

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۳۸

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غربال گری، مراقبت و باز توانی.....	۴
۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۴
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۴
۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۵
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۵
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۵
۲. بهداشت مواد غذایی.....	۶
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۶
۴. بهداشت ساختمان.....	۷
۵. سایر اقدامات.....	۷
آموزش بهداشت.....	۸
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....	۱۱
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۲
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۴
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۴
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۶
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۱۹
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۲
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۲
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۳

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

- مسئولین و کارکنان اجرایی بانک ها، صندوق های قرض الحسنه و موسسات مالی و اعتباری
 - عموم مراجعان و شهروندان و مشتریان
- این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

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

- در صورت امکان جداسازی مسیر ورود و خروج افراد رعایت گردد.
- استفاده از سیستم سامانه ای و اینترنتی به منظور عدم حضور کمتر مردم در بانک ها برنامه ریزی گردد.
- افزایش ساعات کاری بانک ها به منظور کم نمودن ترافیک و تراکم حضور مشتریان در بانک ضروری می باشد.
- استفاده از سیستم نوبت دهی الکترونیکی الزامی است.
- قرار دادن صندلی مراجعه کنندگان در فواصل لازم و ایمن حداقل یک متر از یکدیگر و به دور از کارکنان ضروری می باشد.
- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان با متصدیان در فواصل ایمن ضروری می باشد.
- یکی از بهترین روش های فنی و مهندسی جهت حذف و یا کاهش مواجهات مستقیم صندوق داران و سایر کارکنان بانک ها 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 مکان های تردد و باجه 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 بانک به میزان حداقل یک متر)؛
- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود و خروج الزامی است.
- در صورت فعال بودن سلف سرویس، فاصله ایمن (حداقل یک متر) بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس رعایت شود.

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

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

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

۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر، شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار/تحصیل جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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

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

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

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

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

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

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

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

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- 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؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (مطابق دستورالعمل شستن دست) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل؛
- رعایت بهداشت عمومی و فردی یکایک کارکنان 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 موکدا" اعلام می گردد از فعالیت افرادی که دارای علائم سرماخوردگی و تب هستند تا زمان صحت کامل ممانعت بعمل آید.
- تا حد امکان تشویق مراجعه کنندگان به استفاده از ماسک و دستکش ؛
- برای ثبت حضور و غیاب شاغلین، ترجیحا" 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)؛

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

- عدم تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی دست؛
- استفاده از مهر و سجاده شخصی در هنگام اقامه نماز ضرورت کامل دارد؛
- عدم استعمال دخانیات در حین کار و حتی محوطه بانک‌ها توسط شاغلین و 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 باجه‌های دریافت و پرداخت الزامی می‌باشد.
- نیروی خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نماید؛
- عدم استفاده از خودکار مشترک برای مراجعین ضروری است؛ (استفاده از خودکار شخصی)
- ثبت نام در سامانه غربالگری وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir و ارزیابی روزانه از طریق این سامانه

۲. بهداشت مواد غذایی

- در صورت فعال بودن رستوران یا سلف سرویس موارد زیر رعایت شود:
- کلیه مراکز تهیه، توزیع و طبخ مواد غذایی و اماکن عمومی از دستورالعمل ابلاغی مرتبط تبعیت نمایند.
 - سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحاً "در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گردد.
 - مواد غذایی سلف سرویسی قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
 - در صورت سرو غذا در رستوران‌ها و یا بوفه‌های ادارات مرکزی بانک‌ها و شعب بانک مرکزی استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری می‌باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده الزامی می‌باشد؛ (در صورت وجود)
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن سطوح کمد، قفسه و نظایر آن و ترجیحاً استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف ضروری می‌باشد؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- فرم‌های بانکی از معرض دست مشتریان برداشته شده و توسط متصدی باجه ارائه گردد.

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

- گذاشتن دستمال کاغذی در کنار دستگاه نوبت‌گیری جهت استفاده مشتریان و روزی ۳ بار گندزدایی گردد.
- کیبورد دستگاه‌های عابر بانک حداقل روزی ۵ بار گندزدایی گردد.
- خودکار برای مشتریان جمع‌آوری گردد.
- از کاربن مشترک برای استفاده مشتریان استفاده نگردد و حتی امکان از کاغذ‌هایی که نیاز به کاربن جدا ندارد استفاده گردد.
- حتی المقدور از استاپ مشترک برای مشتریان استفاده نگردد و در صورت نیاز امکانات گندزدایی دست در محل وجود داشته باشد.
- حداقل روزی دوبار میز، کیبورد و موس رایانه کارکنان گندزدایی گردد.

۴. بهداشت ساختمان

- تهویه مناسب اتاق‌ها، سالن‌ها و محوطه عمومی داخل بانک‌ها
- نظافت مستمر کلیه سطوح و کف
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها به تعداد مناسب در محل
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و درخصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار گیرد.

۵. سایر اقدامات

- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) و در صورت امکان از درب‌های خودکار استفاده گردد و برای سهولت تردد از جک و آرام‌بند درها استفاده نگردد.

نکات مهم

- 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.

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

- 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 پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل، دستمالها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویسهای بهداشتی باید مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- "تیبایی" که برای نظافت کف اتاقها و سالنها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچهها، دستمال نظافت و تی، می بایست در آب داغ شسته شود.
- در هنگام گندزدایی احتیاطهای لازم در ارتباط با برق گرفتگی بعمل آید .
- تجهیزات و ماشین آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین آلات خشک گردند.
- احتیاطات لازم بمنظور پیشگیری از خطر برق گرفتگی، و حریق بعمل آید.
- در صورت امکان شاغلین بعد از گندزدایی به ویژه گندزدایی در سطح بزرگتر دوش گرفته و با لباس غیر از لباس کار محل را ترک نمایند.
- از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

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

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

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

نمونه فعالیت های آموزشی

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

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

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

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

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

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

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

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

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

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

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

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

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

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

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

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



دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

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

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



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

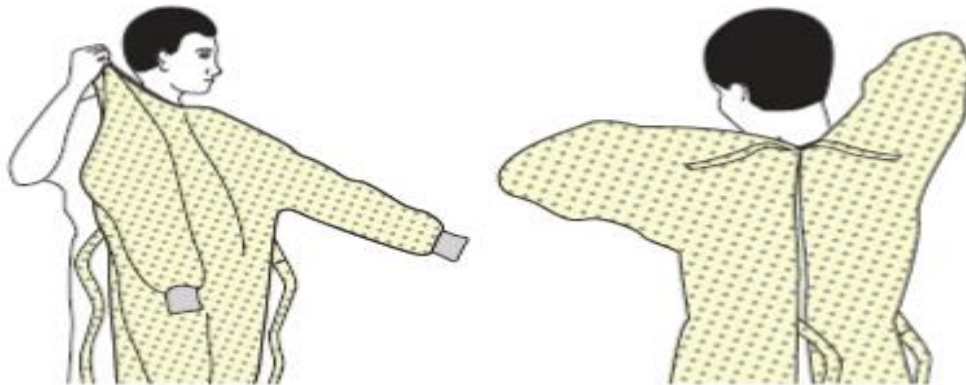
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بانکها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

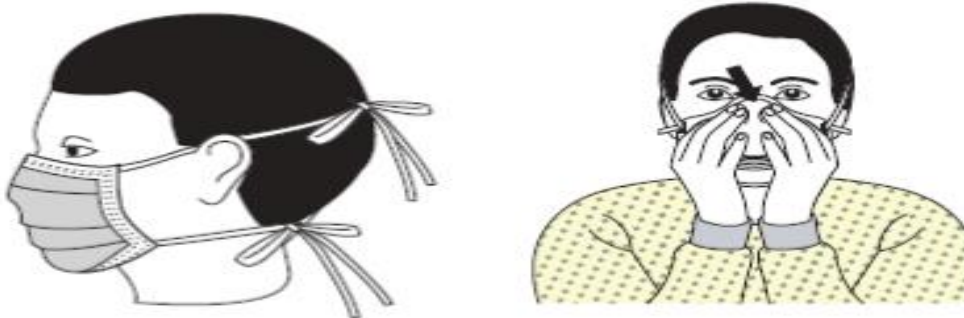
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



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

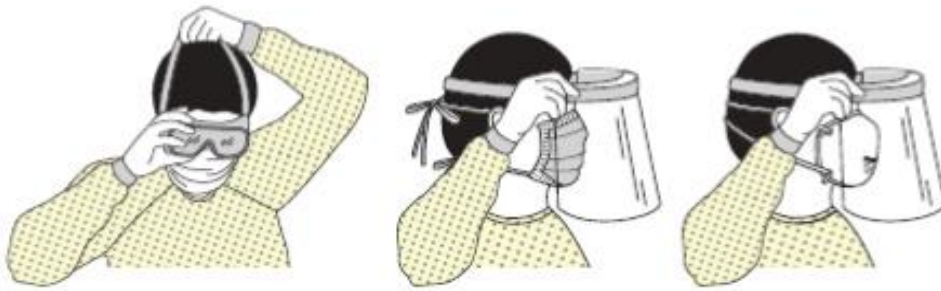
۲. ماسک یا رеспیراتور



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

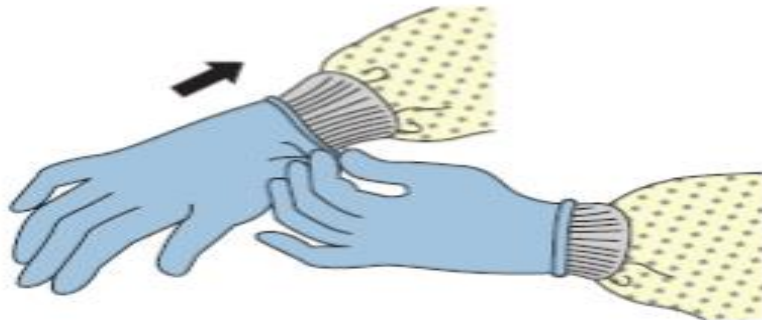
۳. عینک یا شیلد صورت

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



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

۴. دستکش‌ها



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

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

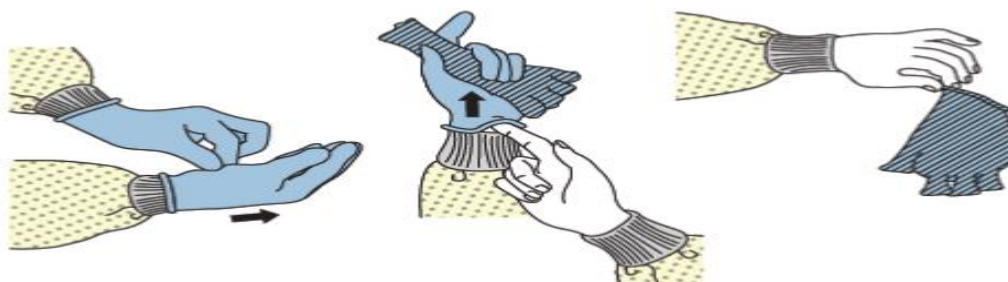
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

(۱) دستکش



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

(۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

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

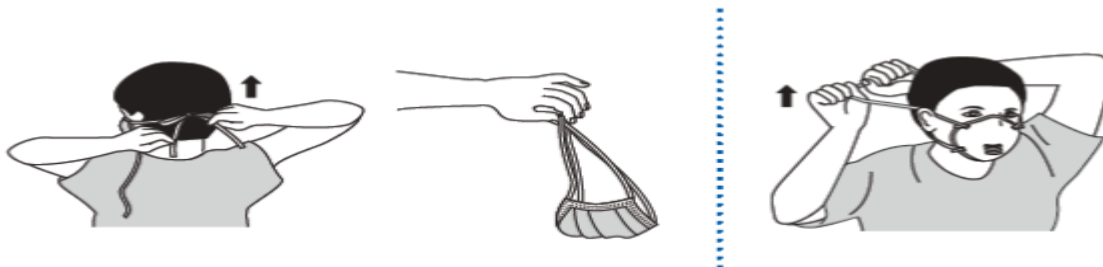
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک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

(۳) روپوش



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

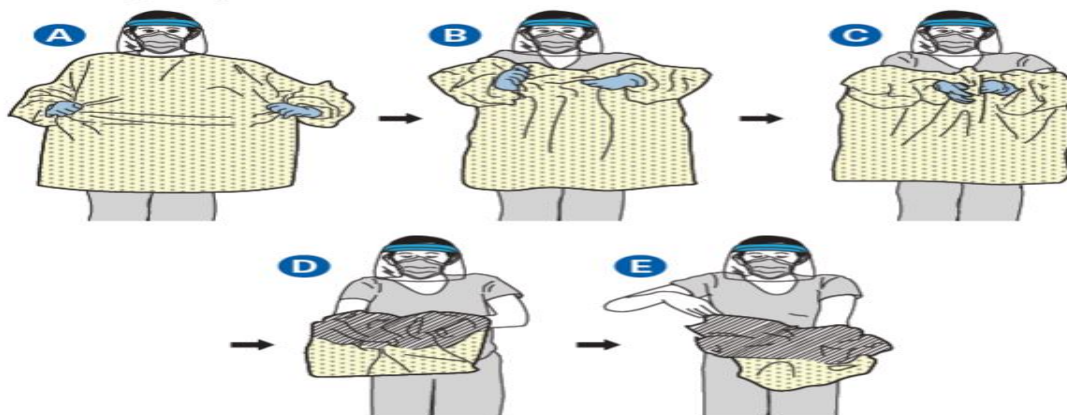
(۴) ماسک



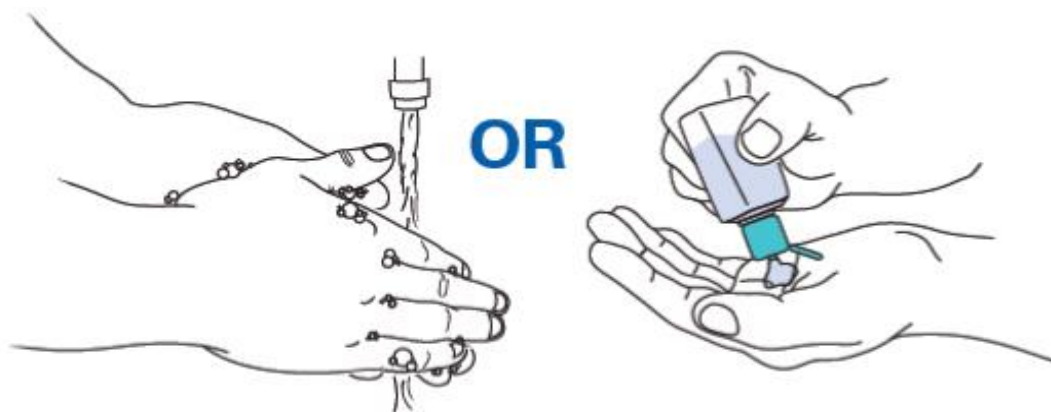
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

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

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دربدار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



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



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

نکات عمومی 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 گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	مواد گندزدا 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
۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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

شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.	
۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود. 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. بنابراین 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. 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. - 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	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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

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

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

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

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

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

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

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
• 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 (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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



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



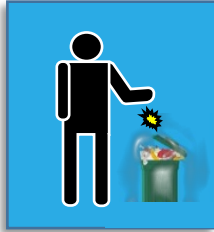
✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



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



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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

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



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛