صورت

روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی

مسئله مهمی که باید به آن توجه شود، دقت هنگام برداشتن ماسک است. به طور کلی، توصیه می‌کنیم، این ۴ مرحله را برای برداشتن ماسک تنفسی انجام دهید.

دست‌هایتان را بشویید

بسته به کاری که قبل از برداشتن ماسک با دست‌هایتان انجام می‌دهید، ممکن است لازم باشد آن‌ها را با آب و صابون یا الکل بشویید. اگر دستکش دارید، قبل از برداشتن ماسک، آن‌ها را از دست هایتان در بیاورید.

با دقت ماسک را بردارید

برای برداشتن ماسک از گوشه ها، بندها یا کش آن استفاده کنید. برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل دربسته بیندازید. در این مرحله، قسمت جلویی و فیلتر ماسک می‌تواند موجب انتقال آلودگی به شما شود.

ماسک را دور بیاندازید

ماسک تنفسی عموما وسیله‌ای یکبار مصرف است. پس از استفاده از آن در محیط‌های آلوده، باید آن را داخل سطل زباله بیاندازید.

دوباره دست هایتان را بشویید

پس از آن دست‌هایتان را یکبار دیگر بشویید. با اینکار مطمئن می‌شوید که بعد از برداشتن ماسک، هیچ آلودگی بر دستان شما باقی نماند.

تصویر ۳- نحوه درآوردن ماسک

توصیه هایی برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده

- از ماسک، دستکش و پیش بند ضد آب استفاده شود.
- استفاده از عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفید کننده را در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و از انها استفاده گردد.
- سفید کننده باید با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید.)
- در هنگام استفاده از مواد ضدعفونی کننده حاوی کلر به نسبت های رقیق سازی توجه کنید.
- سفید کننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.
- از تماس سفید کننده ها با چشم باید اجتناب گردد. اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفید کننده 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 سفید کننده با مواد شوینده اسیدی (مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود) تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مسمومیت یا حتی مرگ گردد.

- بهتر است قبل از استفاده از سفید کننده برای ضدعفونی ابتدا از مواد شوینده استفاده شود و محل کاملا با آب شسته شود.
- وقتی که سفید کننده های رقیق سازی نشده در معرض نور خورشید قرار می گیرند گاز سمی آزاد می نمایند. بنابراین 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 اثر بخشی آن در صورتی که از سفید کننده رقیق استفاده میکنید محلول رقیق شده را به صورت روزانه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود.در ضمن از ذخیره بیش از حد آن خودداری گردد.
- مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفید کننده، عاری از مواد آلی گردد.
- سفید کننده رقیق شده نیز باید دور از نور خورشید و در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

دستور کار گندزدایی سطوح

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره، درب، میله راه پله، پشتی صندلیها وفرمان خودرو و...) باید ابتدا نظافت وسپس براساس جدول ذیل گندزدایی گردد.
- هنگام نظافت وگندزدایی اماکن بسته باید ابتدا مکان مورد نظر را تخلیه نمود. به علاوه اماکن مذکور هنگام گندزدایی باید دارای تهویه مناسب بوده و علاوه بر این درب و پنجره ها برای تهویه طبیعی باز باشد و از دستکش و ماسک مناسب استفاده شود.

- دو مرحله نظافت (بامواد شوینده) وگند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده وگندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدا باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- در تهیه محلول گندزدا از آب سرد استفاده شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود .
- **لازم است رطوبت ناشی از مواد گند زدا به صورت خود بخود خشک شود.**
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گند زدا بر روی سطوح توصیه می گردد.
- ثبت تاریخ ساخت و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامیست.

نکته مهم: مواد مقاوم در برابر حرارت را میتوان با جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه گندزدایی کرد.

جدول ۱– راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ٪ ۵ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس
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) **برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید.** به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲٫۵ در صد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)

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

محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد

گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود(برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)

نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیزکردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

جدول ۲– راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶درصد (طبی) ، در یک ظرف یک لیتری تقریبا ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می کنیم (تقریبا سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضدعفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.
- در صورت عدم دسترسی به تسهیلات شستشوی دست بهتر است از مواد ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکلی از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول شماره۱ استفاده شود.

صدور مجوز فعالیت واحدهای کاری (صنایع، معادن، کارخانجات، کارگاهها و...)

از ۱۶ فروردین ۱۳۹۹ تا عادی شدن شرایط همه گیری ویروس کرونا

واحدهای کاری برای اینکه فعالیت خود را از سرگرفته و شروع به کار کنند باید تمامی موارد چک لیست ذیل را رعایت کنند:

ردیف	عنوان	تایید / رد
۱	ضدعفونی سرویس نقلیه قبل از سوار کردن سرنشینان	
۲	سوارکردن کارکنانی که ماسک داشته باشند و عدم سوارکردن افراد علامت دار (سرفه، گلو درد، تنگی نفس، تب و...) درسرویس نقلیه	
۳	ورود و خروج به محل کار با سیستم تشخیص چهره (یا سیستم اثرانگشت در صورت وجود الکل ۷۰ درصد وضدعفونی با آن)	
۴	جلوگیری از ورود افراد علامت دار (سرفه، گلو درد، تنگی نفس، تب و...) به کارگاه و معرفی آنها به مراکز بهداشتی درمانی مربوطه	
۵	عدم ازدحام پرسنل در رختکن یا سایر مکانها	
۶	رعایت فاصله ۲ متری افراد در محیط کار یا استفاده از ماسک در فواصل نزدیکتر	
۷	امکان شستشوی دستها با مایع صابون و آب به صورت مکرر یا استفاده از محلول ضدعفونی	
۸	گند زدایی سطوح قبل از شروع به کارکارگر / اپراتور	
۹	امکان تهویه کافی و مداوم در محیط کار	
۱۰	به کارگیری بنر و پوستر و فضای مجازی و ... جهت آموزش پیشگیری از بیماری کوید - ۱۹	

نکته: جدول فوق جهت چک کردن سریع و رعایت کلیات بهداشتی لازم در محیط کار جهت صدورمجوز فعالیت واحد کاری است و رعایت سایر نکات این دستورالعمل با نظر کارشناس بهداشت حرفه ای ناظر مرکز بهداشت لازم وضروری است.

نکته پایانی:

صحت انجام مراحل و فعالیت های پیشگیری وکنترل کوید – ۱۹ (کرونا ویروس) : محیط های کاری (اداری-صنعتی) بر عهده کارفرمایان و مدیران بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع کرونا ویروس کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط

عادی برای کلیه محیط های کاری (وزارتخانه‌ها، ادارات، نهادها، شرکت‌ها و کلیه واحدهای صنعتی، تولیدی، فنی و خدماتی ادارات، موسسات دولتی، غیردولتی، سازمان ها و...) لازم الاجرا میباشد.

این راهنمای برای کلیه واحدهای کاری در نظر گرفته شده است و جهت کسب اطلاعات عمومی و تخصصی بیشتر به سایر راهنماها نظیر محیط های اداری، وسایل حفاظت فردی، مشاغل و محیط های خاص در سایت مرکز سلامت محیط و کار به نشانی: http://markazsalamat.behdasht.gov.ir مراجعه شود.

مسئولیت نظارت بر حسن اجرای مفاد این راهنما بر عهده سرپرست یا مدیر مرکز بهداشتی درمانی معاونتهای بهداشتی دانشگاه های کشور می باشد.