

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۰۲

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

فهرست

۱	مقدمه.....	۱
۱	دامنه کاربرد.....	۱
۱	فاصله گذاری اجتماعی.....	۱
۳	غریبال گری، مراقبت و بازتوانی.....	۳
۳	۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۳
۳	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۳
۴	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۴
۴	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۴
۴	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۴
۵	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....	۵
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۶
۶	۴. بهداشت ساختمان اداری.....	۶
۷	نکات مهم	۷
۷	آموزش بهداشت.....	۷
۱۰	پیوست ها.....	۱۰
۱۰	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۱۰
۱۱	پیوست ۲: نحوه شستشوی دست ها.....	۱۱
۱۳	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۳
۱۳	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۳
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۴
۱۶	پیوست ۴. گندزدهای سطوح.....	۱۶
۲۰	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۰
۲۰	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۰
۲۱	پیوست ۵. نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۱

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود. (مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد با اشیاء مشکوک دست‌ها با آب و صابون شستشوی گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه‌ها و نکات ضروری بهداشتی است که صرفاً به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در جایگاه سوخت درون‌شهری و بین‌شهری اعم از پمپ بنزین و پمپ گاز تدوین گردیده است. سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با ایمنی و بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق 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 جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) بین کارکنان و همچنین کارکنان و مراجعه کنندگان وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، مواجهه در حداقل زمان ممکن و رعایت فاصله حداقل ۱ متر صورت پذیرد.
- حتی الامکان دوره های آموزشی حضوری و کارگاهی به زمان بعدی موکول گردد.
- از تجمع در اتاق های استراحت، آبدارخانه، نمازخانه، ساختمان اداری و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند خودداری شود.
- ترجیحا ثبت حضور و غیاب بصورت تشخیص چهره انجام پذیرد. در صورت وجود سیستم با ثبت اثر انگشت، تمهیدات لازم جهت ضد عفونی کردن دست در نظر گرفته شود.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد در اتاق های استراحت جلوگیری شود.
- به منظور اجتناب از تجمع پرسنل در سالن غذاخوری، ترجیحا زمان استفاده از سالن غذاخوری افزایش و افراد فاصله حداقل ۱ متری از یکدیگر را رعایت نمایند.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری به حداقل کاهش یابد.
- پرداخت هزینه سوخت بصورت الکترونیک و با استفاده از کارت صورت پذیرد.
- در خصوص عملیات سوخت گیری خودرو در پمپ های بنزین و جایگاه سوخت، بهتر است مراجعه کنندگان شخصا نسبت به باز و بسته کردن در باک خودرو و همچنین کشیدن کارت اقدام نمایند و متصدیان جایگاه عملیات سوخت گیری و وارد نمودن رمز کارت جهت پرداخت هزینه را انجام دهند.
- در صورتی که کلیه عملیات سوخت گیری و پرداخت هزینه توسط متصدی جایگاه صورت پذیرد، مراجعه کنندگان نسبت به گندزدایی سوییچ و کارت اقدام نمایند.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس جهت جابجایی کارکنان حتما باید تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و حداقل فاصله ۱ متری بین

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری
سرنشینان رعایت شود. درمورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله
نقلیه از ۳ نفر بیشتر باشند.

غربال گری، مراقبت و باز توانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

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

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

۲- برر سی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کار شناس بهداشت حرفه ای/ کار شناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

۱. در صورت عدم امکان مرخصی، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تقلیل ساعات یا روزهای کار، تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب و کم جمعیت با تامین و سایل حفاظت فردی می تواند کمک کننده باشد.
۲. با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرشش از سایر علائم بیماری کووید-۱۹ از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

۳. 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. بهداشت و حفاظت فردی

- افراد از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز نمایند.
- افراد از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان اجتناب نمایند.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک کن، خلال دندان، دستمال کاغذی و ...) استفاده شود (در صورت وجود)
- متصدیان جایگاه، جهت کاهش تماس در هنگام محاوره با مراجعه کنندگان، ضمن رعایت فاصله حداقل ۱ متری از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک مناسب و دستکش استفاده کنند.
- شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل صورت پذیرد.
- دریافت وجه نقدی و پرداخت غیر الکترونیکی در جایگاه های سوخت ممنوع است؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندرکاران مواد غذایی (در صورت وجود) الزامی است؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

- در خصوص عملیات سوخت گیری خودرو در پمپ های بنزین و جایگاه سوخت، بهتر است مراجعه کنندگان شخصا نسبت به باز و بسته کردن درب باک خودرو و همچنین کشیدن کارت اقدام نمایند و متصدیان جایگاه عملیات سوخت گیری را انجام دهند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، الزامی است، در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- در نمازخانه از لوازم مشترک اعم از مهر، تسبیح، سجاده و... استفاده نشود، همچنین رعایت فاصله حداقل ۱ متری بین افراد نمازگذار ضرورت دارد .
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده نمایند؛
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خودداری شود.

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

- تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی مطابق پروتکل های شماره ۳۰۶/۱۲۰ (مراکز طبخ فرآورده های مواد غذایی) و شماره ۳۰۶/۱۲۲ (مراکز عرضه مواد غذایی) باشد .
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است.
- کلیه کارکنان در تماس با مواد غذایی موظفند از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند؛
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی مناسب ممنوع است.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی (در صورت مصرف) در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد. آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛
- ترجیحا از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذای پرسنل استفاده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- توصیه می گردد از دستمال مشترک برای تمیز کردن ابزار و تجهیزات در محیط های کاری، دیوار، پنجره و نظایر آن استفاده نشود.
- صفحه کلید دستگاه پمپ بنزین و دستگاه کارت خوان یا تجهیزات نظیر آن در هر شیفت کاری گندزدایی گردند.
- نظافت و گندزدایی دستگیره درب ها، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی در هر شیفت کاری صورت پذیرد.
- هنگام گندزدایی قسمت اداری جایگاه، باید خالی از افراد بوده و درب ها و پنجره های باز گذاشته شوند و سیستم تهویه نیز روشن باشد.
- محلول های گندزدا بر پایه کلر باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- ابزار و تجهیزات نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از سایر قسمت ها مجزا باشد.
- نظافت باید از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل پایان یابد. (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، بایستی در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول ۰/۰۵ درصد به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوص تان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم در ارتباط با برق گرفتگی، آتش سوزی و انفجار و تداخل مواد گندزدا با مواد و خوردگی تاسیسات حساس به عمل آید.

۴. بهداشت ساختمان اداری

- استفاده از هواکش و یا تهویه با باز گذاشتن درب ها و پنجره های محیط های بسته صورت پذیرد.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه الکل به تعداد مناسب در محیط کار پرسنل تعبیه گردد.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.
- تهویه مناسب سرویس های بهداشتی صورت پذیرد.
- در صورت وجود حمام، سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شوند.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های درب دار پدالی و دارای کیسه زباله صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی نسبت به جمع آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی در آخر هر شیفت اقدام نمایند.
 - حذف آب خوری ها و آب سرد کن ها به صورت موقت صورت پذیرد.

نکات مهم

- در محل پمپ بنزین جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل وجود داشته باشد: یک جفت دستکش یکبار مصرف، مواد شستشوی چشم، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحات، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم .
- جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلاء این افراد به کرونا ویروس، کارفرما موظف است حداقل به ازاء هر شیفت ۱ ماسک تنفسی مناسب (جراحی، FFP2، N95 و ...) در اختیار کارکنان قرار داده و کارکنان ملزم به استفاده از آن می باشند.
- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت سلامت محیط و کار برعهده کارفرمایان جایگاه ها بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری کووید-۱۹ کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه کارفرمایان لازم الاجرا می باشد.

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).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره های آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

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

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

... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

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

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه‌های سوخت درون شهری و برون شهری

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- 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

پیوست ها

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

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

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

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

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

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است ☐
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) ☐
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک ☐
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir 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 ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

پیوست ۲: نحوه شستشوی دست ها

- ۱- دست ها را مرطوب کنید،
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید،
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید،
- ۴- انگشتان را بشوئید،
- ۵- مچ ها را بشوئید،
- ۶- بین انگشتان را بشوئید،
- ۷- دست ها را 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری



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 میچ 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 و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

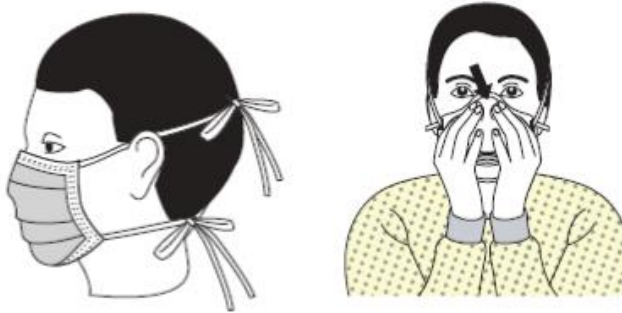
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

جهت انتخاب جنس و نحوه نگهداری و زمان استفاده از تجهیزات حفاظت فردی به راهنمای پاسخ به سوالات
پرتکرار تجهیزات حفاظت فردی مراجعه فرمایید

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

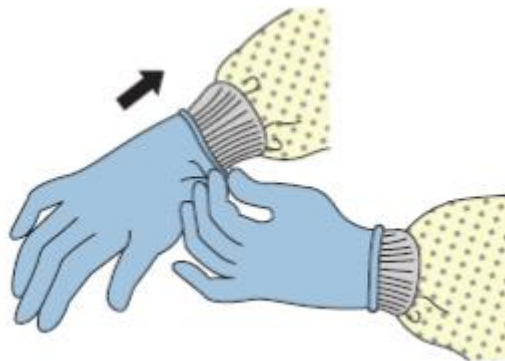
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار
متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک



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

۲. دستکش ها



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

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

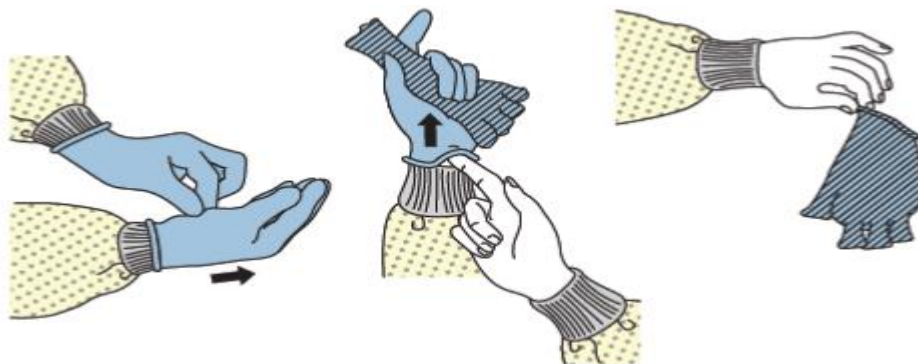
❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی

- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید؛
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید؛
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید؛
- بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

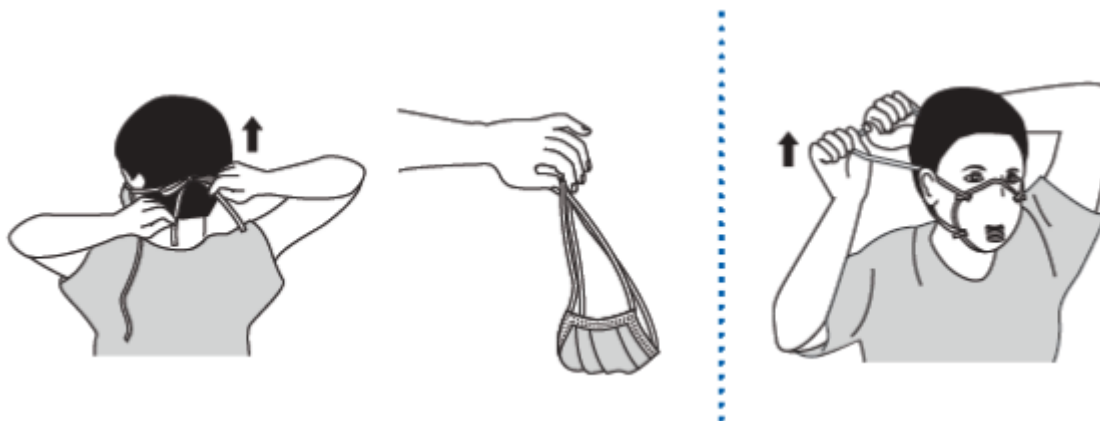
(۱) دستکش



- بیرون دستکش آلوده است؛
- 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)

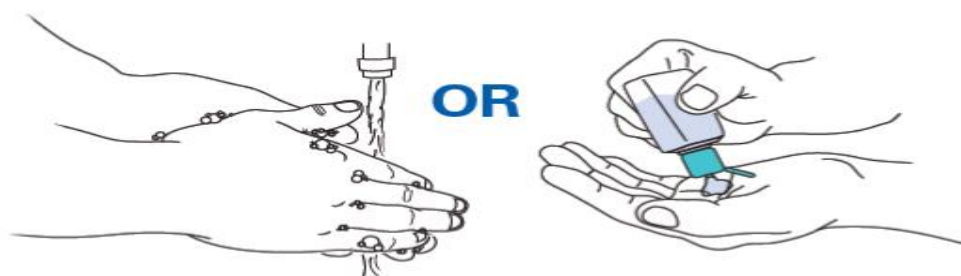
- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید؛ (شکل وسط)
 - دستکش را درون سطل زباله درب دار قرار دهید.

۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید؛
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی 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 سطل زباله درب دار قرار دهید.

۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی 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 اثر گذاری گندزدا ها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	نکات عمومی
۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفید کننده	مواد گندزدا
۱. الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی 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 درب ها 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.	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

- 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)

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵٪ رقیق نمایید؛

- 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 هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد؛

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

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

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. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲,۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
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 غوطه‌ور کردن اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، 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 غوطه‌وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

ردیف	غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت 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)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در جایگاه های سوخت درون شهری و برون شهری

پیوست ۵. نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید



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



✓ اگر علائم سر ماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری 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؛



✓ آموزش به اطرافیان