

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در گروه اماکن عمومی و مراکز
تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی (راهنمای کلی و عمومی گروه)**



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۲

فهرست

مقدمه	۲
دامنه کاربرد	۲
فاصله‌گذاری اجتماعی	۲
غربالگری، مراقبت و بازتوانی	۵
۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹	۵
۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر	۶
۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹	۶
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار	۷
۱. بهداشت و حفاظت فردی	۷
۲. بهداشت مواد غذایی	۹
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات	۱۲
۴. بهداشت ساختمان	۱۴
سایر اقدامات	۱۷
آموزش بهداشت	۱۷
پیوست‌ها	۲۰
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار	۲۰
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها	۲۱
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی	۲۳
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده	۲۳
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده	۲۴
پیوست ۴: گندزادهای سطوح	۲۷
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم	۳۰
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا	۳۰
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس	۳۱

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. 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 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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشوی گردد.

دامنه کاربرد

این یک راهنمای کلی و عمومی می‌باشد و برای اجرا لازم است علاوه بر این راهنما به راهنمای اختصاصی صنف یا خدمت مربوطه نیز مراجعه گردد. اماکن عمومی مانند دانشگاه و مراکز آموزشی، زیارتگاه‌ها و اماکن متبرکه، آرایشگاه‌ها، مراکز ورزشی، مراکز اقامتی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

- یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و مراجعین و مشتریان صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمعی محسوب شده که می‌تواند سبب

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و سلامت عمومی مردم از اهمیت بالایی برخوردار است لذا لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

- در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود).
- انجام کلیه فعالیت های ورزشی و جانبی تا اطلاع ثانوی در دانشگاه و مراکز آموزشی ممنوع می باشد.
- ضروری است کلیه جلسات غیر ضروری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار شود.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان کاهش یافته و از تلفن و شبکه های اجتماعی برای برقراری ارتباط استفاده شود.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله یک تا دو متر (حداقل یک متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، انبار، آبدارخانه، رختکن، اتاق کپی، اتاق رایانه اجتناب گردد.
- فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین کارکنان رعایت گردد.
- به منظور جلوگیری از تجمع در سلف سرویس، ضروری است مدت زمان سرو نهار به دو برابر افزایش یابد. همچنین سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله حداقل یک متر انجام شود.
- در صورت استفاده از سرویس ایاب و ذهاب، رعایت فاصله حداقل یک متر در موقع نشستن در سرویس ضروری است، همچنین در صورت استفاده از خودرو سواری حداکثر تعداد سرنشین با احتساب راننده ۳ نفر (راننده و دو نفر مسافر در صندلی عقب) در نظر گرفته شود.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، ۲ حداقل یک متر باشد.
- لازم است فاصله بین تختخواب ۲-۱ متر (حداقل ۱ متر) باشد.
- تمهیدات لازم به منظور ترویج و توسعه خرید اینترنتی و تلفنی صورت پذیرد.
- توصیه می گردد جداسازی مسیر ورود و خروج افراد بویژه در مراکز زیارتی و عمومی صورت پذیرد.
- تمامی صندوق های فروشگاه مجهز به کاور پلاستیکی جداکننده باشند.
- استفاده از دستگاه های کارت خوان و یا روش پرداخت اینترنتی، اپ ها و کد QR (کد پرداز) بجای تبادل وجه نقد توصیه می گردد.
- ضروری است فاصله بین میز و صندلی های کلاس های درس ۲ حداقل یک متر باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- ضروری است کلیه کلاس‌های فوق برنامه تعلیق گردد (پخش فیلم، تئاتر، مسابقات ورزشی)
- ضروری است حداکثر زمان حضور در هر کلاس درس به یک ساعت کاهش یابد.
- سایر جلسات نظیر جلسات دفاع از پایان نامه نیز بر خط و یا با حضور حداقل افراد و با رعایت کامل راهنماها و مسائل بهداشتی برگزار گردند.
- در صورت امکان دوره‌های کارآموزی، کارورزی و دستیاری به محل زندگی دانشجو منتقل شود تا بار خوابگاهی و مشکلات بهداشتی ناشی از آن کاهش یابد.
- لازم است ظرفیت خوابگاه‌ها به نصف ظرفیت اسمی کاهش یابد.
- اتاق تلویزیون، باشگاه، سایر محل‌های تجمع دانشجویان تا اطلاع ثانوی می‌بایست تعطیل گردد.
- لازم است سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله حداقل یک متر انجام شود.
- لازم است مدت زمان سرو غذا به دو برابر افزایش یابد.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، ۲ حداقل یک متر باشد.
- استفاده از تخت‌های سه طبقه در خوابگاه ممنوع است.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاچ در ظرفشویی، قوری چای ممنوع است.
- لازم است هنگام انجام کار عملی و یا تئوری در کارگاه و آزمایشگاه فاصله افراد از هم ۲ حداقل یک متر باشد.
- استفاده افراد از محل کارگاه و آزمایشگاه جهت انجام کارهای اداری ممنوع است.
- لازم است اطراف ضریح مطهر با حفاظ فلزی فاصله دو متری ایجاد گردد و سپس زیارت از ضریح مطهر فقط با رعایت فاصله حداقل یک متر بین زائرین با ایجاد تونل یا راهروی جداسازی شده، صورت پذیرد.
- با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف ضریح مطهر و صحن‌ها جلوگیری شود.
- برقراری امکان زیارت نیابتی و مجازی برای علاقمندان به منظور کاهش تراکم زوار توصیه می‌گردد.
- با شرایط شیوع بیماری در حال حاضر حتی امکان واحد‌های موزه، زائر سراها، سالن‌های اجتماعات و نظایر آن تعطیل گردد.
- تا شکست بیماری از برگزاری سخنرانی، جلسات قرآن و خطابه اجتناب گردد.
- در لابی، مبلمان و صندلی میهمان/مسافر در فواصل لازم و ایمن (حداقل یک متر) از یکدیگر و به دور از کارکنان قرار داده شود.
- در پارکینگ، از اخذ وجه نقد از مشتریان در هنگام خروج از خودداری شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- در فروشگاه های بزرگ عرضه مواد غذایی، هایپر مارکت توصیه می شود از محافظ یا شیلد های محافظتی (پلاستیکی / شیشه ای) برای میز صندوق دار و نوار نقاله متحرک ، پیشخوان فروش خوار بار استفاده شود.
- فاصله ایمن بین مشتریان، کارکنان، شاغلین در غرفه و ترازو داران به میزان حداقل یک متر رعایت گردد
- به منظور کاهش تراکم مشتریان در محل های انتخاب میوه، نسبت به افزایش میزهای انتخاب و جداسازی میوه، ترازو و پرداخت اقدام گردد.
- نیمکت های استراحت مشتریان در فواصل لازم و ایمن (حداقل یک متر) از یکدیگر و به دور از کارکنان قرار داده شود.
- مدیریت مشتریان در راستای صفوف مرتب و با فاصله حداقل یک متر از همدیگر در صورت شلوغی در مقابل غرفه انجام پذیرد.
- افزایش ساعات کاری غرفه به منظور کم نمودن ترافیک و تراکم حضور مشتریان ضروری می باشد.
- انجام تب سنجی مشتریان قبل از ورود و از ورود افراد با تب بالای ۳۷/۸ جلوگیری شود. (فروشگاه های بزرگ تر از ۲۰۰ متر)
- در فروشگاه های بزرگ دستکش یکبار مصرف در اختیار مشتریان قرار داده شود.
- از طریق کنترل تعداد افراد ورودی به فروشگاه، از ایجاد صف های طویل در جلو صندوق دار جلوگیری شود.
- تمامی کارکنان به ویژه صندوق داران از ماسک استفاده نمایند.
- بمنظور کاهش تراکم جمعیت، ظرفیت پذیرش مشتری در رستوران به میزان ۵۰٪ ظرفیت اسمی کاهش یابد.
- از برگزاری مراسم های جشن و عروسی تا شکست بیماری اجتناب شود.
- فاصله بین میزهای سالن سرو حداقل یک متر باشد.

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).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی
۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت مدیر از ورود بیمار به محل کار 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 $12/5 mg$ 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 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 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی 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.
- شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون (مطابق پیوست شماره ۲) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل بصورت مرتب انجام پذیرد.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک‌کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
- از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید بصورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- استعمال دخانیات در اماکن عمومی اکیدا ممنوع است.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی در شاغلین، بایستی در منزل استراحت نموده و از رفتن به محل کار خودداری نمایند
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام شیفت کاری برای تمام شاغلین از جمله تهیه‌کنندگان، توزیع‌کنندگان، فروشندگان مواد غذایی الزامی می‌باشد.
- در زمان داشتن علائم بیماری تنفسی بایستی از ماسک استفاده نموده و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه نمایند.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان انجام گردد.
- متصدی/مدیر/مالک موظف است یک جعبه دستمال کاغذی به منظور استفاده شاغلین و مشتریان در کنار دستگاه کارت خوان محل صنفی قرار دهد.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می‌باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون (مطابق پیوست شماره ۲) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء ضروری می‌باشد.
- از دست زدن به اشیاء و کالاهای غیر ضروری خودداری گردد (اجتناب از دست زدن به محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف).
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن، خودداری نمایید.
- در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید، کارت توسط مشتری از کارت خوان خوانده شود و از دادن کارت به دیگری و یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری نمایید.
- در صورت استفاده از چرخ دستی از ارتباط مستقیم دست بدون دستکش با چرخ دستی و سبدهای مشترک خودداری نمایید.
- تعویض لباس کار در محل کار بعد از پایان کار و شستشوی و ضدعفونی دست قبل و بعد از پوشیدن لباس منزل الزامی است.
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- در صورت نیاز کلیه افراد از وسایل نوشت افزاری شخصی استفاده نمایند.
- شاغلین از خوردن و آشامیدن در حین کار اجتناب نمایند.
- در صورت وجود محل اسکان و اقامت برای ورزشکاران، شستشوی و گندزدایی ملحفه، پتو و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از هر بار استفاده ضرورت دارد.
- جهت استفاده از وسایل ورزشی توصیه می‌گردد از لباس مخصوص و دستکش استفاده شود و بعد از استفاده گندزدایی گردد.
- رختکن، دوش و حمام به طور مستمر گندزدایی شوند.
- بوسیدن و لمس نمودن بقاع متبرکه ممنوع می‌باشد.
- از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری نمایید (ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید، ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار بیندازید).
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط کارکنان شاغل الزامی است.
- از ارائه خدماتی مانند چادر به زوار خانم خودداری گردد و زوار با چادر شخصی خود مشرف گردند.
- از شستشوی قبور موجود در صحن با استفاده از دست خودداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- کلیه نیروهای خدماتی در سلف سرویس، مهمانداری، آشپزخانه و بوفه از تجهیزات بهداشت فردی از جمله ماسک و دستکش استفاده کنند.
- آرایشگران باید از لباس تمیز دارای آستین بلند استفاده کنند.
- آرایشگران باید از ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.
- رعایت بهداشت دست در قبل و بعد از انجام امور آرایشی و پیرایشی، قبل و بعد از مراجعه به منزل صورت پذیرد.
- کلیه مسئولین چیدمان گوشت در قفسه ها و یخچال ها موظفند از دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- توصیه می شود برای جلوگیری از آلوده شدن گوشت بسته بندی داخل قفسه ها و یخچال ها، متصدیان به کلیه خریداران دستکش یکبار مصرف ارائه نمایند. دستکش مورد استفاده توسط فرد خریدار در پایان فرایند خرید و پرداخت وجه، در سطل زباله درب دار پدالی انداخته شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

در صورت فعال بودن آشپزخانه و سلف سرویس موارد ذیل رعایت شود:

- کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گردد.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین، افراد مقیم توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی و ترجیحا "ظروف یکبار مصرف" باشد.
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی ممنوع است.
- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت استفاده گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- مسئولین بوفه ها در مرکز و اماکن عمومی موظفند پس از هر شیفت فعالیت سطوح تماس و وسایل مربوطه را شستشوی و گندزدایی نمایند. (در صورت وجود)
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی بسته بندی، سبزی، صیفی و میوه، غرفه دار در صورت امکان دستکش یکبار مصرف در اختیار خریداران گذاشته و مشتریان پس از برداشت ملزومات و پرداخت وجه به صندوقدار دستکش یکبار مصرف را در سطل زباله در دار بیاندازند.
- در هنگام نو شیدن انواع نو شیدنی از نی های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده گردد:
- مواد غذایی فاقد بسته بندی و فله حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری و عرضه گردد.
- تأکید بر عرضه انواع آجیل و خشکبار به صورت بسته بندی شده دارای مجوز می باشد.
- در صورت عرضه آجیل و خشکبار به صورت فله ای، غرفه دار موظف به قرار دادن پوشش قابل رویت بر روی محصولات قابل عرضه خود در غرفه می باشد.
- تأکید بر عرضه فرآورده های گوشتی (مرغ، انواع گوشت دام، ماهی و طیور) به صورت بسته بندی با مجوز قانونی است.
- جهت ممانعت از انتقال احتمالی آلودگی ویروس از طریق فعالیت غرفه های پروتئینی، از هرگونه قطعه بندی و خرد کردن و طعم دار کردن گوشت مرغ ممانعت به عمل آورند. بنابر این شهروندان گوشت مرغ را به صورت کامل و بسته بندی خریداری نموده در صورت لزوم و نیاز گوشت مرغ به صورت قطعه بندی را از محصولات دارای پروانه استفاده خواهند نمود.
- در خصوص انواع ماهی نیز غرفه های مربوطه ضمن رعایت تمامی ضوابط بهداشتی مجاز به تخلیه شکم و قطع باله ها بوده، هرگونه قطعه بندی و فیله زنی انواع آبزیان خودداری نمایند.
- از قطعه بندی و خرد کردن گوشت گوسفند و گاو نیز خودداری شود.
- از چرخ کردن گوشت خودداری شود مگر در حضور مشتری با رعایت بهداشت فردی و بهداشت تجهیزات
- ضرورت دارد غرفه داران نسبت به جداسازی صحیح محصولات و عدم عرضه محصولات خراب و آسیب دیده برای جلوگیری از دست زدن های مکرر به محصولات و در صورت امکان تهیه دستکش یک بار مصرف به این منظور برای شهروندان اقدام نمایند؛ کلیه مسئولین چیدمان مواد غذایی در قفسه ها و یخچال ها موظفند از دستکش یکبار مصرف یا دستکش متناسب با کار استفاده نمایند.
- از عرضه و نگهداری مواد غذایی در خارج محل صنفی جلوگیری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- کلیه تجهیزات در زمان عدم استفاده در داخل قفسه و یا کابینت در دار نگهداری شود و از نگهداری در خارج قفسه و یا کابینت خودداری شود.
- کلیه قفسه‌ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می‌گیرند شستشو و گند زدایی گردند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- ضرورت استفاده مسئول تحویل نان از دستکش یکبار مصرف یا انبرک حین تحویل نان به مشتریان تبصره: در نظر گرفتن یک نفر مسئول تحویل نان توصیه می‌گردد.
- دریافت وجه نقدی و پرداخت غیر الکترونیکی در ناوایی ممنوع است و پرداخت‌ها به صورت آنلاین یا با استفاده از اپ‌ها و خودپردازها و صرفاً توسط مشتری صورت گیرد.
- تبصره: به هیچ عنوان مسئول تحویل نان مجاز به دریافت پول نقد نمی‌باشد.
- در صورت امکان از پیک برای تحویل نان با رعایت موارد بهداشتی استفاده شود. (با استفاده از دستکش و ماسک)
- توزیع و سرو غذا در اماکن فوق در سلف سرویس/ رستوران مشروط به استفاده از ظروف یکبار مصرف و همچنین استفاده از سفره یکبار مصرف روی میزها و تعویض آنها بعد از هر بار مصرف و با رعایت فاصله حداقل یک متری افراد از هم بلامانع می‌باشد.
- از عرضه مواد غذایی آماده به مصرف و خطرناک از جمله انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیب زمینی، و تخم مرغ آب پز و نظایر آن توسط دستفروشان جلوگیری شود.
- از توزیع نذورات غذایی شخصی در صحن مطهر جلوگیری شود.
- سرو غذا در مراکز ورزشی ممنوع است.
- نان‌های فانتزی و محلی در واحد صنفی به صورت کامل با روکش قابل رویت پوشیده شود.
- از عرضه نان در واحدهای فانتزی محلی به صورت روباز خودداری گردد.
- عرضه نان صرفاً در واحدهای ناوایی انجام و از فروش نان به متصدیان جهت عرضه نان در واحدهای صنفی مانند سوپر مارکت‌ها و نظایر آن جدا خودداری گردد.
- نان تامینی واحدهای صنفی مانند اغذیه فروشی‌ها، رستوران‌ها، طبخ‌ها، کبابی و امثال آن دارای پوشش کامل یکبار مصرف به متصدیان تحویل گردد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
 - لازم است ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
 - لازم است از مازیک اختصاصی برای تخته وایت برد استفاده شود. (عدم استفاده دانشجویان از مازیک و تخته پاکن مشترک)
 - استفاده از وسایل ورزشی به صورت شخصی صورت گرفته و به طور مستمر گندزدایی شوند.
 - وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
 - مبلمان فضای آزاد به صورت روزانه گندزدایی شود. (در صورت وجود)
 - گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد، رایانه و موس بعد از استفاده صورت گیرد.
 - در و پنجره ها، میز و صندلی ها و بقیه وسایل باید روزانه گندزدایی شوند.
 - از تماس ابزار کار مخصوص خدام (پر، عصا و نظایر آن) با افراد دیگر اجتناب شود.
 - کلیه کتب مذهبی، مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن جمع آوری و زائرین از وسایل شخصی خود استفاده نمایند.
 - سطل زباله در دار پدالی، دستمال ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان های دیگر استفاده می شود، مجزا باشد.
 - در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی/یکبار مصرف ضروری است.
 - تعویض ملافه، روتختی، روبالشتی به صورت روزانه شستشو و گندزدایی آنها صورت پذیرد.
 - 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.
 - رعایت نکات مهم ایمنی و پیشگیری از برق گرفتگی و آتش سوزی در هنگام گندزدایی انجام گیرد.
 - "تی های" که برای نظافت کف صحن ها و راهروها استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
 - نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد. (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
 - در کفشداری اماکن فوق نقاط بهداشتی زیر رعایت گردد :
- از دادن کیسه های پارچه ای و ثابت برای کفش زائرین خودداری شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- از کیسه های یکبار مصرف برای کفش زائرین استفاده گردد.
- گندزدایی به صورت مستمر انجام گیرد.
- خدام کفشداری از لوازم حفاظتی ماسک ، دستکش و روپوش استفاده گردد.
- ترالی های مورد استفاده در میادین و بازارها پس از هر بار استفاده توسط نیروهای خدماتی گندزدایی شوند.
- کلیه متصدیان واحدها و غرفه های فعال موظف به گندزدایی مستمر ابزار و تجهیزات مورد استفاده می باشند.
- شستشو و گندزدایی سردخانه و یخچال ها در غرفه ها بعد از هر بار تخلیه (در صورت وجود) صورت پذیرد.
- شستشو ماشین های حمل نقل بعد از هر بار تخلیه ضرورت دارد. (لزوم رعایت کلیه اصول بهداشتی توسط رانندگان خودروهای حامل محموله های ار سالی و نظارت از سوی پرسنل مجموعه جهت اجرای دقیق ضوابط (از جمله سلامت راننده، نظافت و رعایت بهداشت خودروها)
- ظروف و وسایل بسته بندی تعبیه و نظارت بر نحوه ی عملیات بسته بندی و ممانعت از آلودگی محصول و ظروف در طول دوره ی کارگاه تا زمان بارگیری و تخلیه در میادین و بازارها صورت پذیرد.
- گندزدایی مرتب و مستمر کلیه سطوح در آبدارخانه ها، سرویس های بهداشتی، دفاتر اداری، کلیه درها و پنجره ها، میزهای کار و لوازم وابسته، کاتر ها، سیستم های رایانه ای و عابر بانک ها، نمازخانه ها و غذاخوری ها، خوابگاه ها، آشپزخانه ها، صندلی ها و نیمکت ها و برقراری تهویه مناسب در آن اماکن در میادین و بازارهای تابعه صورت پذیرد.
- شستشو و گندزدایی منظم و مستمر اماکن و تجهیزات کارگاهی و وسائط نقلیه انجام گردد.
- خوابگاه و سالن غذاخوری کارگری به محلول های ضد عفونی کننده دست و گندزدای سطوح تجهیز گردد.
- لازم است در فروشگاه های مواد غذایی سطل های در دار پدالی به تعداد کافی پیش بینی .
- کلیه تجهیزات مورد استفاده در طبخ و فرآوری به طور مستمر گندزدایی (حداقل یکبار قبل از شروع کار و یکبار بعد از هر شیفت کار و یکبار بعد از پایان کار روزانه) شود.
- از نگهداری و چیدن ظروف غذا و قاشق و چنگال بر روی میز سرو خود داری شود.
- کلیه ظروف و تجهیزات از جمله قابلمه ، قاشق، چنگال، لیوان، در زمان عدم استفاده در داخل قفسه های پوشش دار نگهداری شود.
- استفاده از قندان و نمکدان و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خود داری شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- لازم است در قسمت مشخص آرایشگاه محللول های ضد عفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود بطوری که شاغلین و مراجعه کنندگان به آن دسترسی داشته باشند
- تمیز کردن کامل سطوح و تجهیزات مورد نیاز در آرایشگاه ها با آب و مواد شوینده (دترجنت) سپس استفاده از مواد گندزدای مناسب الکلی بعد از هر اصلاح/آرایش انجام گردد.
- دستگیره در ورودی آرایشگاه ، کلید و پریزها و راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می باشد مرتب گندزدایی شود؛
- عدم انجام خدمات میکرو پیگمنتشین به دلیل مدت زمان طولانی با فاصله بسیار کم
- عدم انجام خدمات اپیلاسیون
- عدم انجام خدمات مانیکور و پدیکور و کاشت ناخن و مژه
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- یخچال و فریزر، ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن به طور مستمر گندزدایی شود.
- جهت نقل و انتقال محصولات از خودروهای حمل و نقل تحت نظر سازمان دامپزشکی استفاده شود.
- گندزدایی خودرو حمل و نقل گوشت قبل و بعد از هر سرویس دهی ، الزامی است.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده، پارو، میز و قفسه های نگهداری نان، پیشخوان، دستگاه کارت خوان، خمیرگیر، پاتیل های نگهداری خمیر و آرد، پالت ها شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود.
- از ظروف و نایلون یکبار مصرف جهت عرضه استفاده شود

۴. بهداشت ساختمان

- گندزدایی سرویس های بهداشتی، راهروها و محل های عبور و مرور افراد به صورت مکرر و حداقل دو بار در روز انجام شود.
- لازم است کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- استفاده از خشک کن های برقی برای خشک کردن دست ها در سرویس های بهداشتی ممنوع است.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های در سالن‌ها و کلاس‌ها و اتاق‌ها ضروری است.
- لازم است محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی و آسانسورها تهویه مناسب داشته باشند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی نسبت به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت اقدام نمایند.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌های عمومی به صورت موقت ضروری است.
- نسبت به تعبیه سیستم لوله‌کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل، دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد .
- درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله‌ها، کمد، قفسه، ویتترین، یخچال، کابینت، گوشی تلفن، کف پوش‌ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن به صورت متناوب گندزدایی شود.
- در محل‌های برگزاری نماز جماعت گندزدایی سطوح در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.
- بخش‌های نگهداری موقت و قسمت‌های اداری و عمومی نظیر کتابخانه و نمازخانه به صورت مستمر گندزدایی شود.
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده نگردد.
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره‌ها ضروری است.
- محل عرضه و فروش از تهویه مناسب برخوردار باشد بطوریکه در تمام زمان‌های فعالیت واحد صنعتی محل دارای هوای متبوع و در گردش باشد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد (در صورت وجود)؛
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت؛
- اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد؛
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها (روشن بودن دائمی سیستم‌های تهویه‌ای اماکن سرپوشیده در بازارها بویژه بازارهای فروشگاهی در طول فعالیت)؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- کلیه قسمت های مراکز صنفی به ویژه سالن سرو غذا، آشپزخانه، نمازخانه و سرویس های بهداشتی بایستی بطور مستمر و در طول شبانه روز حتی در ساعات تعطیلی از تهویه مناسب برخوردار باشد.
- گندزدایی محل استراحت شاغلین در صورت وجود بایستی بطور مستمر حداقل یکبار بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- داخل محل استراحت در طول شبانه روز از تهویه مناسب بایستی برخوردار باشد.
- کلیه پرده ها و امثالهم بایستی بطور مستمر بعد از شیفت کاری گند زدایی شوند.
- همه چرخ دستی های حمل بار پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ماشین های حمل و نقل پس از هر بار تخلیه باید گندزدایی شود.
- لیفتراک های حمل بار در انبارها و باراندازهای موجود در پایان هر شیفت گندزدایی شود.
- 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.
- در مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
- تجهیز انبارها و غرفه های تحویل بار به سیستم تهویه مطلوب
- غرفه ها و بار انداز عمده فروشی صیفی جات ، میوه و سبزیجات در پایان روز گندزدایی شود.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و ورودی های صحن ها ضروری می باشد.
- گندزدایی تمامی سطوح در معرض تماس زائران از جمله کف، دیوار، درها ، دستگیره درها، میز و صندلی، آبخوری ها، شیرآلات، روشویی و وضوخانه ها؛ نرده ها، فرش ها، پرده های مبادی ورودی به حرم، کمد، قفسه ها، کف پوش ها، کلید و پریزها، و سایر عمومی و نظایر آن با کمک مواد شوینده و دستمال تمیز و خشک انجام گردد سپس توسط مواد گندزدای مناسب گندزدایی گردد.
- گندزدایی سطوح در معرض تماس زائران به صورت متناوب انجام شود.
- تا برطرف شدن بحران از مفروش کردن صحن ها با فرش خودداری شود.
- غیر فعال سازی سالن های ماساژ تا اطلاع ثانوی (به حداقل رساندن تماس افراد)
- سیستم جمع آوری و دفع فاضلاب باید مطابق ضوابط بهداشتی باشد.
- سیستم جمع آوری فاضلاب باید دارای سیستم لوله کشی و بدون نشت باشد و تا حد استاندارد تصفیه شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

سایر اقدامات

- کلیه کارکنان آزمایشگاهی، خدماتی و نظایر آن پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود را که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو مطابق پیوست شماره ۴ نماید.
- هرگز نبایستی بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی اتوبوس و مینی بوس استفاده گردد و رعایت فاصله حداقل یک متر بین سرنشینان الزامی است.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- در صورتی که آموزش از مسیره های 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:
- 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

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- 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 پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصاً 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- 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

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری / سازمان ...)
..... دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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 نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار 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 کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

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 دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایمنی

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

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 در هم 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 شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

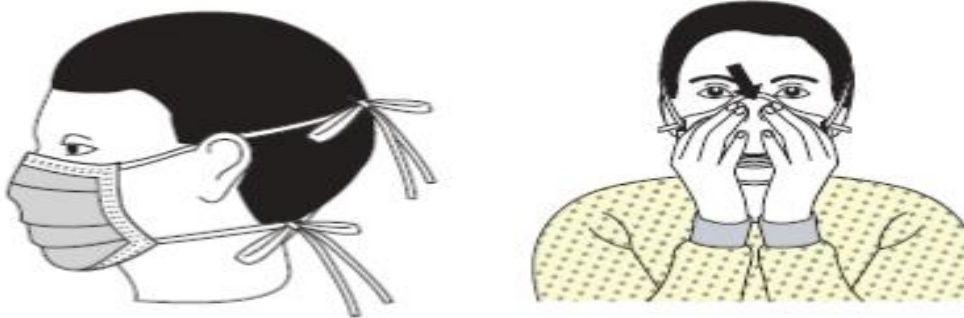
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

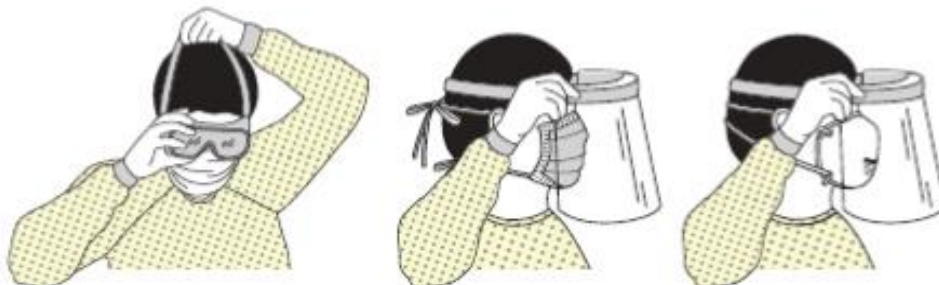
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رسپیراتور



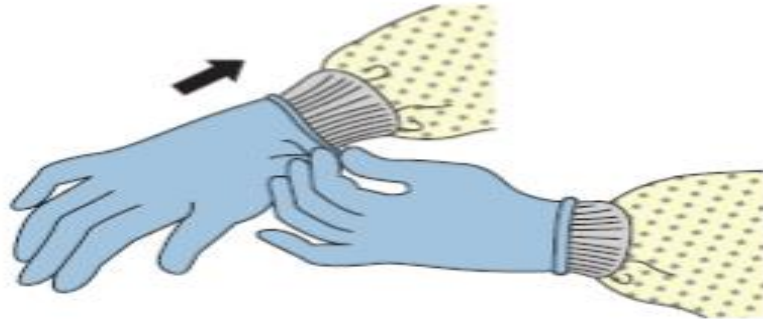
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

۲. عینک یا شیلد صورت



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

۳. دستکش ها



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

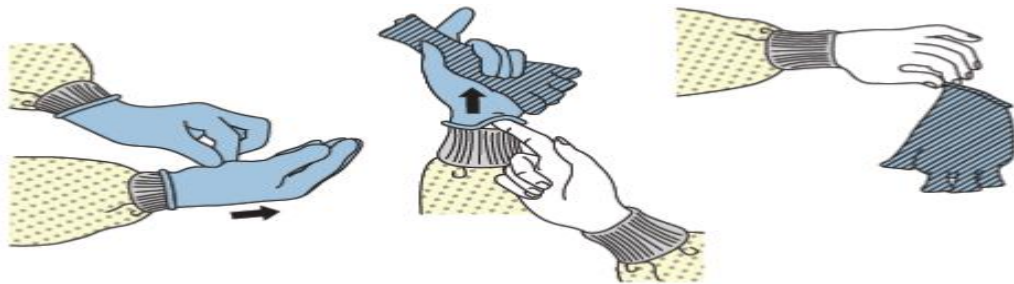
❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست ها را از چهره خود دور نگاه 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 در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای در آوردن 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 در آورده و در سطل در 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 در آورید:

۱) دستکش



• اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- 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.

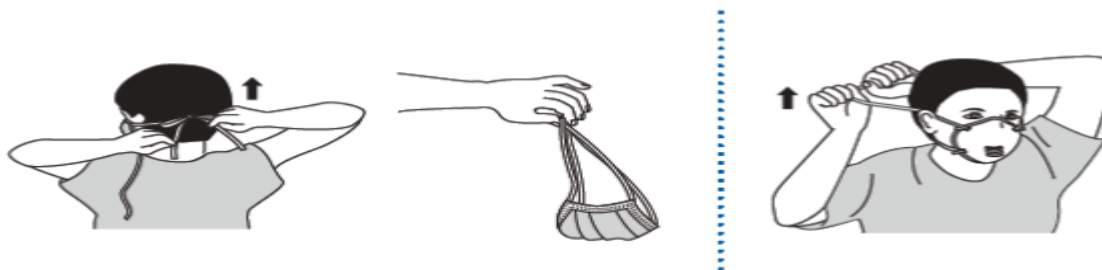
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

- 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.

- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

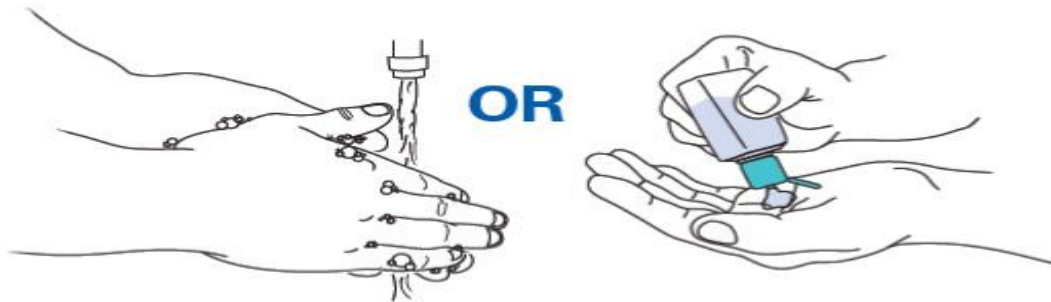
۳) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده 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 دردار قرار دهید.
 -
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>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</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>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</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>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 می‌شود.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند 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. 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

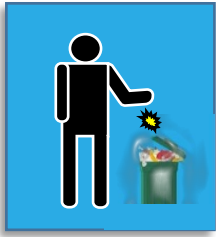
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

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

✓ 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 گندزایی 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؛

