

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



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۵۵

## فهرست

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

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص 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 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 و صورت با آب و صابون شستشوی گردد.

## دامنه کاربرد

کارکنان بخش اداری، مدرسان و مربیان و مهارت آموزان آموزشگاه‌های رانندگی 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 در معرض بیماری کووید-۱۹ هستند و این محل‌های می‌تواند 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 فاصله‌گذاری 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:

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

- برنامه ریزی به منظور اجرای روشهای کاری مختلف با حضور شاغلین کمتر به عنوان مثال چرخشی نمودن ساعات کار، کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای تبادل اطلاعات و برگزاری جلسات انجام شود.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله (۱ متر) رعایت گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق تکثیر و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- افزایش فاصله بین کارکنان و مهارت آموزان و بین کارکنان با یکدیگر، ارباب رجوع / مراجعین احتمالی با استفاده از اقداماتی چون جداسازی و پارتیشن گذاری صورت گیرد.
- برای حضور و غیاب کارکنان، سطوح مشترک از جمله حسگر و اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان های شروع آموزش و استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود. به عنوان مثال ساعت شروع آموزش مهارت آموزان هر مربی با مربی دیگر متفاوت باشد تا هم مهارت آموزان با هم به آموزشگاه مراجعه نکنند و هم مربیان در زمان استراحت با هم در اتاق استراحت تجمع ننمایند.
- کلیه کارکنان هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد به قسمت های دیگر در زمان کاری خودداری نمایند.
- فعالیتهای خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک می توان کارکنان دیگر را مصون داشت.
- از سلامت کارکنان و مهارت آموزان در بدو ورود اطمینان حاصل شود.
- کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا زمانی که بهبودی حاصل شود و مورد بررسی توسط مراکز جامع مراقب سلامت قرار گیرند. در صورتی که شاغلین

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

چنین علائمی دارند باید به آموزشگاه اطلاع دهند و در خانه بمانند. افراد بیمار با تشخیص کرونا لازم است بر اساس راهنمای بازگشت به کار اقدام نمایند.

- حتی الامکان کارهایی چون تعمیرات اساسی در آموزشگاه به زمان دیگری موکول گردد.
- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد و از تردد هرگونه پیک در داخل آموزشگاه جلوگیری گردد و بسته‌ها و نامه‌های ضروری با اتخاذ تدابیر لازم دریافت و ارسال گردد.
- از برگزاری جلسه و دعوت نمودن مهمان تا حد امکان جلوگیری و سعی شود کارها از طریق ارتباط تلفنی و ارتباطات مجازی حل و فصل گردد.
- حداکثر تعداد سرنشینان در هر خودرو ۳ نفر در نظر گرفته شود.
- قرار دادن صندلی مراجعان در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر و به دور از کارکنان
- استفاده از سیستم‌های صوتی برای برقراری ارتباط مهارت آموز با کارکنان در فواصل ایمن یک تا دو متر
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر و کار دارند از موانع شیشه‌ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- تعداد افراد شرکت کننده در کلاس آموزش تئوری به حداقل تعداد و زمان ممکن کاهش یابد به طوری که بین آنها ۱ تا ۲ متر فاصله وجود داشته باشد.
- فاصله بین مدرس و شرکت کنندگان در کلاس هم می‌بایست حداقل یک متر باشد.
- مربی و مهارت آموز از ماسک، دستکش و شیلد استفاده نمایند.

## **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/ آموزشگاه فرم خود اظهاری 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 و مهارت آموزان: چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا آموزشگاه خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار/ آموزشگاه جلوگیری نماید.

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

## ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

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

**گروه الف -** بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- 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
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم 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

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. این ویروس به‌طور عمده از طریق ریزقطرات از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیای آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از شاغلین در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار، ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

### ۱. توصیه‌های بهداشتی کلی در محیط کار

۱. کارفرمایان و کارکنان باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند. تغییرات در شرایط شیوع ممکن است، اقدامات احتیاطی دیگری را در برخی محیط‌های کاری که در حال حاضر در این راهنما مورد توجه قرار نگرفته‌اند را الزام نمایند.

۲. این توصیه‌ها برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کرونا می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت شود.

۳. کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارکنانشان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارکنان از روشها و احتیاطات کنترلی برای جلوگیری از مواجهه استفاده می‌کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

۴. کارفرمایان واحدهای مشمول و موضوع این راهنما موظفند امکانات آموزشی و رعایت مقررات بهداشتی از جمله تأمین وسایل حفاظت فردی (دستکش، ماسک، ژل ضدعفونی کننده و ..) را به ویژه برای شاغلین با احتمال بالاتر ابتلا به بیماری فراهم آورند.

۵. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا، کارفرمایان ملزم هستند که به شاغلین در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند.

۶. با توجه به راه‌های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می‌توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که

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

افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی خطرند.

۷. از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد محل‌هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره‌های در، دکمه‌های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل‌ها، دستگیره درب خودروها، قسمت‌های مختلف صندلی، کمر بند ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر پنجره‌ها، فرمان خودرو و ... ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می‌تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.

۸. نزدیک شدن به افراد مبتلا یا مشکوک، خطر مرتبط را افزایش می‌دهد. با توجه به این موضوع به خصوص باید توجه جدی‌تری به موارد با ریسک بالا داشت. لذا با توجه به شرایط و ملاحظات فنی و اقتصادی بایستی میزان خطر را بررسی و نسبت به آن، اقدامات کنترلی متناسب را انجام داد.

برخی از اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل موارد ذیل می‌باشند:

## **۲. بهداشت و حفاظت فردی**

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورت آلودگی این زمان حداقل ۴۰ ثانیه باشد یا دو بار دستها شستشو داده شوند. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۲ مراجعه نمایید)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می‌باشد.
- حتی‌الامکان از همراه داشتن وسایل غیر ضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد خودداری کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.



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

- تغذیه سالم شامل استفاده از گروه‌های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس) داشته باشید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک به صورت صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از کل ظرفیت آسانسور استفاده نشود.
- استفاده از خودکار شخصی توسط کارکنان و قرار ندادن و سایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین
- به منظور عدم تبادل کاغذ و پرونده، در صورت امکان تدابیری به منظور حذف پرونده کاغذی مهارت آموزان انجام گردد.
- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری به حداقل رسانده شود.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
- اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد و انجام پرداخت‌ها در بستر سایت و سامانه، دستگاه پوز و یا با استفاده از اپ‌ها
- هنگام استفاده از کارت بانکی و دستگاه‌های کارتخوان از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و فیش‌های کاغذی تحویل گرفته نشود.
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید. در صورت امکان برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب‌ها استفاده نگردد.
- اشیائی که در طول روز لمس می‌کنید از قبیل کلید، موبایل و ... ضدعفونی کنید. (جهت جلوگیری از خراب شدن آنها می‌توان از پوشش موبایل با سلفون، شستشو با کف صابون و نظایر آن استفاده نمود)

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

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یک‌بار مصرف)
- از تماس محافظت نشده با حیوانات بپرهیزید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید.
- در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۱۹۰ و ۴۰۳۰ تماس بگیرید.
- در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت برای ورود و خروج، وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ در صد برای ضدعفونی انگشت ضروری است.
- تجهیزات حفاظت فردی از جمله ماسک، دستکش و ژل ضدعفونی بر پایه الکل برای شاغلین تأمین شود.
- ماسک‌های ساده پزشکی، N95 و FFP2 برای شاغلین توصیه می‌شود.
- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش، ماسک مناسب و روپوش برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه تهیه شود.
- به جهت حفظ سلامت کارکنان (بخش اداری، مدرسان و مربیان) و پیشگیری از ابتلای این افراد به کرونا ویروس، مدیر آموزشگاه موظف است وسایل حفاظت فردی شامل ماسک تنفسی یکبار مصرف (ترجیحاً از نوع N95) و دستکش (از نوع لاتکس و نیتریل) و به تعداد کافی در اختیار آنان قرار داده و افراد فوق‌الاشاره ملزم به استفاده از آنها می‌باشند.
- مدیر آموزشگاه موظف است به منظور گندزدایی خودروهایی تحت تعلیم، مواد گندزدا تهیه و در اختیار مربیان قرار دهد. (طبق موارد مندرج در پیوست ۴)
- هر مهارت‌آموز می‌بایست قبل از سوار شدن به خودرو و پس از پیاده شدن دست‌های خود را ضدعفونی نماید.
- استفاده از ماسک‌ها (از نوع ماسک ساده پزشکی، N95 و FFP2) و دستکش (از نوع لاتکس و نیتریل) برای مهارت‌آموزان الزامی است.
- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.
- برای آشنایی با نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی به پیوست ۳ مراجعه نمایید.

### ۳. بهداشت اتاق غذاخوری و مواد غذایی

- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی اتاق غذاخوری گندزدایی شود.
- و سایل مشترک مانند نمک‌پاش و قندان جمع‌آوری شود و سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته‌بندی‌های یک‌بار مصرف انجام گیرد.
- عرضه مواد غذایی روباز و فله‌ای ممنوع می‌باشد.
- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب‌دار اجتناب گردد.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از اتاق غذاخوری می‌بایستی فعال باشد.
- ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد کارکنان به یک باره وارد اتاق غذاخوری نشوند.
- استعمال دخانیات ممنوع است.
- حتی‌الامکان افراد وعده‌های غذایی خود را از منزل به همراه خود بیاورند و از خرید غذا از مکانهای عرضه مواد غذایی اجتناب نمایند.
- رعایت فاصله‌گذاری حداقل یک متر بین افراد داخل اتاق غذاخوری الزامی است.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو و گندزدایی شوند.
- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سطل زباله پدالی درب‌دار در داخل اتاق غذاخوری الزامی است.
- حتی‌الامکان از ظروف یکبار مصرف برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- شاغلین اتاق غذاخوری و آبدارخانه موظفند پس از سرویس‌دهی، کلیه ظروف سرو را با آب گرم بشویند، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

### ۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- سایر سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، کیبورد، موس، ریموت و سایل عمومی و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

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

- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در ساعات کاری مختلف به طور مشترک استفاده می‌کنند لازم است در تبادل این وسایل بین افراد و تعویض شیف‌ت به طور مرتب‌گندزدایی گردد.
- تی‌های زمین‌شور، دستمالها و وسایلی که برای نظافت اتاق غذاخوری یا راهروها و ... استفاده می‌شوند در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌روند نبایستی بصورت مشترک استفاده شوند.

## ۵. بهداشت ساختمان و خودرو

- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و اتاق‌ها در کنار سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- استفاده از سیستم تهویه با فشار منفی توصیه می‌گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمانها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف شوند.
- وجود سطل زباله پدالی درب‌دار در تمام اتاقها الزامی است.
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل سالن و کلاسهای آموزشی نصب گردد.
- سیستم تهویه خودرو روشن باشد تا هوای تازه به داخل خودرو جریان یابد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی افراد فراهم شود و در صورت عدم امکان استفاده از آن یا همراه با آن با باز گذاشتن در یا پنجره همیشه جریان هوا در گردش باشد.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده در خودرو نصب شود.
- دفع پسماندها از جمله کاغذ، دستمال، دستکش، ماسک و ... در خودرو باید به شیوه بهداشتی در نایلون یکبار مصرف و در سطل‌های کوچک درب‌دار در خودرو صورت پذیرد و به طور مرتب به کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت انتقال داده و دفع شوند.

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

- گندزدایی مرتب داخل و خارج خودروهای تحت تعلیم رانندگی شامل: دستگیره درب، کلیه قسمت‌های صندلی، کمر بند ایمنی، کلیدهای پایین و بالا بر پنجره‌ها، فرمان خودرو، دنده، آینه و ... (طبق پیوست ۴) به طور مرتب و پس از عوض شدن هر مهارت‌آموز الزامی است.
- هنگام گندزدایی و نظافت، خودرو باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند.
- عملیات سوخت‌گیری خودرو در پمپ بنزین‌ها و جایگاه‌های سوخت، باید فقط توسط متصدیان جایگاه‌ها، صورت پذیرد.

### بهداشت نمازخانه

- رعایت فاصله ایمن در اقامه نماز بصورت فردی و یا جمعی انجام شود.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و به صورت شخصی استفاده شوند.
- گندزدایی محوطه نمازخانه بصورت روزانه انجام شود.
- سرویس بهداشتی و وضوخانه در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها وجود داشته باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه ممنوع می‌باشد.
- هرگونه خوردن و آشامیدن در نمازخانه ممنوع است.

### بهداشت سرویس‌های بهداشتی

- سرویس‌های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب باشد و بطور مرتب گندزدایی شود.
- شستشو و نظافت مرتب دیوارها، کف، دستگیره، درب، شیر آلات و وسایل موجود سرویس‌های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی آنها مطابق با دستورالعمل‌های گندزدایی (پیوست ۴) انجام شود.
- سرویس‌های بهداشتی باید حداقل دو بار در روز توسط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت / عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.

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

- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- سعی شود حتی الامکان دم‌پایی‌های شخصی استفاده شود.
- وسایل نظافت مانند تی‌ها به صورت مجزا در وضوخانه، سرویس بهداشتی و حمام استفاده شوند. همچنین تی‌ها و وسایل نظافت به طور مرتب شستشو و گندزدایی شود. این وسایل می‌بایست برای نظافت سایر قسمتهای ساختمان استفاده نشود
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها به تعداد کافی در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد.
- برای خشک کردن دستها از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی قرار داده شود و سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

### **۶. سایر اقدامات**

- تشدید نظارت بر کنترل موازین بهداشتی با هدف پیشگیری و کنترل کرونا و ویروس در مکانهای عمومی نظیر آسانسورها، آبدارخانه، نمازخانه، اتاق غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی می‌بایست توسط یکی از کارکنانی که مسؤولیت نظارت بر اقدامات بهداشتی آموزشگاه را بر عهده گرفته است با و در نظر گرفتن رعایت موارد زیر انجام شود:
  - نظارت بر استفاده مداوم از وسایل حفاظت فردی برای کارکنان، خصوصاً مسؤول آبدارخانه.
- حصول اطمینان از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان، سالن‌ها و ... کارکنان از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.
- از تجمع بی مورد افراد (کارکنان/ مهارت‌آموزان/ مراجعین) خودداری گردد.

## نکات مهم

- حتی‌الامکان از خوردن غذا در مکانهایی غیر از محل غذاخوری، جلوگیری گردد. در صورتیکه امکان نداشت و مریبان در هر زمان در واحد نقلیه غذا صرف می‌نمایند، می‌بایست کلیه موازین بهداشت فردی و بهداشت مواد غذایی را رعایت نمایند.
- انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله انجام شود، بطوریکه هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام نشود. روش اجرا به این ترتیب است:
  - جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماری‌زا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردند. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می‌باشد جدا و شستشو گردد.
  - سپس به وسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می‌باشد، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آنها در تماس می‌باشد مانند: فرمان، دنده، ترمزدستی، آینه‌ها، پنجره، صندلی راننده و کمک راننده، داشبورد و ... حداقل ۲ بار در روز و در صورت حمل مسافر بیمار/ مشکوک به بیماری، پس از پیاده شدن او از ماشین انجام شود. (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۴)
  - توصیه می‌شود جهت گندزدایی داخل خودرو، از دستگاه اسپری پاش مخصوص خودرو استفاده گردد.
- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
- تابلوهای توصیه‌ای، آموزشی و پوستره‌های هشداردهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه از ابتلای به بیماری کرونا در معرض دید مریبان و مهارت‌آموزان در خودروها نصب شود.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک
- کیسه‌های زباله سطل‌های ماشین به همراه رعایت احتیاط‌های لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه‌های زباله جداً خودداری شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت محیط‌های مختلف احتیاط‌های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق‌گرفتگی به عمل آید.

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

### احتیاطات لازم هنگام برگزاری کلاس آموزشی تئوری:

- در بدو ورود به کلاس با استفاده از مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰ حتماً دستهای خود را ضدعفونی نمایند.
- مراجعین به آموزشگاه در بدو ورود از نظر علائم ظاهری کنترل شوند و تب‌سنجی برای آنها انجام شود و از ورود افراد مشکوک به کرونا ممانعت به عمل آید. همچنین مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود در اختیار آنان قرار گیرد.
- کلاس آموزشی باید گنجایش مناسب داشته بطوری که صندلی‌ها به فاصله حداقل ۱ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره‌های کلاس برای ایجاد گردش هوا باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی کلاس و روی میز حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از برگزاری کلاس آموزشی گندزدایی شوند.
- چای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- کلاس‌ها به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.
- در صورت امکان کلاس‌های آموزشی غیرحضوری جایگزین آموزش‌های حضوری شوند.

### احتیاطات مورد توجه در دستور کار گندزدایی سطوح:

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آن، آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح توصیه می‌گردد.



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

- ثبت تاریخ تهیه و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.
- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری‌های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت‌ها و سازمان‌ها به ترتیب زیر:
  - حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدایی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تأثیر گذاری ماده گند زدا توصیه می‌گردد)
  - دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکانهای پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می‌تواند باشد)
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
- محلول تهیه شده برای برای گندزدایی در ظرفی دربدار و ترجیحاً پلاستیکی آماده و نگهداری شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
- مدت زمان حدود ۱۰ الی ۳۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می‌شود.
- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می‌بایست پیش بینی گردد.
- نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دست‌های خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می‌بایست هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.

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

### دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریباً ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می‌کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.

### آموزش بهداشت

#### روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها 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.

#### رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
- نصب پوستره‌های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

#### موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- 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

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

- 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
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### **نمونه فعالیت‌های 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 دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- 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 توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- 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](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی

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

- 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

**پیوست‌ها:**

**پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / آموزش**

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / مهارت آموز 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 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](http://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](http://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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های رانندگی

## 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



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

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

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

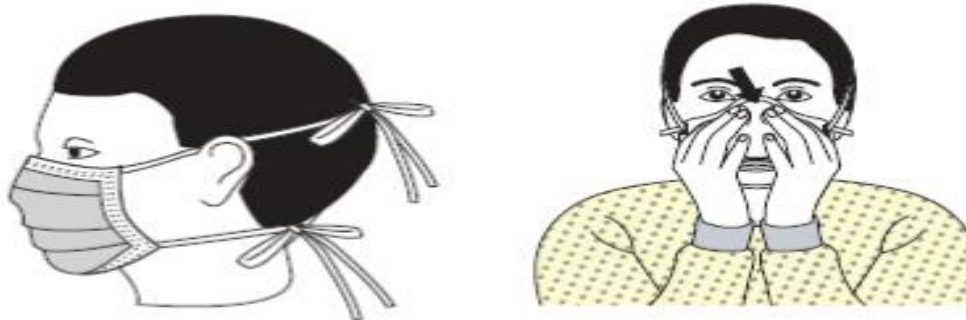
### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

توجه: استفاده از ماسک و دستکش برای عموم شاغلین کفایت می‌کند.

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

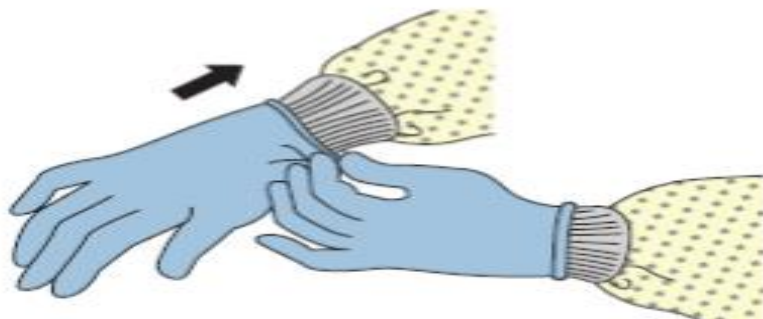
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. ماسک یا رسپراتور



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

#### ۲. دستکش‌ها



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



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

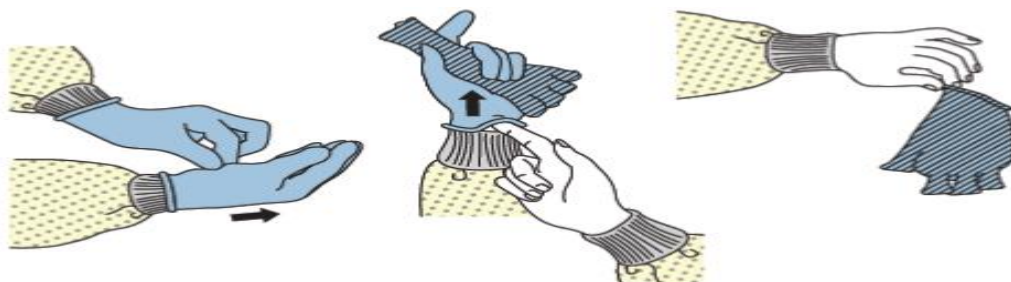
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

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

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های 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 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 درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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 مج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

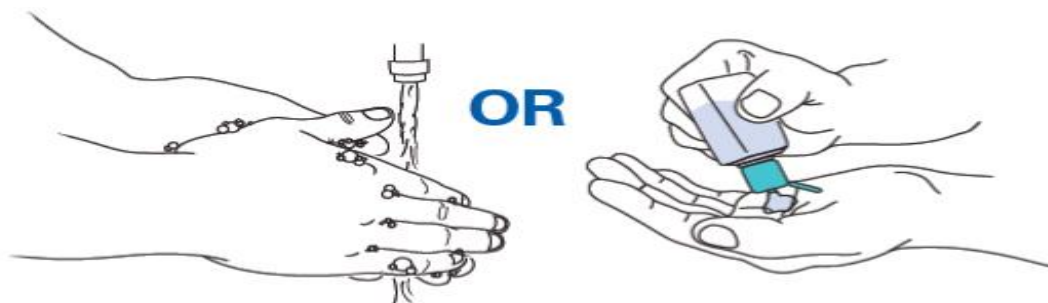
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های رانندگی

۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- 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 درب‌دار قرار دهید.

۳) 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.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>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</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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.

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 رقیق‌نشده 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 تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

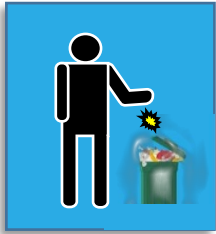
<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

## پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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؛

✓ 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؛

