

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	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. 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 معادن 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 گسترده تر 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 فعالیت های 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 میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری 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 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 مراجعه کننده از داخل نگهبانی تردد ننمایند و ارتباط با افراد از طریق پنجره کوچک که به همین منظور طراحی شده انجام گیرد.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری 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 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 نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محیط کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محیط کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر

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) فاصله گذاری 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
- بدخیمی ها
- 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 حرفه ای صنعت انتخاب، خریداری، انبار و بر حسب نیاز در اختیار پرسنل قرار گیرد.

راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری 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 میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری 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 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، بهگر و یا نماینده کارفرما) بر کلیه موارد فوق الذکر نظارت نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و یروس) فاصله گذاری 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 ضد عفونی 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 ضد عفونی 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 میارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله گذاری 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 میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری 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 ضد عفونی کننده 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 ویژه ای برخوردار است.
- در زمان استفاده از انواع ماسک های 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 ماسک های 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 بندی های 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 می باشد.
- مواد غذایی در بسته بندی های 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) فاصله گذاری 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 میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، 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 دست ها با پایه نگهدارنده الکلی به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
- نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها 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 وایروس) 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 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.
- 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 غذاخوردن ضروری است.

راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله گذاری 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 محل های سرو غذا، موظفند پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی را شستشو نمایند و در صورت تماس فرد مشکوک یا آلوده گندزدایی نمایند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود 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.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از سرویس دهی 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 قفسه ها/ کابینت های درب دار نگهداری شود.
- از نگهداری گوشت، مرغ و سایر محصولات پروتئینی در خارج از یخچال اجتناب شود.

راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا و پروس) فاصله گذاری 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 سالن های 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) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های 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 کمد ها، قفسه ها، دستگیره ها 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 سرویس بهداشتی در نزدیکی رختکن جهت شستشو و ضد عفونی 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

سرویس های بهداشتی

- سرویس های 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 دستورالعمل های 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 سرویس های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد).
- 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 میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) 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).
- نگهبانان معدن باید آموزش های لازم در خصوص راه های پیشگیری از انتقال بیماری را دریافت نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری 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/>

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 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 وروس) 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 ثبت کرده ام ☐

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هر گونه 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 ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هر گونه 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 معادن



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 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) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

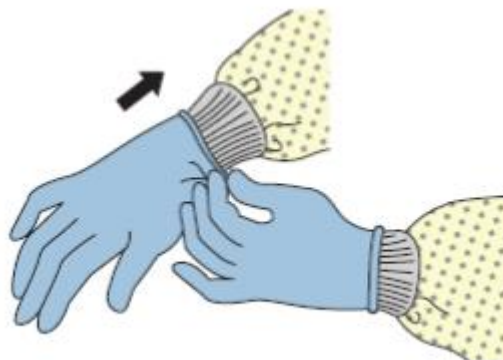
نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

ماسک یا 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.

دستکش‌ها



- تا روی میچ را کامل بپوشاند و تا روی میچ 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

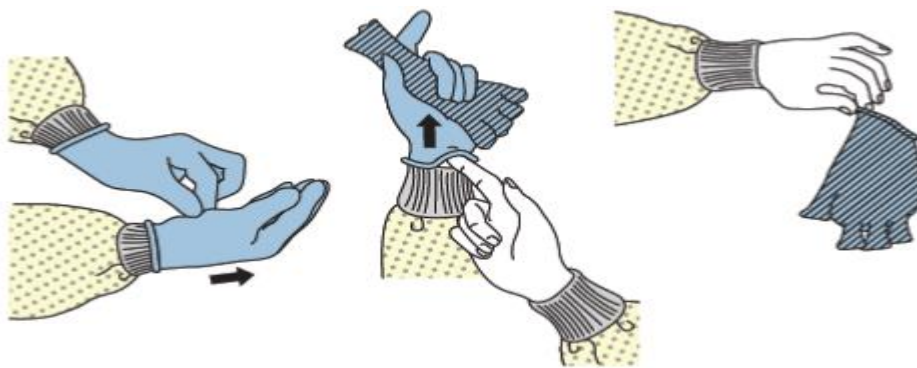
راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در معادن

- 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

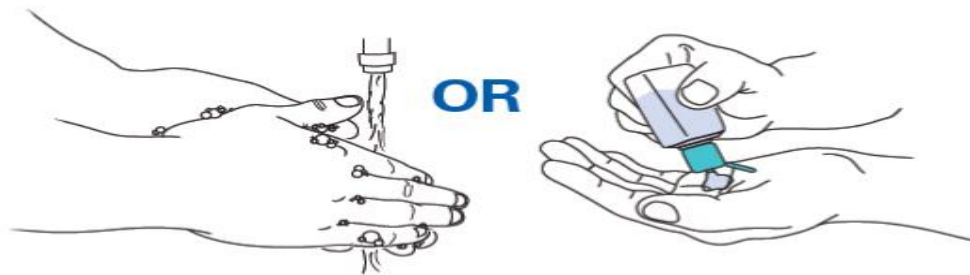


- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)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

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 سایل حفاظت فردی، دستها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	نکات عمومی
۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده	مواد گندزدا
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 ویال 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. گندزداها 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.	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

۱. گندزدایی قوی و موثر 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. 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. 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. 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. ۵. نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید) ۶. پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، میبایست 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 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. • از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید. ۸. 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 می شود.	نکات مهم در خصوص سفیدکننده
--	-----------------------------------

- 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 تولی داشته خری داری 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

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
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) 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:
• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
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 (۵۰۰۰ 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 الکلی 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.