

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۵

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۳
غریبال گری، مراقبت و باز توانی.....	۴
۱. غریبالگری 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 (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی).....	۶
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۷
۴. بهداشت ساختمان.....	۷
نکات مهم.....	۸
آموزش بهداشت.....	۹
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۱۲
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۳
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۵
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۵
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۷
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۲۰
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۳
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۳
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۴

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است 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. براساس 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 نشده‌است.

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 استفاده می‌شود 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 با آب و صابون شستشو گردد.

کارگران صنایع کوچک و مشاغل صنفی بیشترین سهم از کل نیروی کار را شامل می‌شوند. به سبب اندازه این صنایع آن‌ها از بسیاری از مزایایی صنایع بزرگ محرومند که از جمله آن‌ها دسترسی ناکافی به خدمات بهداشتی است. در کل این کارگران جمع بزرگی از شاغلان هر کشور را تشکیل می‌دهند به‌طوری‌که بخش عمده صنایع کشور ما را نیز صنایع کوچک تشکیل می‌دهند و در نتیجه کارکنان آن نیز سهم بزرگی از نیروی انسانی شاغل را تشکیل می‌دهند. صنایع کوچک از مهم‌ترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

دامنه کاربرد

این راهنما می‌تواند به کارفرمایان و پیمانکاران برای برنامه‌ریزی در زمینه پیشگیری از شیوع گسترده ویروس کرونا در محیط‌های کاری و جامعه کمک نماید. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در بین شاغلین صنایع کوچک که پس از تعطیلات، مرخصی یا اتمام طرح فاصله‌گذاری اجتماعی به

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

محل کار خود بازگشته اند 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:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و مشتریان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد کمترین زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متر رعایت گردد.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی، نگهبانی هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی و ...
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش بینی گردد.
- در صورت امکان سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود. در غیر این صورت تسهیلات لازم به منظور ضد عفونی دست ها در معرض دیدی و در نزدیک ترین نقطه ممکن فراهم شود.
- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی و بغل کردن
- در صورت امکان برنامه ریزی و تمهیدات لازم به منظور حضور کمتر شاغلین در کارگاه نظیر کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- آماده سازی و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.

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

- در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت‌ها و ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- حتی الامکان از حداقل نیروی کار استفاده کنید و نیروهای غیر ضروری مرخصی داده شود.
- خط مشی و ساعات کاری انعطاف پذیر ایجاد شود.
- رعایت حداقل فاصله ۱ متری با همکاران در گفتگو، احوالپرسی و .. رعایت شود.
- از مرادوات غیرضروری در محیط کار با همکاران خود و همچنین از رفت و آمد به دیگر اتاقهای اداری یا واحدهای تولید کاسته شود.
- اجتناب از تجمع در محل کار و لغو کلیه فعالیت‌های تفریحی- ورزشی
- در سرویسهای ایاب و ذهاب حداقل فاصله ۱ متری نشستن رعایت شود
- زمانهای استراحت به گونه‌ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- تغییر چیدمان محیط کار یا جداسازی کارکنان تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری 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 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 / کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE 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 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 گروه‌های آسیب‌پذیر

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

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

- 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.

۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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

- کارگران باید دارای قفسه های انفرادی برای تعویض ، نگهداری لباس شخصی ، وسایل حفاظت فردی، و کفش ایمنی باشد. که این قفسه ها باید قبل و بعد از استفاده کارگران گندزدایی شوند.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، نقاب یا عینک های حفاظتی و انواع ماسک های تنفسی با توجه به نوع فعالیت الزامی است؛

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

- وسایل حفاظت فردی صرفاً به صورت شخصی استفاده شود. حتی کلاه های ایمنی مورد استفاده صرفاً باید به صورت شخصی استفاده شوند. (مثلاً با نام گذاری یا شماره گذاری).
- در طی شیف کاری و همچنین اتمام شیف کاری بلافاصله دستها را با آب و صابون مایع بشوید یا با ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن
- استفاده از مهر و سجاده شخصی در نمازخانه های عمومی

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

- محل غذاخوری باید دارای تهویه مناسب، و مجهز به وسایل گرمایشی و سرمایشی، متناسب با فصل باشد.
- محل غذاخوری باید دارای روشنایی کافی باشد و منابع روشنایی پاکیزه و تمیز نگهداری شوند.
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرمایای یا اشرشیاکلی.
- در صورت امکان در مسیر ورود کارکنان به سالن غذاخوری، دستشوئی مجهز به آب گرم و سرد و صابون فراهم گردد.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری می باشد
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می باشد.
- عرضه سالاد بایستی از سالاد بسته بندی دارای مجوز می باشد.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- در توزیع و سرو غذا رعایت حداقل فاصله ۱ متری الزم است.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم شسته، سپس گندزدایی و آب کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.

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

- تمام افراد مقیم در محل باید وسایل غذاخوری شخصی داشته و پس از هر بار استفاده شسته و گندزدایی شود در غیر اینصورت از وسایل یکبار مصرف با تائیدیه بهداشتی استفاده گردد.
- قبل از مصرف غذا، سطوح خارجی آن را ضدعفونی و سپس، ضرورتاً قبل از مصرف مجدداً داغ کنید.
- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده آب (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰/۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- سطوح میزهای خدمت به ارباب رجوع و مکاتبات عمومی مورد استفاده افراد را گندزدایی کنید.
- دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده، پله‌ها، پریز و کلیدهای برق را به طور مستمر، گندزدایی کنید.
- وسایل شخصی محل کار مانند سطوح کیس‌ها و موس‌های رایانه‌ها و کارتابل‌های اداری، تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر ضدعفونی کنید.
- تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر گندزدایی کنید.
- درهای اتاقهای کار را نیمه باز نگه دارید تا از دستگیره‌های آنها برای بازکردن درب استفاده نشود.
- تجهیزات و ابزارهای دستی را با رعایت زمان ماند پس از هر بار استفاده گندزدایی کنید.
- تمام مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و افراد از وسایل شخصی استفاده کنند.

۴. بهداشت ساختمان

- اتاق‌ها یا واحدهای کارگاه‌ها باید حداقل ۱۲ بار در ساعت تهویه گردد.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها.
- سطوح میزها، دیوارها و دسته‌های صندلی‌ها را به طور مستمر گندزدایی کنید.
- تهویه مناسب محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی و آسانسورها، نمازخانه، نگهبانی و سایر واحدها
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده و آب با فشار بالا استفاده نکنید و از پاشیدن مواد گندزدا روی سطوح و تجهیزات برقرار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار اجتناب شود.
- دستشویی کارگاه‌ها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع‌آوری فاضلاب شهری باشد.
- دستشویی باید
- سرویس‌های بهداشتی (دستشویی، حمام و توالت) بطور مرتب شستشو و گندزدایی شود.
- گندزدایی بخش‌های انتظار و قسمت‌های اداری بصورت مستمر .

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

- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر واحد، راهروها، آسانسورها و نظیر آن.
- سطل آشغال در بدار پایی را در محیط کار و در محل تردد افراد قرار دهید.
- توالت باید با فاصله مناسب از ساختمان کارگاه و در محل مناسب از ساختمان کارگاه قرار داشته باشد.
- باید توالت باید دارای شیر آب با شیلنگ برداشت آب، تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد و شستشو و ضدعفونی توالت باید بطور منظم انجام گیرد.
- توالت باید مجهز به سطل زباله درب دار، پدالی، زنگ زن و قابل شستشو باشد.
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- تامین صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی.
- کلیه اهرم ها، و کلیدها و پانل های با استفاده مشترک (غیر برق دار) را ضدعفونی کنید.

نکات مهم

- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب 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.
- برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا بدین وسیله نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.
- در صورتیکه که برنامه ریزی انجام شده مفید بوده است آن را با دیگر صنایع و محیط های کاری مجاور یا مشابه به اشتراک بگذارید.
- به منظور جلوگیری از انزوای روحی افراد مشکوک یا مبتلا، سیاست های لازم را پیش بینی و جو ترس را از بین برده و اقدامات عملی پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.
- وضعیت تهویه در سرویس ها مناسب باشد؛ به طوریکه شیشه ها و دریچه های موجود در اینگونه وسایط نقلیه، برای ایجاد جریان هوا باز یا نیمه باز باشد.

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

- تامین لوازم حفاظت فردی مورد نیاز شاغلین از جمله ماسک، دستکش یکبار مصرف، و نظارت بر نحوه استفاده صحیح آنها مطابق راهنمای منتشر شده توسط مرکز سلامت محیط و کار
- تمام نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- سرویس های حمل و نقل پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- 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

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وبسایت 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 زیر درج شده است).

- نصب استند و بنرهای 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

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

- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیامها 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 به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده درخصوص 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
- 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

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

- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

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

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 و 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 پرسشها 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

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 کارگاه‌ها و صنایع کوچک



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 در هم 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.

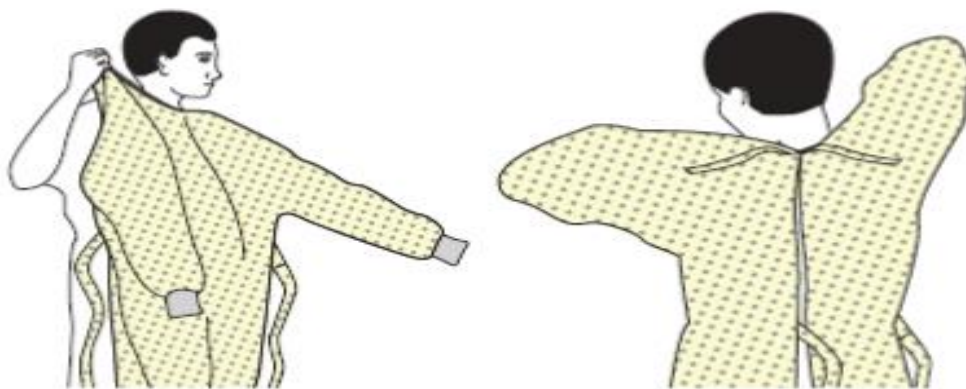
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه ها و صنایع کوچک

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

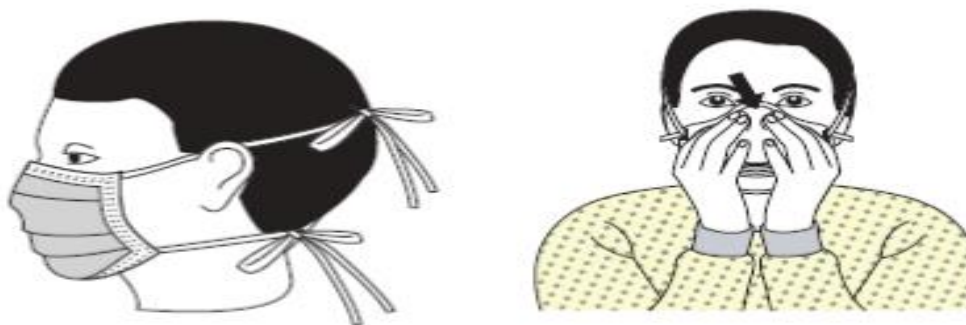
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

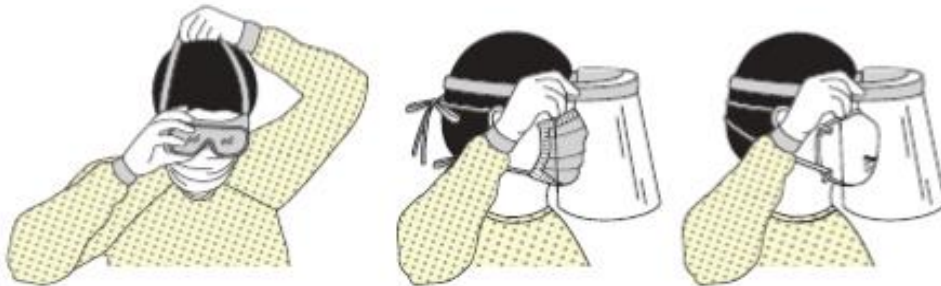
۲. ماسک یا رسیپراتور



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

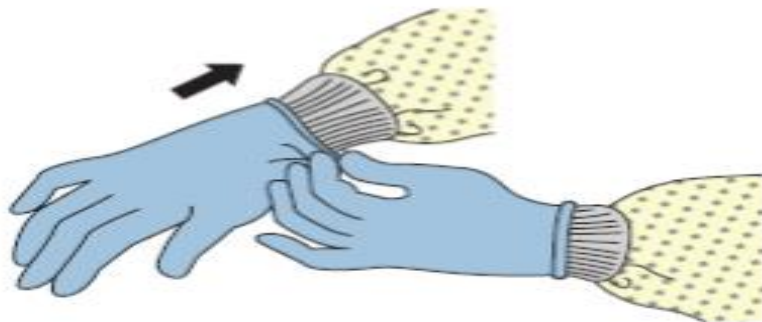
۳. عینک یا شیلد صورت

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



- 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:

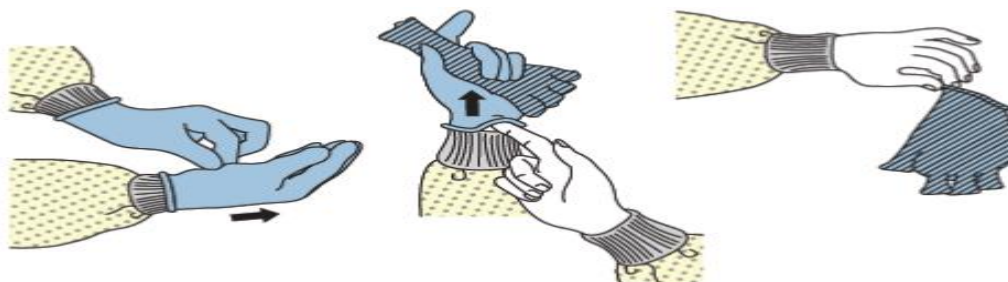
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

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

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 درب دار 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.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت 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 کارگاه‌ها و صنایع کوچک

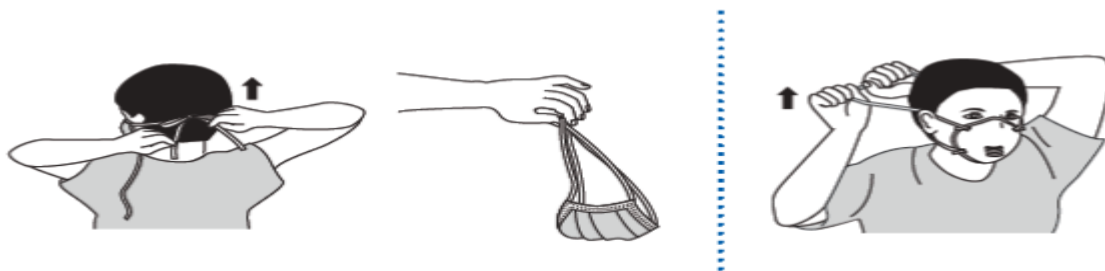
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان 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 آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها 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

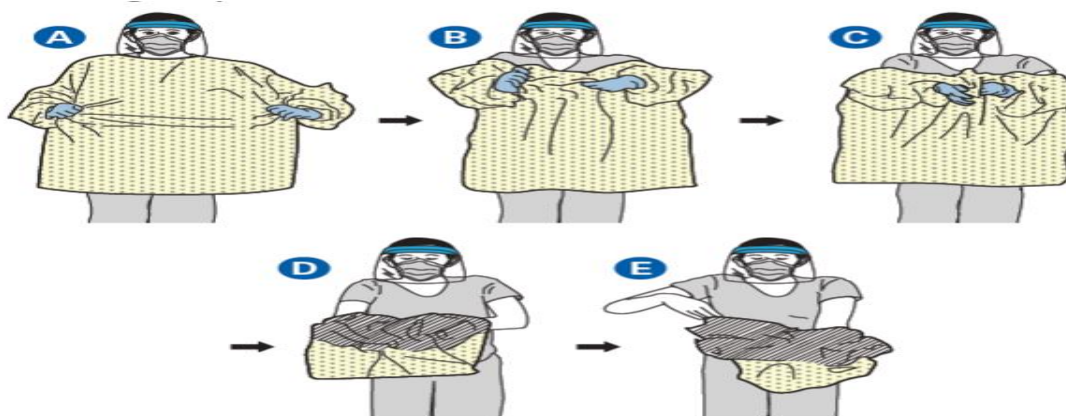


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستان خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

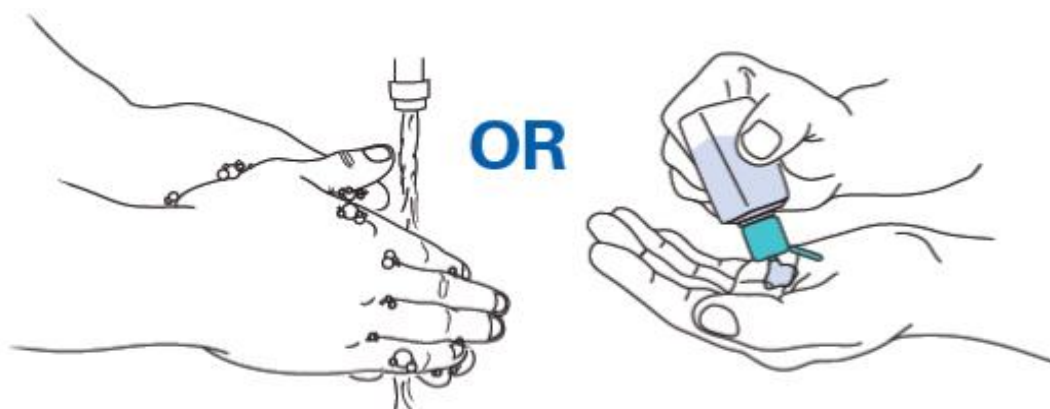
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کارگاه‌ها و صنایع کوچک

- 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 بشوید.
- 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 درآورید. 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 بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای 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 گندزدها 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 کواترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده	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 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

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 می‌شود. ۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود. ۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند. ۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند 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 می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

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

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً 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 رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

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

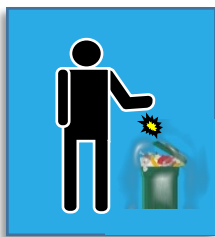
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰) 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 موردنظر 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

✓ 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؛

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 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؛

