



**"الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری"**

مطابق با بخشنامه شماره ۱۰۹۳۴ مورخ ۹۹/۰۱/۱۹

سازمان اداری و استخدامی کشور



**توزیع و تکثیر این راهنما در انواع فرمت های چاپی و الکترونیکی  
آزاد است و توصیه می شود.**

**کلیه کارکنان محترم دولت پس از مطالعه این راهنما می توانند با مراجعه به سامانه آموزش های الکترونیکی مرکز آموزش مدیریت دولتی، به آدرس [lms.smtc.ac.ir](https://lms.smtc.ac.ir) و ثبت نام در دوره ی "ایمنی و بهداشت محیط کار"، در آزمون آنلاین مرتبط با آموزش های این راهنما شرکت کرده و گواهینامه آموزشی دوره را دریافت کنند.**



|   |    |
|---|----|
| مقدمه .....   | ۱  |
| فاصله گذاری اجتماعی .....                             | ۳  |
| غربالگری، مراقبت و بازتوانی .....                     | ۵  |
| ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کرونا .....            | ۵  |
| ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر .....                 | ۵  |
| ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید -۱۹ .....        | ۶  |
| اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار .....                 | ۷  |
| ۱. بهداشت و سلامت فردی .....                          | ۷  |
| ۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی .....             | ۸  |
| ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات .....                       | ۱۰ |
| ۴. بهداشت ساختمان .....                               | ۱۱ |
| ۵. بهداشت وسایل ایاب و ذهاب .....                     | ۱۳ |
| ۶. سایر اقدامات .....                                 | ۱۳ |
| آموزش بهداشت .....                                    | ۱۵ |
| روش های آموزشی مناسب .....                            | ۱۶ |
| رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف : .....  | ۱۶ |
| موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف .....            | ۱۶ |
| نمونه فعالیت آموزشی .....                             | ۱۷ |
| پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها .....                 | ۱۸ |
| پیوست ۲: پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی .....   | ۱۹ |
| مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده .....   | ۱۹ |
| ۱. ماسک یا رسیپراتور .....                            | ۱۹ |
| ۲. دستکش ها .....                                     | ۲۰ |
| مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده ..... | ۲۱ |
| پیوست ۳: گندزداهای سطوح .....                         | ۲۳ |

در پایان ماه دسامبر ۲۰۱۹ (اوایل دی ماه ۱۳۹۸) نوعی بیماری با علائمی شبیه به ذات الریه در شهر ووهان استان هوبای، کشور چین، گزارش شد و بین عموم مردم با سرعت بالایی شیوع پیدا کرد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرد که این ویروس جدید و ناشناخته که به سرعت در حال تکثیر و انتشار به بیرون از شهر ووهان است، ویروسی از خانواده کرونا ویروس هاست که بین تمام حیوانات رایج بوده و می تواند به انسان نیز انتقال یابد. از ابتدای سال ۲۰۰۰ میلادی، سه نوع از کرونا ویروس ها به انسان سرایت کرده اند که سبب ایجاد بیماری های سارس (SARS) در سال ۲۰۰۲، مرس (MERS) در سال ۲۰۱۲ و کووید-۱۹ (COVID-19) در سال ۲۰۱۹ شده اند.

دوره نهفتگی ویروس کرونا، حدود ۲ روز تا ۱۴ روز می باشد و به عبارتی ساده تر، در دوره نهفتگی نیز در بدن فرد وجود دارد، اما علائم بیماری مشاهده نمی شود و باید توجه داشت در دوره نهفتگی از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم منتقل شده و آن فرد را نیز مبتلا می سازد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیا آلوده منتقل می گردند. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علامی همچون تب، سرفه، تنگی نفس، می تواند بروز نماید و در موارد شدید تر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

۳۰ بهمن ۱۳۹۸، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد که بر اساس نتایج قطعی آزمایش ها، دو نفر به ویروس کرونا آلوده و به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند. متأسفانه اندکی بعد، این ویروس به اکثر شهرهای ایران سرایت و به تدریج در تمام کشور شیوع پیدا کرد. این شرایط موجب شد تصمیماتی خاص در کشور برای مقابله با این ویروس اتخاذ شود. گرچه با بروز این بیماری و گسترش آن در سطح کشور، فعالیت تعداد زیادی از واحدهای صنفی و محیط های کار اداری به حالت تعطیل یا نیمه تعطیل درآمد یا افراد به صورت دورکاری فعالیت های خود را انجام می دهند،

اما فعالیت برخی از مشاغل خدماتی و صنعتی برای ارائه خدمات و تأمین مایحتاج مردم در این شرایط اجتناب ناپذیر است.

با توجه به سرعت شیوع بیماری نوظهور کرونا، لزوم اتخاذ روش های مناسب برای قطع زنجیره انتقال این ویروس بیماری زا ضروری است. در این راستا، اقدامات پیشگیرانه بهداشتی و اقدامات مراقبتی ویژه‌ای در محیط های کار اداری و کارگاهی اجتناب ناپذیر می نماید.

با آغاز و ابلاغ طرح فاصله‌گذاری هوشمند طی بخشنامه شماره ۱۰۹۳۴ مورخ ۱۳۹۹/۱/۱۹، کلیه دستگاه های اجرایی موظف به رعایت پروتکل های بهداشتی در خصوص کارکنان، محیط اداری، ارباب رجوع و تجمعات اداری در انجام فعالیت های خود می باشند، همچنین دستگاه های اجرایی موظفند ضمن برنامه ریزی برای ارائه کلیه خدمات عمومی حوزه مسئولیت خود با حضور دو سوم کارکنان، ترتیبی اتخاذ نمایند که در ارائه خدمات به مردم و ارباب رجوع، به ویژه «خدمات ضروری» که در زندگی روزمره و معیشت شهروندان تأثیر گذار بوده و عدم ارائه مستمر آن ها موجب بروز مشکلات جدی و به خطر افتادن امنیت، سلامت، امنیت غذایی، وقفه در روند تولید و توزیع و ارائه خدمات به عموم مردم و مخاطرات اجتماعی و امنیتی برای جامعه می شود، وقفه ای ایجاد نشود.

قابل ذکر است که این دوره آموزشی با توجه به شیوع بیماری کرونا به طور اختصاصی به آموزش روش ها و دستورالعمل های بهداشتی توصیه شده طی بخشنامه مذکور، اختصاص یافته است که راهنمایی نیز برای محیط های کاری (وزارت خانه ها، ادارات، نهادها، شرکت ها و خدمات عمومی و نظایر آن) نیز می باشد.

در صورت موفقیت در آزمون پایانی دوره، گواهی نامه شرکت در دوره آموزشی عمومی ایمنی و بهداشت محیط کار، به میزان ۴ ساعت آموزشی برای کلیه کارکنان دولت صادر خواهد شد.

## فاصله گذاری اجتماعی

از آنجایی که راه های احتمالی انتقال این ویروس به افراد دیگر، شامل انتشار از راه هوا، تماس نزدیک و مستقیم با انسان مبتلا و دست زدن به وسایل آلوده و یا تماس غیر مستقیم با سطوحی که با ترشحات تنفسی و یا ترشحات بدن بیمار مبتلا آلوده شده است، می باشند، کارکنان محیط کار ممکن است از هر کسی یا هر چیزی که آلوده به ویروس است، این ویروس را دریافت نموده و در محیط کاری گسترش دهند و اگر این چرخه انتقال ویروس، مدیریت نشود و همچنان ادامه پیدا کند، به چرخه انتشار ویروس و تولید بیماری در سطح سازمان، شهر و کشور کمک کرده است. از طرفی با توجه به اینکه منبع اصلی خطر، فرد آلوده به ویروس است، لزوم اجرای فاصله گذاری اجتماعی ضرورت می یابد.

فاصله گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان 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 است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲متر) رعایت گردد.
- اجتناب از تجمع در محل کار
- استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ درصد ظرفیت سرنشین موجود به منظور رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متری سرنشینان الزامی می باشد.
- رعایت فاصله ایمن بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس
- قرار دادن صندلی مراجعان در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر و به دور از کارکنان



- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان با متصدیان در فواصل ایمن حداقل یک متر
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر کار دارند، از موانع شیشه ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میز استفاده شود.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره/کارتخوان کارکنان (در صورت امکان) استفاده کنید.
- استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیره ها، آن ها را به حالت نیمه باز نگهدارید. (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- اجتناب از فروش بلیط کاغذی و در نظر گرفتن اقدامات جایگزین به صورت آنلاین و یا با استفاده از موبایل و اپلیکیشن ها
- اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد و انجام پرداخت ها با کارت
- تا حد امکان کاهش تعداد کارکنان به یک سوم و انجام دورکاری جهت کاهش تراکم کارکنان در محیط های اداری
- کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد.

## غربالگری، مراقبت و بازتوانی

پایش و غربالگری سلامت کارکنان سازمان، یک فعالیت تخصصی است که به گذراندن دوره های آموزشی نیاز دارد. این فعالیت بهداشتی از نظر موقعیت مکانی ممکن است در محل استقرار کارکنان انتظامات انجام شود و یا در برخی سازمان ها، کل اجرای این کار به این واحد واگذار شود. بدین معنی که در موارد اضطرار باید آزمون های پزشکی، معاینات بالینی و آزمایش های لازم برای حصول اطمینان از عدم ابتلای مأمورین یا کارمندان به ویروس کرونا با نظارت و کمک واحد بهداشت و درمان سازمان صورت گیرد.

### ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کرونا

لازم است بر اساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام شود:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار، فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند.
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر/کارشناس بهداشت حرفه ای اداره، شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی، مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه بر اساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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



گروه الف:

- بیماران قلبی-عروقی
- فشار خون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI>40

گروه ب: بیماران با نقص ایمنی

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵ mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

برای این افراد لازم است تا پایان همه گیری امکان انجام فعالیت های شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم شود.

### 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 بر اساس 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

بطور کلی شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری، نقش مهمی در کنترل آن دارد. ویروس ها بطور عمده از طریق قطرات ریز ناشی سرفه یا عطسه، لمس چشم، بینی و دهان با دست های آلوده به ویروس منتقل می شوند. با توجه به اینکه پیشینه احتمال زنده ماندن ویروس کرونا روی سطوح، نه روز است، باید توجه فراوانی به سطوح آلوده داشت. در محیط های اداری و آموزشی، رعایت بهداشت فردی، اقدامات مدیریتی در ارتقای وضعیت بهداشت کارکنان، بهداشت ابزار و تجهیزات و بهداشت ساختمان، از مهم ترین اقدامات در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند.

### ۱. بهداشت و سلامت فردی

- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (دست کم به مدت ۲۰ ثانیه) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی. روش درست شستشوی دست ها چنین است:

۱. دست ها را مرطوب کنید
۲. از صابون مایع استفاده کنید
۳. کف دست ها را خوب به هم بمالید
۴. انگشتان را بشویید
۵. مچ ها را بشویید
۶. بین انگشتان را بشویید
۷. آبکشی کنید
۸. با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تأیید است).
۹. شیر آب را با همان دستمال ببندید
۱۰. دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازد

- پرهیز از دست دادن، روبوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت، وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی کردن انگشت، ضروری است).
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور، لپ تاپ، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن، استفاده یا شستشو و ضدعفونی دست بعد از تماس
- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشوید
- در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جابجایی یا تعویض فرد استفاده کننده، شستشو و گندزدایی شوند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت، از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده کنند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- عدم استعمال دخانیات
- کوتاه کردن ناخن ها به طور مرتب

## ۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی

- استفاده از این گونه مکان ها حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد صرف وعده غذایی، تمامی سالن گندزدایی شود.

- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب، نگهداری شوند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- در صورت وجود آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست ها قبل از غذا خوردن موجود باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران، فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و پس از هر بار استفاده تعویض شود.
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است.
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های دردار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند.
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری های تنفسی، مخصوصاً در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی

- از روکش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود و بعد از هر بار استفاده، تعویض گردد.
- فاصله افراد در سالن غذاخوری حداقل یک متر باشد.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آن ها وجود دارد، (مانند فرمان، دستگیره، در، محل نشستن مسافر، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
- محل نشیمن، پشت صندلی، فرمان، قفل کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتورهای خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه و بطور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنمایند.
- تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.
- تخلیه سطل های زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدایی گردد.
- نظافت و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها و دستگیره ها
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، اسانسور، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارتخوان،

کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی شود.

- گندزدایی وسایل نظافت پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی شود.
- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آن ها کار می کنند، لازم است در طول هر شیفت کار بطور مرتب گندزدایی شود.
- از ریختن یا پاشیدن محلول های گندزدا روی پوست، تجهیزات حساس، برقدار، ناسازگار و سیستم های با قابلیت انفجار و آتش سوزی خودداری شود.

یکی از نکات قابل توجه این است که برای ضد عفونی کردن سطوح کاری خود می توانید از محلول آب ژاول یا اتانول ۷۰ درصد استفاده کنید. در نظر داشته باشید که رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد ضد عفونی کننده باید در معرض هوا خشک شود؛ پس از خشک کردن سطوح با وسایل/ یا دستمال خودداری کنید. دست کم ۱۰ دقیقه ماندگاری روی سطوح برای اثربخشی مواد ضد عفونی کننده لازم است.

در صورت کمبود مواد ضد عفونی کننده، سریعاً به واحد خدمات یا HSE اطلاع دهید و خودسرانه اقدام به تهیه ساخت محلول ضد عفونی کننده در محیط کار نکنید.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها و اتاق های کار
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب خوری ها و آب سرد کن ها بصورت موقت
- وجود سطل درب دار پدالی به همراه نایلون دورن آن در کلیه محل ها
- قرار دادن محلول ضد عفونی کننده دست در محل های مشخص مانند ورودی ها، کنار آسانسورها و غیره



- در و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گندزدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بهد از هر شیف کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان های با تماس زیاد و پرده ها بطور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که بصورت اقماری کار می کنند، باید قبل از مراجعت شاغلین انجام شود.
- گندزدایی کمد ها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویس های بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی. (استفاده از صابون جامد غیر بهداشتی می باشد).
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویس های بهداشتی. سطل ها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی شوند.
- نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان
- گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی، درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسل جلوگیری شود.
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.

- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یکبار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های دردار پدالی و دفع آن ها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر

## ۵. بهداشت وسایل ایاب و ذهاب

- سطوح دارای تماس مشترک، شامل میله های افقی و عمودی و پشتی صندلی خودروها را با استفاده از مواد شوینده شسته و سپس با یک مایع الکلی گندزدایی نمایید. در انتها سطوح را با یک دستمال تمیز خشک کنید.
- رانندگان خودروها، در تماس مستمر با افراد مختلف هستند؛ پس باید در هر رفت و برگشت در مسیر، دست هایشان را بطور صحیح شستشو کنند.
- تا برطرف شدن شرایط ویژه مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی ویروس کرونا، باید همه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز کنند و با این کار، سطح آلودگی در خودروها را کاهش دهند.

## ۶. سایر اقدامات

- 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.

- کارفرمایان باید خطر مواجهه کارکنان را با ویروس کرونا را ارزیابی کنند و اقدامات کنترلی مناسب را انتخاب و اجرا نمایند. ممکن است اقدامات کنترلی تلفیقی از کنترل های مهندسی و مدیریتی روش های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- مدیران باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهند تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- کارفرما بایستی خط مشی ایمنی و بهداشت حرفه ای را برای کارکنان مجموعه تحت پوشش خود که نشان از تعهد و الزام کارفرما به امر سلامت و ایمنی شاغلین می باشد، در محیط کار تهیه و بکار گیرد.
- پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
- بایستی برای کارکنان وسایل حفاظت فردی مناسب شامل دستکش و ماسک تهیه شود.
- کارفرما بایستی بر شیوه صحیح استفاده و نگهداری از وسایل حفاظت فردی توسط کارکنان نظارت نماید.
- حذف یا کنترل خطر، با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی کارکنان مبتلا یا مشکوک
- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس، برگزاری آن ها با حضور حداقل افراد شرکت کننده.
- افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضد عفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- مواد گندزدایی کننده با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار مدعوین قرار بگیرد.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوریکه صندلی ها به فاصله ۱-۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ متر مکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشند.

- درب و پنجره ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاه ها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و ... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- چای در لیوان های یکبار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی بصورت بسته بندی های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی بصورت بسته بندی شده، نظیر شکلات و... در داخل ظرف دربسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات بصورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش بصورت مجازی
- در صورتیکه 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 :

- نصب استند و بنرهای آموزشی
- 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

(مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد)

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

### نمونه فعالیت آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و 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 ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط به 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 صحیح استفاده از تجهیزات فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصبی پوستر سامانه پاسخ گویی شکایات وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰



## پیوست ۱: روش درست شستشوی دست‌ها



### روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله

- 

دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.
- 

کف دست‌ها را با هم بشویید.
- 

بین انگشتان را از هر 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 مع 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.

## پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

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

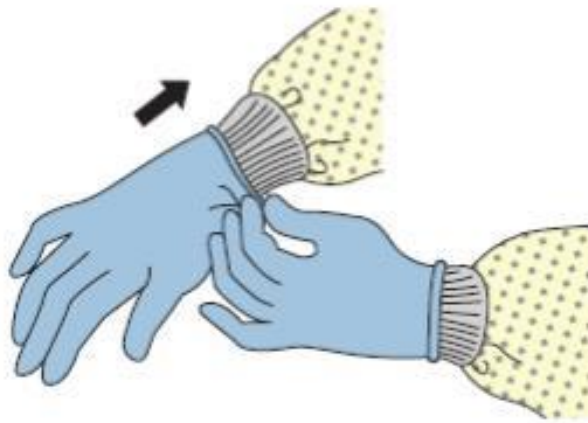
نوع PPE استفاده ده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هرنوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### 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 چانه را به طور مناسب بپوشانید.

## ۲. دستکش‌ها



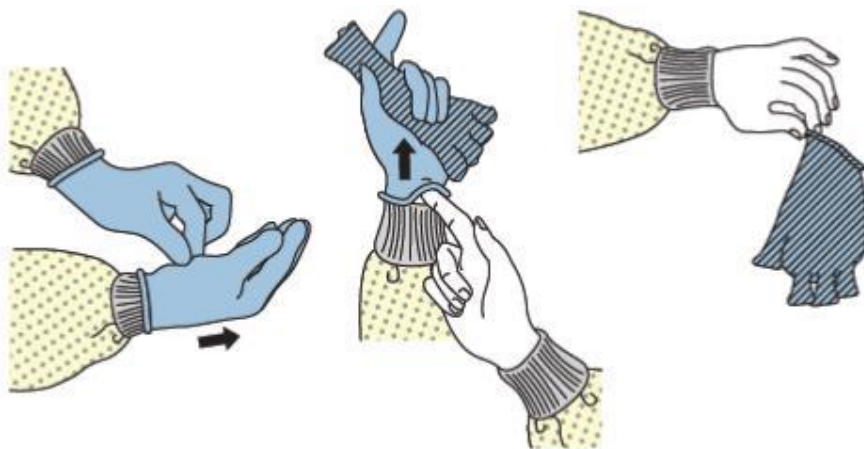
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ‌بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید.
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را هنگام آلودگی شدید یا پاره شدن عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

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

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

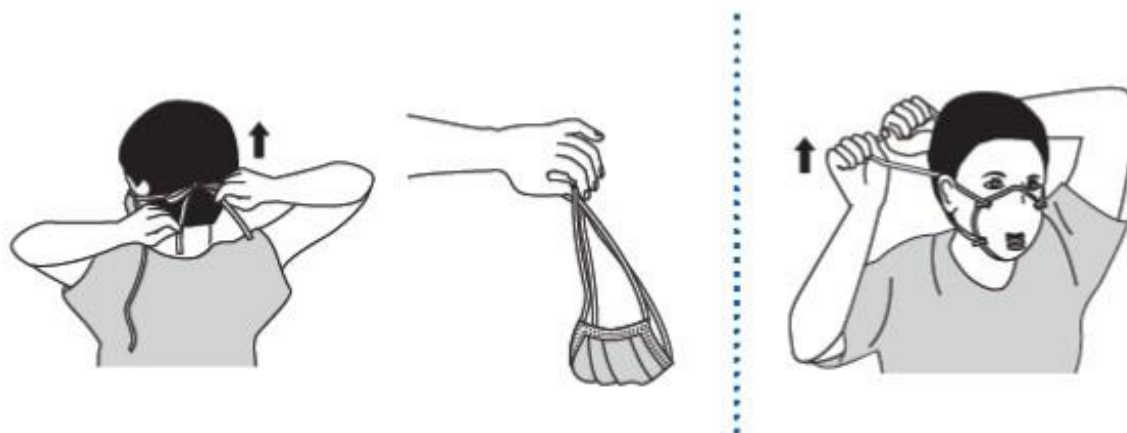
### (۱) دستکش



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

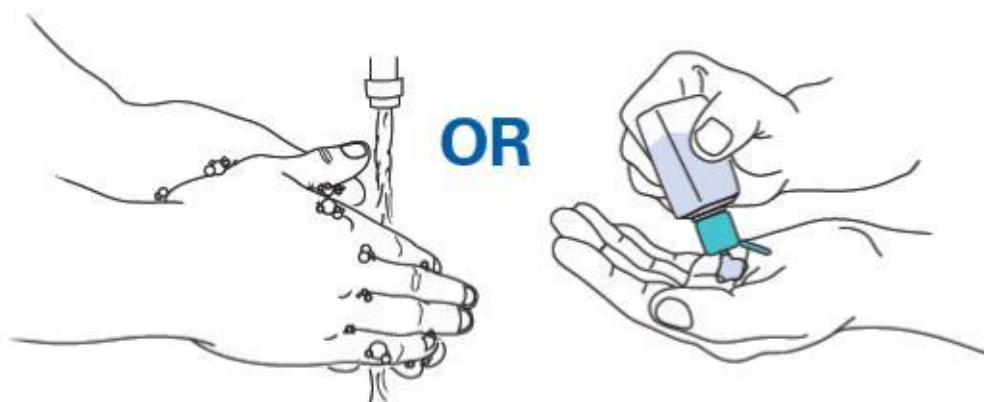


## ۲) ماسک



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

۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



## پیوست ۳: گندزدهای سطوح

| نکات عمومی   |   |
|--|---|
| ۱  | از یک ماده گند زدای مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.   |
| ۲  | از تماس کافی سطوح با ماده گند زدا مطمئن شوید.   |
| ۳  | زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.  |
| مواد گند زدا   |   |
| ۱  | مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز  |
| ۲  | مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیم   |
| ۳  | مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن (آب اکسیژنه)  |
| ۴  | سفید کننده  |
| نکات مهم در خصوص مواد گند زدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز |   |
| ۱  | الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰٪ یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان درپوش لاستیکی و یالهای 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 پلاستیک‌های 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 شوند.   |



|   |  |
|---|--|
| ۷ | محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شوند (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).   |
| ۸ | امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل دو ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود. |

### نکات مهم در خصوص سفیدکننده

|   |   |
|---|---|
| ۱ | گندزدای 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.   |
| ۲ | گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس) با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است. و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.   |
| ۳ | با اینحال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک میکنند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه میشوند. و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین 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) می تواند اثرات آنرا برای گند زدایی 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، پیشبند ضد آب و دستکش و عیمک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.   |
| * | محلول‌ای سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط و استفاده شود.   |
| * | سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد. (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌شود. و آنرا ناکارآمد می‌کند.   |
| * | در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آنرا تا ۰.۵٪ رقیق نمایید.  |
| * | از به کاربردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آنرا کاهش می‌دهد 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 توال استفاده می‌شود تولید می‌شود و این گاز میتواند باعث مرگ یا جراحت شود. در صورت ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفید کننده برای گند زدایی کاملاً با آب بشویید. |   |
| سفید کننده ها موجب خوردگی در فلزات می‌شوند و به سطوح رنگشده آسیب می‌رسانند.  | * |
| از تماس با چشم باید خودداری شود. اگر سفید کننده به چشم وارد شود به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت شود.   | * |
| سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، گاز سمی ازاد می‌نماید. بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دسترس کودکان قرار داده شوند.  | * |
| هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود. برای اطمینان از اثر بخشی آن از سفید کننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری شود.   | * |
| اگر از سفید کننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود. و محلولهای تهیه شده بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید.                                 | * |
| مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده های می‌شوند. بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گند زدایی با ماده سفید کننده عاری از مواد آلی شود.   | * |
| سفید کننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری شود.  | * |