



راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 در محیط‌های اداری و صنعتی



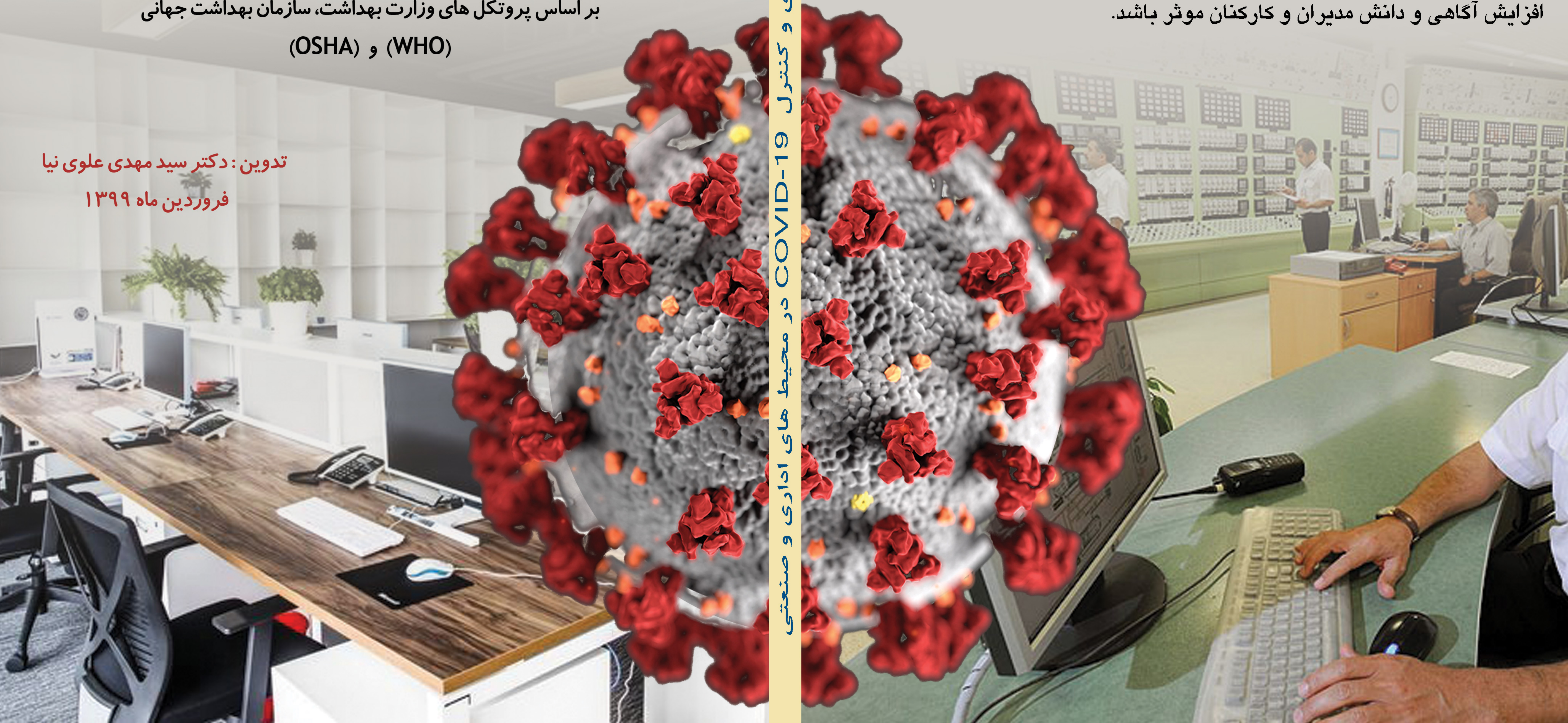
با رویکرد کاربرد در امداد و بهره‌برداری شرکت‌های گاز استانی
بر اساس پروتکل‌های وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی
(WHO) و (OSHA)

تدوین: دکتر سید مهدی علوی نیا
فروردین ماه ۱۳۹۹



راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 در محیط‌های اداری و صنعتی

با توجه به شیوع گسترده ویروس کرونا در کشور و در راستای پیشگیری از شیوع این ویروس در محیط‌های اداری و کاری شرکت‌های گاز استانی، امور بهره‌برداری اقدام به تدوین و گردآوری این مجموعه نموده است. محتویات این کتاب با بهره‌گیری از آخرین یافته‌های علمی منتشر شده در مراکز علمی جمع‌آوری گردیده و می‌تواند در افزایش آگاهی و دانش مدیران و کارکنان موثر باشد.





راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 در محیط‌های اداری و صنعتی
(بر اساس پروتکل‌های وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی WHO
و اداره ایمنی و بهداشت شغلی آمریکا OSHA)

مدیریت گازرسانی - امور بهره‌برداری
(با تأکید بر عملیات امداد و بهره‌برداری)

تدوین: دکتر سید مهدی علوی‌نیا

فروردین ماه ۱۳۹۹

سرشناسه	:	
عنوان قراردادی	:	
عنوان فارسی	:	راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 در محیط‌های اداری و صنعتی بر اساس پروتکل‌های وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی (WHO) و اداره ایمنی و بهداشت شغلی آمریکا OSHA
عنوان لاتین	:	Guidelines for Prevention and Control of COVID - 19 in administrative and industrial environments based on the Health Ministry protocols, World Health Organization (WHO) and OSHA
نام پدیدآورنده	:	سید مهدی علوی‌نیا
طرح جلد	:	وحید گودرزی اصفهانی
مشخصات نشر	:	
مشخصات ظاهری	:	۵۴ ص: مصور بانضمام پیوستها
شابک	:	
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	
موضوع	:	کرونا ویروس
موضوع	:	بهداشت، پیشگیری
رده بندی کنگره	:	
رده بندی دیویی	:	
شماره کتاب شناسی ملی	:	

راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 در محیط‌های اداری و صنعتی بر اساس پروتکل‌های وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی (WHO) و اداره ایمنی و بهداشت شغلی آمریکا OSHA

تدوین: سید مهدی علوی‌نیا

ویراستار علمی: دکتر کرمانی

ناشر: انتشارات

شمارگان: نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

قیمت: تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰-۹۷۸

پیشگفتار:

با پاندمیک شدن کرونا ویروس در کل جهان، متأسفانه در ایران نیز در ۳۰ بهمن سال ۱۳۹۸ به عنوان سی و چهارمین کشور دنیا شیوع این بیماری تایید گردید. با توجه به اهمیت نیروی انسانی در هر سازمانی، داشتن استراتژی پیشگیرانه و درمانی و برنامه‌های حمایتی و حفاظتی از پرسنل در مقابله با این بیماری می‌تواند از شدت شیوع و آسیب آن به نیروهای انسانی بکاهد. لذا بر همین اساس با توجه به حساسیت و اهمیت موضوع مدیریت گازرسانی شرکت ملی گاز ایران اقدام به تدوین و گردآوری کتابچه‌ای تحت عنوان "راهنمای پیشگیری و کنترل COVID-19 در محیط‌های اداری و صنعتی بر اساس پروتکل‌های وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی (WHO) و اداره ایمنی و بهداشت شغلی آمریکا OSHA نموده است، لذا جا دارد از سازمان بین‌المللی دانشگاهیان و انجمن پزشکی اجتماعی ایران در تدوین و ترجمه اسناد مربوطه تشکر نمایم. از حمایت‌های جناب آقای مهندس مشایخی مدیر محترم گازرسانی، جناب آقای مهندس رعیتی معاون محترم امور مهندسی و بهره‌برداری و جناب آقای مهندس کمال آبادی فراهانی رئیس محترم امور بهره‌برداری که زمینه تدوین این سند راهنما را فراهم آوردند تشکر و یژه‌ای دارم. از سرکار خانم دکتر کرمانی پزشک و پژوهشگر از بابت هدایت علمی نیز تشکر می‌نمایم. همچنین از شرکت گاز استان خراسان رضوی در تهیه دو سند ارزشمند پیوست تقدیر می‌نمایم.

امید است با عنایات پروردگار متعال و توجهات حضرت ولی عصر ارواحنا له فداء و عجل ... تعالی و فرجه شریف شاهد شکست این ویروس منحوس در کشورمان و کل دنیا باشیم.

فروردین ۱۳۹۸

سید مهدی علوی‌نیا

فهرست مطالب

۱	بخش اول: مقدمه
۲	۱-۱- ویروس کرونا چیست؟
۲	۲-۱- کوید-۱۹ چیست؟
۲	۳-۱- علائم کوید-۱۹ چیست؟
۳	۴-۱- کوید-۱۹ چگونه پخش می‌شود؟
۴	۵-۱- آیا ویروسی که باعث کوید-۱۹ شود از طریق هوا قابل انتقال است؟
۴	۶-۱- آیا می‌توان کوید-۱۹ را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟
۴	۷-۱- برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
۸	۸-۱- آیا باید نگران کوید-۱۹ باشم؟
۸	۹-۱- آیا کوید-۱۹ همان SARS است؟
۹	۱۰-۱- آیا برای محافظت از خودم باید ماسک بپوشم؟
۹	۱۱-۱- چگونه می‌توان ماسک را گذاشت، استفاده کرد، بیرون آورد و دور ریخت؟
۱۰	۱۲-۱- دوره انکوباسیون برای کوید-۱۹ چقدر است؟
۱۰	۱۳-۱- آیا انسان می‌تواند از یک منبع حیوانی به کوید-۱۹ آلوده شود؟
۱۱	۱۴-۱- چه مدت ویروس روی سطوح زنده میماند؟
۱۱	۱۵-۱- آیا کاری وجود دارد که نباید انجام دهم؟
۱۳	بخش دوم: توصیه های بهداشتی عمومی
۱۴	۱-۲- اقدامات حفاظتی اساسی در برابر ویروس کرونا
۱۶	۲-۲- دستورالعمل‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا
۱۷	۳-۲- مواجهه با استرس ویروس کرونا
۱۸	۴-۲- مراقبت درباره ایمنی مواد غذایی
۱۹	۵-۲- حفظ سلامت در هنگام سفر
۲۰	۶-۲- زمان و نحوه استفاده از ماسک
۲۲	۷-۲- واقعیتهای و پرسشهایی درباره کرونا
۳۱	بخش سوم: مقابله با ویروس کرونا در محیط کار
۳۲	۱-۳- مقدمه
۳۳	۲-۳- چگونه شیوع COVID-19 می‌تواند در محیط کاری تأثیر گذار باشد؟
۳۴	۳-۳- مرحله‌ای که همه مدیران می‌توانند برای کاهش خطر مواجهه کارمندان با SARS-CoV-2 به کار برند.
۳۴	۴-۳- برنامه آمادگی و پاسخگویی به بیماری‌های عفونی
۳۵	۵-۳- اجرای اقدامات اساسی پیشگیری از عفونت
۳۹	۶-۳- کنترل‌های محل کار را پیاده سازی کنید

۳۹	۷-۳- کنترل های مهندسی
۴۰	۸-۳- کنترل های اداری
۴۱	۹-۳- تمرینات کار ایمن
۴۳	۱۰-۳- تجهیزات محافظت شخصی (PPE)
۴۴	۱۱-۳- طبقه بندی ریسک در معرض ویروس SARS-CoV-2 قرار گرفتن کارکنان
۴۴	۱-۱۱-۳- مشاغل با خطر بسیار زیاد
۴۵	۲-۱۱-۳- مشاغل با خطر زیاد
۴۵	۳-۱۱-۳- مشاغل با خطر متوسط
۴۵	۴-۱۱-۳- مشاغل در معرض خطر کمتر (نیاز به احتیاط)
۴۵	۱۲-۳- مشاغلی که در معرض خطر ابتلای کمتری قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد؟
۴۶	۱-۱۲-۳- کنترل های مهندسی برای گروه کم خطر
۴۶	۲-۱۲-۳- کنترل های اداری برای گروه کم خطر
۴۶	۳-۱۲-۳- تجهیزات حفاظت شخصی برای گروه کم خطر
۴۷	۱۳-۳- مشاغلی که در معرض خطر ابتلای متوسطی قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد؟
۴۷	۱-۱۳-۳- کنترل های مهندسی برای گروه خطر متوسط
۴۷	۲-۱۳-۳- کنترل های اداری برای گروه خطر متوسط
۴۸	۳-۱۳-۳- تجهیزات محافظت شخصی (PPE) برای گروه خطر متوسط
۴۸	مراجع و ضمائم

بخش اول

مقدمه

کتابچه راهنمای پیش رو استاندارد یا قانون نیست و هیچ تعهد قانونی جدیدی ایجاد نمی‌کند. تنها شامل توصیه‌ها و همچنین توضیحات استانداردهای ایمنی و بهداشتی است. این توصیه‌ها به مدیران، مسئولین و کارکنان در تأمین محل کاری ایمن و سالم کمک می‌نماید و مدیریت گازرسانی در راستای کمک به پیشگیری شیوع ویروس کرونا اقدام به تدوین این کتاب نموده و لذا محتویات مندرج در آن جنبه آموزشی دارد.

۱-۱- ویروس کرونا چیست؟

کرونا ویروسها خانواده بزرگی از ویروسها هستند که ممکن است باعث ایجاد بیماری در حیوانات یا انسان شوند. در انسانها، چندین نوع ویروس کرونا شناخته شده است که منجر به عفونتهای تنفسی می‌شوند؛ از سرماخوردگی گرفته تا بیماریهای شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه^۱ MERS و سندرم شدید تنفسی حاد^۲ SARS. ویروسی که اخیراً کشف شده باعث بیماری کوروناویروس کوید-۱۹ می‌شود.

۱-۲- کوید-۱۹ چیست؟

کوید-۱۹ نوعی بیماری عفونی است که اخیراً کشف شده است. این ویروس جدید، پیش از شروع شیوع آن در ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ ناشناخته بود.

۱-۳- علائم کوید-۱۹ چیست؟

شایعترین علامت کوید-۱۹ تب، خستگی و سرفه خشک است. برخی از بیماران ممکن است درد و ناراحتی، احتقان بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند.

^۱ Middle East Respiratory Syndrome

^۲ Severe Acute Respiratory Syndrome

^۳ COVID-19

این علائم معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می‌شوند. برخی از افراد آلوده شده اما علائمی از خود بروز نمی‌دهند و احساس ناخوشایندی ندارند. بیشتر افراد حدود ۸۰٪ بدون نیاز به درمان خاص، از این بیماری بهبود می‌یابند. از هر ۶ نفری که مبتلا به کوید-۱۹ میشوند، ۱ نفر به طور جدی بیمار شده و در تنفس دچار مشکل میشود. افراد مسن و افراد دارای مشکلات پزشکی اساسی مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی یا دیابت، بیشتر احتمال دارد به بیماری جدی مبتلا شوند. افراد مبتلا که دچار تب، سرفه و مشکلات تنفسی می‌شوند، باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند.

۱-۴- کوید-۱۹ چگونه پخش میشود؟

اگرچه به احتمال زیاد اولین موارد انسانی مبتلا به COVID-19 ناشی از قرار گرفتن در معرض حیوانات آلوده بوده اند، اما افراد آلوده می‌توانند SARS-CoV-2 را به دیگر افراد منتقل کنند. تصور می‌شود این ویروس عمدتاً از فرد به فرد دیگر گسترش می‌یابد، از جمله:

- ✓ بین افرادی که با یکدیگر ارتباط نزدیک دارند (در حدود ۱۸۳ سانتی متر)
- ✓ از طریق قطرات تنفسی که از طریق سرفه یا عطسه فرد آلوده تولید می‌شود. این قطرات می‌توانند در دهان یا بینی افرادی که در همان نزدیکی هستند یا احتمالاً از طریق ریه ها استنشاق می‌شوند فروود بیایند.
- ✓ ممکن است فرد با لمس کردن یک سطح یا شیء که SARS-CoV-2 روی آن است و سپس لمس کردن دهان، بینی یا احتمالاً چشمان خود، مبتلا به COVID-19 شود، اما بعید است که این راه اصلی انتقال این ویروس باشد.

تصور می‌شود که افرادی که بیشترین علامت را دارند (به عنوان مثال تب، سرفه و یا تنگی نفس) بیش از همه عامل انتقال هستند. در برخی از موارد نیز ممکن است شیوع ویروس پیش از بروز علائم در افراد ممکن باشد. گزارش‌هایی از این نوع انتقال بدون علامت با کروناویروس جدید گزارش شده است، اما به نظر نمی‌رسد که این مورد اصلی

ترین شیوه انتشار ویروس باشد. اگرچه در کشورهای مختلف جهان، اقدامات بهداشت عمومی را برای محدود کردن شیوع ویروس اعمال شده است، اما به احتمال زیاد برخی موارد انتقال فرد به فرد همچنان ادامه خواهد داشت. وب سایت CDC آخرین اطلاعات در مورد انتقال COVID-19 را ارائه می دهد:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html

۱-۵- آیا ویروسی که باعث کوید-۱۹ شود از طریق هوا قابل انتقال است؟

تاکنون مطالعات نشان داده است که ویروس کوید-۱۹ عمدتاً از طریق تماس با قطرات تنفسی و نه از طریق هوا، منتقل می شود. برای اطلاعات بیشتر، پاسخ قبلی را ببینید:

۱-۶- آیا می توان کوید-۱۹ را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟

راه اصلی شیوع: این بیماری از طریق قطرات تنفسی کسی که سرفه می کند، منتشر می شود. خطر ابتلا به کوید-۱۹ از طرف افرادی که هیچ علامتی ندارند، بسیار پایین است. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به کوید-۱۹ فقط علائم خفیفی را تجربه میکنند. این امر به ویژه در مراحل اولیه بیماری صادق است. بنابراین گرفتن کوید-۱۹ از شخصی که مثلاً فقط سرفه خفیف داشته احساس بیماری نمی کند، ممکن است. سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی تحقیقات در مورد دوره انتقال کوید-۱۹ و به اشتراک گذاری یافته های به روز شده ادامه خواهد داد.

۱-۷- برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری میتوانم

انجام دهم؟

✓ اقدامات حفاظتی برای همه

از آخرین اطلاعات در مورد شیوع کوید-۱۹، موجود در وزارت بهداشت و وب سایت سازمان بهداشت جهانی و سایر مراجع بهداشت عمومی ملی و محلی خود آگاه باشید.

بسیاری از کشورهای جهان، موارد کوید-۱۹ را مشاهده کرده‌اند و تعدادی نیز شیوع داشته‌اند. مقامات چین و برخی دیگر از کشورها موفق شده‌اند شیوع خود را کند و یا متوقف کنند. با این حال، وضعیت غیرقابل پیش بینی است، بنابراین مرتباً آخرین اخبار را بررسی کنید.

با استفاده از برخی اقدامات احتیاطی ساده می‌توانید احتمال ابتلا به عفونت یا انتشار کوید-۱۹ را کاهش دهید:

 مرتباً دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید.

چرا؟ شستن دستان با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی کننده‌های الکلی، باعث از بین رفتن ویروس‌هایی می‌شود که ممکن است روی دستان شما باشد.

 حداقل فاصله‌ی دو متر را بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه می‌کند، حفظ کنید.

چرا؟ هنگامی که کسی سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود پراکنده می‌سازد که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر خیلی نزدیک هستید، در صورت سرفه فرد مبتلا، ممکن است قطراتی از جمله ویروس کوید-۱۹ را تنفس کنید.

 از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید.

چرا؟ دستها بسیاری از سطوح را لمس کرده و می‌توانند به ویروس آلوده شوند. پس از آلوده شدن، دستها می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل کنند. از آنجا، ویروس میتواند وارد بدن شما شود و شما را بیمار کند.

🚩 **اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان، بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت می کنید.**

این به معنای پوشاندن دهان و بینی تان با آرنج یا دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه است. سپس بلافاصله دستمال مورد استفاده را دور بریزید.

چرا؟ قطره‌ها ویروس را گسترش می‌دهند. با رعایت مناسب بهداشت تنفسی، از افراد اطراف خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کوید-۱۹ محافظت می‌کنید.

🚩 **اگر احساس ناخوشایندی کردید، در خانه بمانید.**

اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، با پزشک معالج خود تماس بگیرید. همچنین دستورالعمل‌های مقام بهداشت محلی خود را دنبال کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد وضعیت منطقه شما خواهند داشت. همچنین از قبل تماس گرفتن، به ارائه‌دهنده خدمات درمانی اجازه می‌دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت کرده و به جلوگیری از شیوع ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک می‌کند.

🚩 **از آخرین تحولات مربوط به کوید-۱۹ آگاه باشید.**

توصیه‌هایی را که ارائه‌دهنده خدمات درمانی، مقام بهداشت عمومی ملی و محلی یا کارفرمای شما در مورد نحوه محافظت از خود و دیگران در مورد کوید-۱۹ ارائه داده است، دنبال کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد پخش کوید-۱۹ در منطقه شما دارند. آنها بهترین مشاوره و توصیه‌ها را در مورد آنچه مردم منطقه شما باید برای محافظت از خود انجام دهند، ارائه خواهند داد. بهتر است حتی در صورت مشاهده

علائم خفیف مانند: سردرد، تب درجه پایین ۳،۳۷ درجه سانتیگراد و بالاتر و آبریزش بینی، تا زمانی که بهبود پیدا کنید، در خانه بمانید. اگر چیزی برای شما ضروری است، بهتر است شخصی لوازم لازم را برای شما بیاورد یا به بیرون ببرد مثلاً؛ برای خرید مواد غذایی. همچنین برای جلوگیری از آلوده شدن افراد دیگر، ماسک بزنید.

چرا؟ جلوگیری از تماس با دیگران و مراجعه به مراکز درمانی باعث میشود که این امکانات موثرتر عمل کنند و به شما و دیگران در برابر کوید-۱۹ و سایر ویروسها کمک شود.

 اگر دچار تب، سرفه و مشکل در تنفس هستید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. زیرا این امر ممکن است به دلیل عفونت تنفسی یا بیماری جدی دیگری باشد. پیش از مراجعه تماس بگیرید و پزشک خود را از مسافرتهاى اخیر یا تماس جدید با مسافران مطلع کنید.

چرا؟ تماس از قبل، این فرصت را فراهم میکند که ارائه دهنده خدمات درمانی بتواند شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین به جلوگیری از شیوع احتمالی کوید-۱۹ و سایر ویروسها کمک می کند.

 چقدر احتمال دارد که کوید-۱۹ را بگیریم؟ این خطر بستگی به جایی دارد که شما در آن قرار دارید و اینکه آیا به طور خاص، شیوع کوید-۱۹ در آنجا رخ داده است. برای اکثر افراد در بیشتر مناطق، هنوز خطر ابتلا به کوید-۱۹ پایین است. با این حال، اکنون مکانها (شهرها و یا مناطقی) در سراسر جهان وجود دارد که بیماری در آن شیوع پیدا کرده است. برای افرادی که در این مناطق زندگی می کنند و یا ممکن است به آنجا سفر داشته باشند، خطر ابتلا به کوید-۱۹ بیشتر است. دولتها و مقامات بهداشتی هر بار که مورد جدیدی از کوید-۱۹ مشخص شود، اقدامات جدی را انجام می دهند حتماً محدودیتهای محلی در سفر، حرکت و

اجتماعات بزرگ را رعایت کنید. اینکه تمام شهروندان با تلاشهایی که در راستای کنترل بیماری انجام می‌شود همکاری کنند، خطر ابتلا به ویروس کوید-۱۹ را کاهش میدهد.

شیوع کوید-۱۹ میتواند مهار شده و انتقال آن متوقف شود، همانطور که در چین و برخی کشورهای دیگر نشان داده شده است. متأسفانه، موارد جدید شیوع میتواند به سرعت بروز کند. مهم است که از موقعیت مکانی که در آنجا هستید یا قصد رفتن به آن را دارید آگاه باشید. سازمان بهداشت جهانی به روز رسانی‌های روزانه را در مورد وضعیت کوید-۱۹ در سراسر جهان منتشر می‌کند. میتوانید این موارد را در نشانی زیر مشاهده کنید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

۱-۸- آیا باید نگران کوید-۱۹ باشیم؟

بیماری ناشی از عفونت کوید-۱۹ به ویژه در کودکان و بزرگسالان خفیف است. با این حال، می‌تواند به یک بیماری جدی منجر شود: از هر ۵ نفری که گرفتار آن هستند، ۱ مورد نیاز به مراقبت در بیمارستان دارد. بنابراین بسیار طبیعی است که مردم نگران این باشند که شیوع کوید-۱۹ چه تأثیری بر روی آنها و عزیزانشان می‌گذارد. ما می‌توانیم در راستای نگرانی‌های خود، اقداماتی برای محافظت از خود، عزیزان و جامعه‌مان انجام دهیم. اولین و مهمترین این اقدامات، شستشوی منظم و کامل دستها و بهداشت تنفسی مناسب است ثانیاً، آگاه باشید و از توصیه‌های مقامات بهداشت محلی، از جمله محدودیتهایی که برای مسافرت، حرکت و اجتماعات در نظر گرفته شده است پیروی کنید.

۱-۹- آیا کوید-۱۹ همان SARS است؟

خیر. ویروسی که باعث کوید-۱۹ میشود و ویروس ایجاد سندرم شدید تنفسی حاد SARS از نظر ژنتیکی با یکدیگر مرتبط هستند، اما از یکدیگر متفاوتند. SARS

کشنده‌تر است اما نرخ واگیری آن نسبت به کوید-۱۹ بسیار کمتر است. از سال ۲۰۰۳ تاکنون هیچ گزارشی از شیوع SARS در هیچ کجای جهان مشاهده نشده است.

۱-۱۰- آیا برای محافظت از خودم باید ماسک بپوشم؟

در صورت ابتلا به علائم کوید-۱۹ به ویژه سرفه یا در صورت مراقبت از شخصی که مبتلا به کوید-۱۹ است و در محل‌هایی که ازدحام جمعیت وجود دارد و فاصله ۲ متری رعایت نمی‌شود، ماسک بزنید. ماسک صورت یکبار مصرف، فقط یک بار قابل استفاده است. اگر خودتان مبتلا به بیماری نیستید و مسئولیت مراقبت از فرد بیمار را ندارید، ماسک را تلف نکنید. کمبود ماسک در سرتاسر جهان وجود دارد، بنابراین سازمان بهداشت جهانی از مردم می‌خواهد که عاقلانه از ماسک استفاده کنند.

سازمان بهداشت جهانی برای جلوگیری از هدر رفتن غیر ضروری منابع گرانبها و استفاده نادرست از ماسک، مردم را تشویق میکند که ماسک‌های پزشکی را عاقلانه مصرف کنند (به بخش مشاوره در مورد استفاده از ماسکها مراجعه کنید).

۱-۱۱- چگونه می‌توان ماسک را گذاشت، استفاده کرد، بیرون آورد و دور

ریخت؟

۱. به یاد داشته باشید، یک ماسک در شرایط و وضعیت‌های مذکور در بند قبل استفاده شود.

۲. قبل از دست زدن به ماسک، دستها را با دستمال حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.

۳. ماسک را بگیرید و آن را از نظر سالم بودن، نداشتن منفذ اضافی یا پارگی واریسی کنید.

۴. آن را به سمت بالا قرار دهید (جایی که نوار فلزی قرار دارد)

۵. مطمئن شوید که قسمت رنگی ماسک به سمت بیرون قرار گیرد.

۶. ماسک را روی صورت خود قرار دهید. نوار فلزی یا لبه سفت ماسک را بچسبانید تا به شکل بینی شما قالب شود.
۷. لبه پایینی ماسک را پایین بکشید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.
۸. پس از استفاده، ماسک را بردارید. در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته‌اید حلقه‌های لاستیک را از پشت گوش جدا کنید تا از تماس با سطوح آلوده ماسک جلوگیری کنید.
۹. بلافاصله پس از استفاده، ماسک را در سطل در بسته بیندازید.
۱۰. بهداشت دست را بعد از لمس یا دور انداختن ماسک رعایت کنید از دستمال حاوی الکل استفاده کنید یا اگر دستها به وضوح آلوده شده‌اند، آنها را با آب و صابون بشویید.

۱-۱۲- دوره انکوباسیون^۴ برای کوید-۱۹ چقدر است؟

«دوره انکوباسیون» به معنی زمان ابتلا به ویروس و شروع علائم بیماری است. بیشترین تخمین این دوره برای کوید-۱۹ از ۱ تا ۱۴ روز است و میانگین آن معمولاً در حدود پنج روز است. با برآورد داده‌های بیشتر، این تخمین‌ها به‌روز میشوند.

۱-۱۳- آیا انسان می‌تواند از یک منبع حیوانی به کوید-۱۹ آلوده شود؟

کرونا ویروسها یک خانواده بزرگ ویروس هستند که در حیوانات رایج است. گاهی اوقات، افرادی به این ویروسها آلوده میشوند که ممکن است به افراد دیگر نیز سرایت کند. به عنوان مثال ، SARS-CoV با گربه‌های civet همراه بود و MERS-CoV توسط شترهای dromedary منتقل میشود. منابع جانوری احتمالی کوید-۱۹ هنوز تأیید نشده است.

⁴ Incubation Period

برای محافظت از خود، در هنگام بازدید از بازار حیوانات زنده، از تماس مستقیم با حیوانات و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید. اطمینان از روشهای ایمنی غذایی در همه زمانها لازم است. از آلودگی غذاهای نپخته جلوگیری کنید و از مصرف محصولات حیوانی خام یا نپخته خودداری نمایید.

۱-۱۴- چه مدت ویروس روی سطوح زنده میماند؟

هنوز مشخص نیست که چه مدت ویروس ناشی از کوید-۱۹ بر روی سطوح زنده میماند، اما به نظر میرسد که مانند سایر کرونا ویروسها رفتار میکند. مطالعات نشان میدهد که کرونا ویروسها از جمله اطلاعات اولیه در مورد ویروس کوید-۱۹ ممکن است برای چند ساعت یا چند روز روی سطوح باقی بمانند. این ممکن است در شرایط مختلف به عنوان مثال نوع سطح، دما یا رطوبت محیط متفاوت باشد. اگر فکر میکنید که ممکن است یک سطح آلوده باشد، آن را با مواد ضد عفونی کننده ساده تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرد و از خود و دیگران محافظت کنید. دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کرده یا آنها را با آب و صابون بشویید. از لمس چشم، دهان و بینی خودداری کنید.

۱-۱۵- آیا کاری وجود دارد که نباید انجام دهم؟

اقدامات زیر در برابر ویروس کوید-۱۹ مؤثر نیستند و می توانند مضر باشند:

- سیگار کشیدن
- مصرف داروهای گیاهی سنتی
- پوشیدن یک ماسک به تعداد مکرر
- مصرف خودسرانه دارویی مانند آنتی بیوتیکها

در هر صورت، اگر تب، سرفه و دشواری در تنفس دارید، به دنبال مراقبتهای پزشکی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت شدیدتر باشید و حتماً تاریخ سفر اخیرتان را با ارائه دهنده خدمات درمانی خود در میان بگذارید.

بخش دوم

توصیه‌های بهداشتی عمومی

۲-۱- اقدامات حفاظتی اساسی در برابر ویروس کرونا

بیشتر افرادی که به این ویروس آلوده می‌شوند، دچار بیماری خفیف شده و بهبود می‌یابند، اما میتواند برای دیگران موارد حادثری را نشان دهد. با انجام موارد زیر از سلامتی خود مراقبت کرده و از دیگران محافظت کنید:

شستن مرتب دستها

مرتباً دستان خود را با دستمال حاوی الکل مناسب تمیز کنید یا آنها را با آب و صابون بشویید.

چرا؟ شستن دستها با آب و صابون یا مالش دستها با الکل، باعث از بین رفتن ویروسهایی می‌شود که ممکن است روی دستهای شما باشد.

حفظ فاصله اجتماعی

حداقل ۲ متر فاصله بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه میکند، حفظ کنید.

چرا؟ هنگامی که کسی سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود پراکنده می‌کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر به چنین فردی خیلی نزدیک باشید، در صورت سرفه کردن فرد مبتلا به بیماری، ممکن است قطراتی از جمله ویروس کوید-۱۹ را تنفس کنید.

خودداری از لمس چشم، بینی و دهان

چرا؟ دستها بسیاری از سطوح را لمس می‌کنند و ویروس میتواند به سطح دست متصل شود. پس از آلوده شدن، دستها میتوانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل نمایند. از آنجا ویروس میتواند وارد بدن شما شود و شما را بیمار کند.

تمرین بهداشت تنفس

اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان، بهداشت تنفسی خوبی را دنبال میکنید. این به معنای پوشاندن دهان و بینی شما با آرنج یا دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه است. ضروری است بلافاصله دستمال مورد استفاده را دور بریزید.

چرا؟ قطره‌ها ویروس را گسترش می دهند. با رعایت بهداشت مناسب تنفسی، از افراد اطراف خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کوید-۱۹ محافظت می کنید.

مراجعه سریع به پزشک در صورت داشتن علائم اصلی

اگر احساس ناخوشایندی کردید در خانه بمانید. اما اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، به دنبال پزشک معالج بگردید و حتماً پیش از مراجعه تماس بگیرید. همچنین دستورالعمل‌های وزارت بهداشت را دنبال کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد وضعیت منطقه شما دارند. تماس از قبل، به ارائه دهنده خدمات درمانی شما اجازه میدهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت کرده و به جلوگیری از شیوع ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک می کند.

۲-۲- دستورالعمل‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

دست‌هایتان را بشوید

هنگامی که دست‌ها به وضوح کثیف هستند، دستان خود را با صابون و آب جاری بشوید

اگر دستان شما به وضوح کثیف نیست، آنها را مرتباً با استفاده از دستمال حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید




World Health Organization

از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید

به هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال کاغذی بپوشانید

دستمال کاغذی را بلافاصله پس از استفاده درون سطل زباله درب‌دار بیندازید

پس از عطسه یا سرفه کردن و همچنین در زمان مراقبت از فرد بیمار، دست‌های خود را یا محلول ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی کرده یا با آب و صابون بشوید.





World Health Organization

ISIC سازمان بهداشتی جهانی

از خودتان و دیگران در برابر بیماری مواظبت کنید

دستانتان را بشویید

- پس از سرفه یا عطسه
- هنگام مراقبت از بیمار
- قبل، هنگام و پس از آماده‌سازی غذایتان
- پیش از خوردن غذا
- پس از استفاده از سرویس بهداشتی
- هنگام کثیف بودن دست‌ها
- پس از دست زدن به حیوانات



World Health Organization

از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید

در صورت داشتن علائم عطسه و سرفه از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید

از انداختن آب دهان در محیط‌های عمومی بپرهیزید

چنانچه تب دارید، سرفه می‌کنید و به سختی نفس می‌کشید، فوراً به پزشک مراجعه کنید و او را از سابقه سفر خود مطلع نمایید





World Health Organization

ISIC سازمان بهداشتی جهانی

۲-۳- مواجهه با استرس ویروس کرونا

نحوه مقابله با استرس در حین شیوع ویروس کرونا

- ۱- طبیعی است که در هنگام بحران احساس غم، استرس، گیجی، ترس و عصبانیت داشته باشید. صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید میتواند به شما کمک کند. پس با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.
- ۲- شما باید در خانه بمانید و یک سبک زندگی سالم داشته باشید - از جمله رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش و تماسهای اجتماعی با عزیزان در خانه و از طریق ایمیل و تلفن با سایر اعضای خانواده و دوستان.
- ۳- برای مقابله با فشار احساسات، از مصرف سیگار استفاده نکنید. اگر احساس اضطراب میکنید، با یک پرستار یا مشاور صحبت کنید. برنامه‌ای داشته باشید برای اینکه در صورت لزوم به کجا بروید و چگونه در صورت نیاز به کمکهای درمانی جسمی و روانی کمک بگیرید.
- ۴- از واقعیتها مطلع شوید. اطلاعاتی را جمع آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک میکند تا بتوانید اقدامات احتیاط آمیز را انجام دهید. منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد داشته باشید، مانند وزارت بهداشت یا وب سایت سازمان بهداشت جهانی
- ۵- به منظور کاهش استرس، از تماشا کردن یا گوش دادن به اخبار و رسانهای که در شما صرفاً احساس نا امیدی یا نگرانی و ناراحتی را ایجاد می‌کنند، بپرهیزید.
- ۶- از مهارتهایی که در گذشته به منظور کاهش استرس و افزایش سطح رضایت از زندگی داشته‌اید، کمک بگیرید. از این مهارتها استفاده کنید تا به شما در مدیریت احساساتتان در برهه زمانی چالش برانگیز کمک کنند.

۲-۴- مراقبت درباره ایمنی مواد غذایی

نکات بهداشتی در تهیه غذا

از تخته گوشت و چاقوی جداگانه‌ای
برای گوشت خام و غذاهای پخته شده
استفاده کنید



نکات بهداشتی در تهیه غذا

از خوردن حیوانات مریض
و یا حیواناتی که
به علت بیماری مرده‌اند
جدا بپرهیزید



قبل و بعد از دست زدن به
مواد غذایی خام و پخته شده،
دست‌های خود را بشویید



نکات بهداشتی در تهیه غذا

حتی در مناطقی که
بیماری شیوع پیدا کرده است،
مصرف محصولات گوشتی
به شرط اینکه
کاملاً پخته شده باشند
و براساس توصیه‌های ذکر شده
تهیه شده باشند منعی ندارد.



۲-۵- حفظ سلامت در هنگام سفر

در زمان سفر سالم بمانید

به هنگام عطسه یا سرفه
جلوی بینی و دهان خود را با
دستمال کاغذی و یا آرنج خود بگیرید
و سپس بلافاصله دستمال را
دور انداخته و دست‌هایتان را بشوید



اگر از ماسک استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که
بینی و دهان را کاملاً پوشانده‌اید و از دست زدن
به ماسک حین استفاده از آن خودداری کنید



پس از هر بار استفاده از ماسک‌های یکبار مصرف
بلافاصله آنها را دور انداخته
و دست‌هایتان را بشوید

World Health Organization

ISIC دانشگاه بین‌المللی

در زمان سفر سالم بمانید

پرهیز از تماس نزدیک
با افرادی که تب دارند
و یا سرفه می‌کنند



شستن مرتب دست‌ها
با آب و صابون و یا
ژل‌های ضدعفونی‌کننده الکلی



پرهیز از دست زدن به
دهان، بینی و چشمان خود



World Health Organization

ISIC دانشگاه بین‌المللی

در زمان سفر سالم بمانید

فقط غذایی را بخورید
که به خوبی پخته شده باشد



از بیرون انداختن آب دهان
در محیط‌های عمومی خودداری کنید



از تماس نزدیک با همراهی با
حیوانات بیمار خودداری کنید



World Health Organization

ISIC دانشگاه بین‌المللی

در زمان سفر سالم بمانید

اگر در هنگام سفر بیمار شدید
به کارکنان اطلاع داده و
سریعاً به پزشک مراجعه کنید



در صورت مراجعه به پزشک
سابقه سفرهای خود را
با او درمیان بگذارید



World Health Organization

ISIC دانشگاه بین‌المللی

۲-۶- زمان و نحوه استفاده از ماسک

زمان استفاده از ماسک

برای افراد سالم استفاده از ماسک تنها زمانی لازم است که در حال مراقبت از فرد مبتلا و یا مشکوک به ویروس کرونا هستند.

ماسک صورت را بپوشید، اگر عطسه و یا سرفه می‌کنید.

استفاده از ماسک تنها زمانی موثر است که همراه با شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی باشد.

اگر از ماسک استفاده می‌کنید، باید نحوه استفاده و دورانداختن صحیح آن را بلد باشید.



طریقه پوشیدن استفاده، درآوردن و دور انداختن ماسک‌های صورت







شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ فاصله یا روزنه‌ای بین ماسک و صورت وجود نداشته باشد.



شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

قبل از زدن ماسک به صورت دست‌های خود را با محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی یا آب و صابون بشوید.








شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

به محض اینکه ماسک مرطوب شد
آن را با یک ماسک جدید تعویض کنید
و هرگز از ماسک‌های یک‌بار مصرف
بیشتر از یک مرتبه استفاده نکنید



شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

از دست‌زدن به ماسک
در حین استفاده از آن خودداری کنید
چنانچه این کار را انجام دادید
دست‌هایتان را با محلول ضدعفونی‌کننده الکلی
یا آب و صابون بشوید



شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

برای درآوردن ماسک:
آن را از پشت سر دریاورید
(به جلوی ماسک دست نزنید)
فورا آن را درون یک سطل زباله درب‌دار بیاندازید
و دست‌هایتان را با محلول ضدعفونی‌کننده الکلی
یا آب و صابون بشوید



۲-۷- واقعیتها و پرسشهایی درباره کرونا

برف و هوای سرد نمیتوانند ویروس کرونا را از بین ببرند

واقعیت:
برف و هوای سرد
نمی‌توانند ویروس کرونا را
از بین ببرند

در اینجا دلیلی وجود ندارد که ثابت کند هوای سرد ویروس کرونا یا بیماری‌های دیگر را از بین می‌برد. دمای نرمال بدن انسان فارغ از دمای محیط بیرونی حدود ۳۶.۵ الی ۳۷ درجه سانتیگراد است. موثرترین روش برای حفاظت در برابر ویروس کرونا، شستن مکرر دست‌ها با محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی یا آب و صابون است.



World Health Organization #Coronavirus #COVID19 ISIC سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

حمام آب داغ تاثیری در جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا ندارد

واقعیت:
حمام آب داغ تاثیری در جلوگیری
از ابتلاء به ویروس کرونا ندارد

حمام آب داغ جلوی ابتلای شما به ویروس کوید ۱۹- را نمی‌گیرد. دمای نرمال بدن شما فارغ از دمای آب، حدود ۳۶.۵ الی ۳۷ درجه سانتیگراد است. در واقع حمام کردن با آب خیلی داغ می‌تواند زیان‌آور بوده و باعث سوختگی شما شود. بهترین راه پیشگیری در برابر ویروس کوید ۱۹- شستن مداوم دست‌ها است. با این کار ویروس‌هایی که احتمال دارد بر روی دست‌هایتان باشند از بین می‌روند و در نتیجه از انتقال ویروس از طریق لمس چشم‌ها، بینی و دهان جلوگیری خواهد شد.



World Health Organization #Coronavirus #COVID19 ISIC سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

ویروس کرونا نمیتواند از طریق کالاهای وارداتی منتقل شود

واقعیت:
 ویروس کرونا نمی‌تواند از طریق
 کالاهای تولیدشده در چین و یا
 دیگر کشورهای دارای نمونه‌های مثبت
 ابتلا به این بیماری، منتقل شود

اگرچه ویروس کرونا می‌تواند از چند ساعت تا چند روز
 (بسته به نوع سطح) بر روی سطوح مختلف باقی بماند،
 اما احتمال اینکه این ویروس پس از جابه‌جایی، حمل و
 مواجهه با شرایط و دماهای متفاوت زنده بماند،
 بسیار ناچیز است. اگر فکر می‌کنید که سطحی آلوده است،
 از محلول‌های ضدعفونی کننده برای تمیز کردن آن
 استفاده کنید. پس از لمس سطوح نیز دست‌هایتان را
 با محلول‌های ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی کرده
 و یا با آب و صابون بشویید.

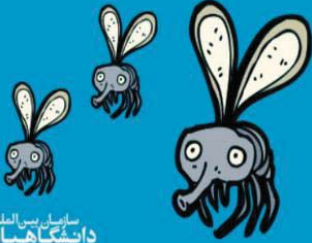


World Health Organization #Coronavirus #COVID19
 سازمان بهداشتی جهانی ISIC

ویروس کرونا نمیتواند از طریق نیش پشه منتقل شود

واقعیت:
 ویروس کرونا نمی‌تواند
 از طریق نیش پشه
 منتقل شود

تا به امروز شاهد و مدرک علمی دال بر انتقال
 ویروس کرونا از طریق نیش پشه پیدا نشده است.
 ویروس کرونای جدید ویروسی تنفسی است
 که عمدتاً از طریق قطرات ریزی که هنگام عطسه
 یا سرفه فرد مبتلا خارج می‌شود انتقال می‌یابد.
 امکان ابتلا از طریق آب دهان و مخاط بینی نیز وجود دارد.
 جهت مراقبت در برابر این ویروس، دست‌هایتان را
 به صورت مکرر با محلول‌های ضدعفونی کننده الکلی
 ضدعفونی کرده یا با آب و صابون بشویید.
 همچنین از تماس نزدیک با افرادی که عطسه یا سرفه
 می‌کنند اجتناب کنید.



World Health Organization #Coronavirus #COVID19
 سازمان بهداشتی جهانی ISIC

آیا دست خشک کن‌ها در نابودی ویروس کرونا موثرند؟

آیا دست خشک کن‌ها
در نابودی ویروس کرونا
موثرند؟



خیر؛ دست خشک کن‌ها نمی توانند
ویروس کوید-۱۹ را از بین ببرند.
برای مراقبت در برابر ویروس کرونا، باید
دست‌های خود را مرتب با محلول ضدعفونی کننده
الکلی ضدعفونی کرده یا با آب و صابون بشوید.
بعد از شستن دست‌هایتان، آن‌ها را با استفاده از
دستمال کاغذی یا خشک کن‌های دست کاملاً
خشک نمایید.



World Health Organization



سازمان بین‌المللی
دانشگاهیان

#2019nCoV

آیا لامپ‌های فرابنفش می‌توانند ویروس کرونا را نابود کنند؟

آیا لامپ‌های فرابنفش
می‌توانند ویروس کرونا را
نابود کنند؟



لامپ‌ها و دستگاه‌های تولید کننده
اشعه ماوراء بنفش را نباید برای
ضدعفونی کردن دست یا
هر قسمت دیگر بدن استفاده کرد
زیرا تشعشع فرابنفش به پوست
آسیب می‌رساند.



World Health Organization



سازمان بین‌المللی
دانشگاهیان

#2019nCoV

اسکنرهای حرارتی تا چه حد در تشخیص افراد مبتلا به کرونا موثرند؟

اسکنرهای حرارتی تا چه حد در تشخیص افراد مبتلا به کرونا موثرند؟

به دلیل ابتلا به ویروس کرونا، دمای بدنشان بالاتر از حد نرمال است، کارایی دارند.

با این حال، این اسکنرها نمی‌توانند افرادی را که مبتلا هستند ولی هنوز تب ندارند شناسایی کنند، زیرا از زمان ابتلای فرد به ویروس کرونا تا بروز علائمی مانند تب بالا بین ۲ تا ۱۰ روز طول می‌کشد.





World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

#2019nCoV

آیا اسپری کردن الکل و کلر روی تمام بدن، باعث از بین رفتن ویروس کرونا میشود؟

آیا اسپری کردن الکل و کلر روی تمام بدن، باعث از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود؟

خیر. اگر ویروس از قبل وارد بدن شده باشد، اسپری کردن الکل و کلر بر روی بدن تاثیری بر آن نخواهد داشت.

اسپری کردن چنین موادی می‌تواند برای بافت لباس‌ها و همچنین غشاهای مخاطی (دهان و چشم‌ها) مضر باشد. توجه داشته باشید که الکل و کلر برای ضدعفونی کردن سطوح مفید هستند اما باید احتیاط‌های لازم را در استفاده از آن‌ها به کاربرد.





World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

#2019nCoV

آیا حیوانات خانگی می‌توانند ناقل ویروس کرونا باشند؟

آیا حیوانات خانگی می‌توانند ناقل ویروس کرونا باشند؟

تاکنون به صورت علمی ثابت نشده است که حیوانات خانگی مانند سگ‌ها و گربه‌ها می‌توانند به ویروس کرونا مبتلا شوند. با این حال بهتر است بعد از هر بار تماس با حیوانات خانگی، دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید. با این کار از انتقال باکتری‌هایی مانند ای کولای و سالمونلا که میان انسان و حیوان مشترک هستند، جلوگیری می‌کنید.

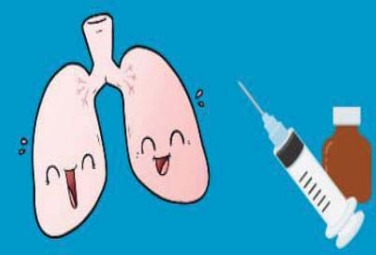


World Health Organization | سازمان بهداشت جهانی | ISIC | #Coronavirus

آیا واکسن‌های ذات‌الریه می‌توانند در برابر ویروس کرونا موثر باشند؟

آیا واکسن‌های ذات‌الریه می‌توانند در برابر ویروس کرونا موثر باشند؟

خیر - واکسن‌های ذات‌الریه مانند واکسن پنوموکوک و هموفیلوس آنفلوانزا نوع بی نمی‌توانند در برابر ویروس کرونا از شما محافظت کنند. این ویروس آنقدر جدید و متفاوت ظاهر شده که لازم است واکسن مخصوص خودش ساخته شود. دانشمندان در حال تحقیق و تلاش برای ساخت واکسن کوید-۱۹ هستند و سازمان بهداشت جهانی نیز از فعالیتهای آن‌ها حمایت می‌کند. اگرچه این واکسن‌ها در برابر ویروس کرونای جدید موثر نیستند، اما دریافت واکسن بیماری‌های تنفسی در جهت حفظ سلامتی به شدت توصیه می‌شود.



World Health Organization | سازمان بهداشت جهانی | ISIC | #2019nCoV

آیا شستشوی مرتب بینی با محلول‌های نمکی از ابتالی شما به ویروس کرونا جلوگیری میکند؟

آیا شستشوی مرتب بینی با محلول‌های نمکی از ابتالی شما به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند؟

خیر - مدرکی وجود ندارد که نشان دهد شستشوی مداوم بینی با محلول‌های نمکی از ابتالی افراد به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد شستشوی مداوم بینی با محلول نمکی، روند بهبودی بیماری را که سرما خورده‌اند تسریع می‌کند. با این حال، تاثیر این کار بر جلوگیری از بیماری‌های تنفسی ثابت نشده است.

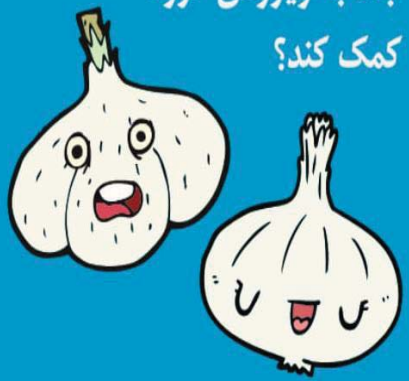


World Health Organization | ISIC | سازمان بین‌المللی دانشگاهیان | #2019nCoV

آیا خوردن سیر میتواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند؟

آیا خوردن سیر می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند؟

سیر یک ماده غذایی کاملاً سالم و دارای برخی خواص ضد میکروبی است. با این حال شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف سیر می‌تواند از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کند.



World Health Organization | ISIC | سازمان بین‌المللی دانشگاهیان | #2019nCoV

آیا ویروس کرونا تنها افراد سالمند را بیمار میکند؟

آیا ویروس کرونا تنها افراد سالمند را بیمار می‌کند یا جوان‌ها نیز در برابر این ویروس آسیب‌پذیرند؟

همه افراد با هر سنی، مستعد ابتلا به ویروس کرونا هستند. سالمندان و همچنین افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند (مانند آسم، دیابت و بیماری‌های قلبی) نسبت به گروه‌های دیگر در برابر این ویروس آسیب‌پذیرترند و شدت بیماری در آن‌ها بیشتر خواهد بود. سازمان بهداشت جهانی به همه افراد با هر سنی توصیه می‌کند تا اقدامات پیشگیرانه لازم را در برابر ویروس کرونا انجام دهند. به عنوان مثال توصیه‌های موجود در زمینه شستشوی دست‌ها و بهداشت فردی را رعایت کنند.





#Coronavirus

آیا میتوان برای جلوگیری و درمان ویروس کرونا، از آنتی بیوتیک‌ها استفاده کرد؟

آیا می‌توان برای جلوگیری و درمان ویروس کرونا از آنتی بیوتیک‌ها استفاده کرد؟

خیر - آنتی بیوتیک‌ها فقط برای مقابله با باکتری‌ها استفاده می‌شوند و در برابر ویروس‌ها اثری ندارند. کرونای جدید (کوید-۱۹) یک ویروس است و بنابراین نباید از آنتی بیوتیک‌ها برای پیشگیری و درمان آن استفاده کرد. با این حال، ممکن است به بیماران بستری شده مبتلا به ویروس کرونا، آنتی بیوتیک هم داده شود زیرا احتمال عفونت باکتریایی هم وجود دارد.





#Coronavirus

آیا داروی خاصی برای جلوگیری از ابتلا یا درمان ویروس کرونا وجود دارد؟

تا به امروز، دارویی جهت پیشگیری یا درمان ویروس کرونا وجود ندارد.

البته باید از بیماران مبتلا به این ویروس مراقبت مناسب به عمل آید تا از علائم بیماری کاسته شده و درمان شوند. افرادی هم که علائم بیماری در آن‌ها با شدت بیشتری ظهور پیدا کرده است، باید تحت مراقب‌های ویژه قرار گیرند. برخی راه‌های درمانی نیز در حال بررسی هستند و در آزمایشگاه‌ها مورد تست قرار خواهند گرفت. سازمان بهداشت جهانی با کمک به همکاران خود به تسریع فرآیندهای تحقیق و توسعه در این رابطه کمک می‌کند.



World Health Organization



سازمان بین‌المللی
دانشگاهیان

#Coronavirus

آیا داروی خاصی برای
جلوگیری از ابتلا
یا درمان ویروس کرونا
وجود دارد؟



بخش سوم

مقابله با کرونا ویروس در محیط کار

۳-۱- مقدمه

همانطوریکه پیشتر ذکر شد بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ یا (COVID-19) یک بیماری تنفسی است که در اثر ویروس SARS-CoV-2 ایجاد می‌شود. این ویروس از کشور چین به بسیاری از کشورهای دیگر جهان از جمله ایران گسترش یافته است. بسته به شدت شیوع آن -رسیدن به سطح همه‌گیری و پاندمیک^۵- می‌تواند بر همه جنبه‌های زندگی روزمره از جمله سفر، تجارت، گردشگری، تهیه مواد غذایی و بازارهای مالی تأثیر گذار دنیا باشد.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می‌باشد. این ویروس میتواند تا فاصله 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 که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود (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 خود را با آب و صابون شستشو دهید.

برای کاهش اپیدمی COVID-19 بر همه مدیران، کارمندان، صاحبان مشاغل و عموم مردم لازم است جهت مواجهه با این ویروس برنامه‌ریزی اصولی داشته باشند. برنامه‌ریزی برای COVID-19 ممکن است تنها شامل بروزرسانی برنامه‌های قبلی آنها برای مقابله با خطرات اپیدمی یک بیماری باشد اما فقدان برنامه ریزی مداوم و مدون می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های جدی شود. مسئولین و مدیران همه ادارات و صنایع و بنگاه‌های اقتصادی باید تلاش کنند که چالش‌های شیوع این ویروس را با منابع کافی و کارکنانی که به اندازه کافی برای مشاغل و موقعیت‌های خاص، آموزش لازم را دیده

⁵Pandemic

اند، مدیریت کنند. این بخش از کتاب بر اساس روشهای مرسوم پیشگیری از عفونت و شیوه‌های بهداشت صنعتی تهیه شده است که در آن بر لزوم توجه مسئولین، مدیران و کارکنان بر اجرای کنترل‌های مهندسی، اداری و کار و تجهیزات محافظت شخصی (PPE) و همچنین ملاحظات مربوط به این امر تمرکز شده است.

۲-۳ چگونه شیوع COVID-19 می‌تواند در محیط کاری تأثیر گذار باشد؟

مشابه ویروس‌های آنفلوانزا، SARS-CoV-2، ویروسی که باعث COVID-19 می‌شود، پتانسیل شیوع گسترده را دارد. در شرایطی که با گسترش گسترده فرد به فرد ویروس مواجه هستیم، مناطق مختلف دنیا و کشور ایران ممکن است همزمان اثراتی را ببینند. در صورت عدم وجود واکسن، شیوع آن ممکن است یک رویداد طولانی باشد. در نتیجه، در محیط‌های کاری ممکن است موارد مشابه زیر تجربه گردد:

✓ غیبت کارکنان

کارمندان ممکن است غیبت داشته باشند چون یا بیمارند و یا مراقب اعضای بیمار خانواده هستند، با تعطیلی مدارس و یا مراکز مراقبت روزانه کودکانشان مجبورند در منزل مراقب کودکان خود باشند، همچنین آنها ممکن است افرادی با ریسک ابتلای بالا باشند برای مثال افراد دارای نقص ایمنی؛ به دلیل ترس از قرار گرفتن در معرض ابتلای به ویروس، از آمدن به محل کار خود ترس دارند.

✓ تغییر در الگوهای تجاری بنگاههای اقتصادی

تقاضای مصرف‌کننده‌ها برای موارد مربوط به پیشگیری از عفونت (به عنوان مثال، دستگاه تنفس) به احتمال زیاد افزایش می‌یابد، در حالی که ممکن است علاقه مشتری به کالاهای دیگر رو به کاهش باشد. مصرف‌کنندگان همچنین ممکن است به دلیل شیوع COVID-19 الگوهای خرید خود را تغییر دهند. مصرف‌کنندگان ممکن است در ساعات خارج از هجوم جمعیت خرید کنند و یا برای کاهش تماس با افراد دیگر،

تمایل بیشتری به خدمات تحویل در منزل از خود نشان دهند و یا سایر گزینه ها را ترجیح دهند، مثلاً بدون ترک خودرو، محصولات مورد نیاز خود را از پنجره فروشگاه خریداری کنند.

✓ عرضه / تحویل منقطع.

محموله هایی که از مناطق جغرافیایی که به شدت تحت تأثیر COVID-19 قرار دارند ممکن است با یا بدون اطلاع قبلی با تأخیر تحویل شوند و یا تحویل آنها لغو شود.

۳-۳ - مراحل کلی که همه مدیران می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارمندان با SARS-CoV-2 به کار برند.

در این بخش اقدامات اساسی که هر کارفرما می تواند برای کاهش خطر در معرض قرار گرفتن کارمندان در برابر SARS-CoV-2، ویروس عامل ایجاد COVID-19 در محل کار خود انجام دهد را بیان می کند. بخشهای بعدی این کتابچه راهنما مشاغل را با توجه به میزان ریسک ابتلا به این ویروس به سطوح کم، متوسط، زیاد و بسیار بالا طبقه بندی کرده و توصیه های ویژه ای را برای مدیران و کارمندان در رده های خاص ریسک ارائه می دهد.

۳-۴ برنامه آمادگی و پاسخگویی به بیماری های عفونی

اگر در حال حاضر بیماری کوید -۱۹ در زیر مجموعه شما وجود ندارد، سریعاً ضروری است که یک برنامه آمادگی و پاسخ به بیماری عفونی ایجاد شود که بتواند راهنمای مناسبی جهت اقدامات محافظتی در برابر COVID-19 باشد. راهنمایی های وزارت های بهداشت و درمان توجه را جدی در نظر بگیرید و در این برنامه ها باید سطوح ریسک مرتبط با کارگاهها و شغل های مختلف را که کارمندان در آنها مشغول کار هستند را مدنظر قرار دهید.

ملاحظات که می توان در این برنامه ها مد نظر داشت عبارتند از:

➤ کجا، چگونه و از چه منابع ایجاد SARS-CoV-2 ، ممکن است کارکنان در معرض بیماری قرار گیرند، از جمله:

عموم مردم، ارباب رجوع، همکاران و افراد بیمار یا افرادی که در معرض خطر بالایی از ابتلا به عفونت قرار دارند. (به عنوان مثال، مسافرانی که از مکان هایی با انتقال گسترده COVID-19 بازگشته اند)

➤ عوامل خطر غیر شغلی در خانه و محیط اجتماع

➤ عوامل خطر فردی کارمندان (به عنوان مثال، سن بالاتر، وجود شرایط مزمن پزشکی از جمله مشکلات نقص ایمنی؛ بارداری).

➤ کنترل لازم برای مقابله با آن خطرات.

➤ افزایش نرخ غیبت کارمندان.

➤ نیاز به دوری از اجتماع، جابجایی کار، کاهش حجم کار، ارائه خدمات از راه دور و سایر اقدامات در جهت کاهش در معرض قرار گرفتن

➤ گزینه هایی برای انجام کارهای اساسی با تعداد نیروی کار کمتر، از جمله کارکنان آموزش متقابل در مشاغل مختلف به منظور ادامه فعالیت یا ارائه خدمات جابجایی.

➤ قطع زنجیره های تأمین یا تحویل های با تأخیر

همچنین مدیران باید برنامه های دیگری را نیز برای کاهش خطر در معرض قرار گرفتن کارمندان در برابر SARS-CoV-2 در محل کار خود به کار گیرند.

۳-۵- اجرای اقدامات اساسی پیشگیری از عفونت

شیوه های بهداشتی و کنترل عفونت عبارتند از:

- ✓ شستشوی مکرر و کامل دست، از جمله در نظر گرفتن محلی برای اینکه کارکنان، ارباب رجوع دستهای خود را بشویند. اگر صابون و آب در دسترس نباشد، پاک کننده‌های حاوی حداقل ۶۰٪ الکل را تهیه کنید.
- ✓ کارکنان را تشویق کنید در صورت بیمار بودن در خانه بمانند.
- ✓ کارکنان را به رعایت رفتارهای تنفسی از جمله پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه تشویق کنید.
- ✓ مدیران باید بررسی کنند که آیا می‌توانند سیاست‌ها و روش‌هایی مانند کارگاههای قابل انعطاف مانند ارتباط از راه دور و ساعات کاری انعطاف پذیر را جهت کاهش فاصله فیزیکی بین کارمندان با یکدیگر و کارمندان با دیگران را افزایش دهند.
- ✓ در صورت امکان کارکنان از استفاده از تلفن‌ها، میزها، دفاتر یا سایر ابزارها و تجهیزات کار همکاران خودداری کنید.
- ✓ روشهای منظم نظافت، از جمله تمیز کردن معمولی و ضد عفونی کردن سطوح، تجهیزات و سایر عناصر محیط کار را حفظ کنید. در هنگام انتخاب مواد شیمیایی تمیز کننده، دستورالعمل‌های سازنده را برای استفاده از همه محصولات تمیز کننده و ضد عفونی کننده به عنوان مثال، غلظت، روش کاربرد و زمان تماس، ارایه شود.
- ✓ شناسایی سریع و جداسازی افراد آلوده یک اقدام مهم برای محافظت از کارمندان و دیگر افراد در یک محل کار است.
- ✓ مسئولین باید به کارکنان خود نظارت کنند تا علائم و نشانه های COVID-19 را تحت نظر داشته باشند.
- ✓ مدیران و مسئولین باید سیاست‌ها و روشهایی را برای کارکنان تهیه کنند تا در صورت بیمار بودن و یا داشتن علائم COVID-19 در کارکنان موارد را گزارش دهند.

- ✓ در صورت لزوم، مدیران باید برای جدا کردن فوری افرادی که علائم COVID-19 را دارند، سیاستها و روشهایی را تدوین کنند و به کارکنان آموزش دهند. افراد آلوده را به مکانی دور از دیگر کارکنان، و سایر افراد منتقل کنید.
- ✓ اگرچه بیشتر محل های کار دارای اتاق های مخصوص ایزوله نیستند، اما مکان هایی با درهای بسته می تواند به عنوان اتاق های ایزوله تا زمانی که افراد مشکوک به بیماری از محل کار خارج نشوند در نظر گرفته شود.
- ✓ برای محدود کردن انتشار ترشحات تنفسی شخصی که ممکن است مبتلا به COVID-19 باشد، باید اقداماتی انجام داد. در صورت امکان و در دسترس بودن، ماسک صورت تهیه کنید و از فرد بخواهید در صورتی که تحمل پوشیدن ماسک را داشته باشد آن را بپوشد.
- ✓ در صورت امکان، افراد مشکوک به داشتن COVID-19 را به طور جداگانه از افرادی که دارای موارد تایید شده ویروس هستند نگه دارید تا از انتقال بیشتر جلوگیری شود.
- ✓ تعداد پرسنل ورودی به محل ایزوله را محدود کنید.
- ✓ از کارکنان در تماس نزدیک (به عنوان مثال در فاصله ۲ متری) با یک بیمار یا در تماس طولانی مدت و یا مکرر با چنین اشخاصی با استفاده از کنترل های اضافی مهندسی و اداری، شیوه های کار ایمن و PPE محافظت کنید.
- در بخشهای بعدی با توجه به ریسک ابتلا به دسته های متوسط و بسیار زیاد یا زیاد تقسیم بندی شده و بیشتر مورد بحث قرار می گیرند.
- ✓ به طور مداوم کارمندان بیمار را ترغیب کنید که در خانه بمانند.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که قوانین مربوط به مرخصی کارکنان بیمار انعطاف پذیر بوده و مطابق با راهنمایی های بهداشت عمومی باشد و کارکنان به این قوانین آگاهی لازم را داشته باشند.

- ✓ با شرکتهایی که با کارکنان قراردادی و موقت با شرکت شما در ارتباط هستند درمورد اهمیت در خانه ماندن کارکنان بیمار و ترغیب آنها در مورد وضع قوانین غیر تنبیهی مرخصی کارکنان مذاکره کنید.
- ✓ برای تأیید صحت بیماری یا بازگشت به محل کار کارکنان، به ارائه گواهی از طرف مراکز خدمات بهداشتی برای کارمندان مبتلا به بیماری حاد تنفسی ضروری است.
- ✓ حفظ سیاست‌های منعطف که به کارمندان اجازه می‌دهد در خانه بمانند تا از اعضای خانواده بیمار خود مراقبت کنند. مدیران باید بدانند که تعداد بیشتری از کارمندان ممکن است برای مراقبت از کودکان بیمار یا سایر اعضای خانواده خود در خانه بمانند.
- ✓ تشخیص دهید که کدامیک از کارکنان با اعضای خانواده بیمار نیاز به خانه ماندن برای مراقبت از آنها دارند. به راهنمایی‌های موقت CDC برای جلوگیری از انتشار COVID-19 در خانه‌ها و مناطق مسکونی مراجعه کنید:

www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html

- ✓ از نگرانی‌های کارکنان درمورد دستمزد، مرخصی، ایمنی، سلامتی و سایر مواردی که ممکن است در اثر شیوع بیماری‌های عفونی ایجاد شود آگاه باشید. ارائه آموزش مناسب، قابل استفاده و مربوط به کارکردهای شغلی و بهداشت و ایمنی کارکنان، از جمله اقدامات بهداشتی مناسب و استفاده از هرگونه کنترل در محل کار (از جمله PPE) امری ضروری می‌باشد. کارکنان آگاه که در محل کار احساس امنیت کنند کمتر احتمال دارد که غیبت غیر ضروری داشته باشند.
- ✓ با بیمه برای ارائه اطلاعات به کارکنان در مورد مراقبت‌های پزشکی در صورت بروز شیوع COVID-19 در ارتباط باشید.

۳-۶- کنترل‌های محل کار را پیاده سازی کنید

متخصصان ایمنی و بهداشت شغلی از چارچوبی به نام "سلسله مراتب کنترل" استفاده می‌کنند تا روشهای کنترل خطرات محل کار را انتخاب کنند. به عبارت دیگر، بهترین راه برای کنترل یک خطر این است که بطور منظم آن را از محل کار خارج کنید، نه اینکه به کارکنان متکی باشید تا میزان مواجهه آنها را کاهش دهید. در حین شیوع COVID-19، زمانیکه امکان از بین بردن خطر وجود ندارد، مؤثرترین اقدامات حفاظتی (رعایت فاصله) ذکر شده از مؤثرترین تا کمترین کارایی ها (کنترل های مهندسی، کنترل‌های اداری، شیوه‌های کار ایمن (نوعی کنترل اداری) و PPE هستند. زمانیکه سهولت اجرا، اثربخشی و هزینه‌بری هر کدام از انواع روشهای کنترل در نظر گرفته می شود هر یک مزایا و معایبی دارند. در بیشتر موارد، ترکیبی از اقدامات کنترل برای محافظت از کارکنان در معرض SARS-CoV-2 ضروری خواهد بود. علاوه بر انواع کنترل محل کار، که در ادامه مورد بحث قرار می‌گیرند،

۳-۷- کنترل‌های مهندسی

کنترل‌های مهندسی شامل جداسازی کارمندان از خطرات مرتبط با کار است، این نوع کنترلها، مواجهه با مخاطرات را بدون تکیه بر رفتار کارمند را کاهش می‌دهد و می‌تواند مقرون به صرفه ترین راه حل برای اجرای آن باشد. کنترل‌های مهندسی برای SARS-CoV-2 شامل موارد زیر است:

- ❖ نصب فیلترهای هوا با راندمان بالا
- ❖ افزایش میزان تهویه در محیط کار
- ❖ نصب ابزارهایی مانند گاردهای پلاستیکی پاک کننده عطسه
- ❖ نصب پنجره خدمات برای ارائه ی خدمات به ارباب رجوع

۳-۸- کنترل های اداری

کنترل های اجرایی نیاز به اقدام توسط کارمند یا مدیر دارد. به طور معمول ، کنترل های اجرایی تغییراتی در سیاست هایشان برای کاهش یا به حداقل رساندن در معرض خطر قرار گرفتن کارکنان دارند. نمونه هایی از کنترل های اجرایی برای SARS-CoV-2 عبارتند از:

- ✓ تشویق کارمندان بیمار برای ماندن در خانه.
 - ✓ به حداقل رساندن تماس بین کارکنان، ارباب رجوع و مشتریان با جایگزینی جلسات چهره به چهره با ارتباطات مجازی و اجرای کار از راه دور در صورت امکان.
 - ✓ ایجاد روزهای جایگزین یا شیفت های اضافی که باعث کاهش تعداد کل کارمندان یک مرکز در یک زمان معین می شود و به آنها امکان می دهد ضمن حفظ یک هفته کاری کامل در محل، فاصله خود را از یکدیگر حفظ کنند.
 - ✓ قطع سفر غیر ضروری به مکانهایی که شیوع COVID-19 در جریان است. مرتباً میزان هشدار سفر CDC را در موارد زیر بررسی کنید:
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers.
- ✓ تدوین برنامه های ارتباطات اضطراری، از جمله مرکز پاسخگویی به نگرانی های کارکنان و ارتباطات مبتنی بر اینترنت، در صورت امکان.
 - ✓ ارائه آموزش به روز و آموزشهای مرتبط با COVID-19 و رفتارهای محافظتی به کارکنان (به عنوان مثال، آداب سرفه و مراقبت)
 - ✓ به کارمندانی که نیاز به استفاده از لباس محافظ و تجهیزات دارند روشهای صحیح پوشیدن ، استفاده از لباس در زمینه وظایف فعلی آنها را آموزش دهید. موارد آموزشی باید به آسانی قابل فهم و در سطح زبان و سواد مناسب برای همه کارکنان باشد.

۳-۹- تمرینات کار ایمن

شیوه های کار ایمن انواع کنترل های اداری است که شامل روش هایی برای کار ایمن و مناسب است که برای کاهش مدت زمان، فرکانس یا شدت قرار گرفتن در معرض خطر مورد استفاده قرار می گیرد. نمونه هایی از شیوه های کار ایمن برای SARS-CoV-2 عبارتند از:

- ✓ تأمین منابع و محیط کاری که موجب ارتقاء بهداشت شخصی می شود. به عنوان مثال دستمال کاغذی، سطل زباله بدون لمس، صابون دست، دستمال حاوی الکل با حداقل الکل ۶۰ درصد، ضد عفونی کننده و حوله یکبار مصرف را برای کارمندان برای تمیز کردن سطوح کار خود فراهم کنید.
- ✓ نیاز به شستن منظم دست یا استفاده از مایع ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل. کارکنان همیشه هنگام کثیف و چرک شدن پوست و یا پس از دست زدن به تجهیزات محافظت شخصی (PPE)، باید دستها را بشویند.

۳-۱۰- تجهیزات محافظت شخصی (PPE)

در حالی که کنترل های مهندسی و اداری در به حداقل رساندن احتمال ابتلا به SARS-CoV-2 مؤثرتر هستند، ممکن است در شرایط خاص برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ابتلا، تجهیزات محافظت شخصی نیز نیاز باشد. در حالی که استفاده صحیح از تجهیزات محافظت شخصی می تواند به جلوگیری از مواجهه با برخی از موارد کمک کند، اما نباید جایگزین دیگر راهکارهای پیشگیری شود. نمونه هایی از تجهیزات محافظت شخصی عبارتند از: دستکش، عینک، سپر صورت، ماسک صورت و محافظ تنفسی، در صورت مقتضی. در حین شیوع یک بیماری عفونی، مانند COVID-19، توصیه هایی برای تجهیزات محافظت شخصی اختصاصی براساس مشاغل یا وظایف شغلی ممکن است بسته به موقعیت جغرافیایی، ارزیابی ریسک ابتلا کارکنان و اطلاعات مربوط به اثربخشی تجهیزات محافظت شخصی در جلوگیری از شیوع COVID-19

تغییر کند. مدیران باید وب سایت وزارت بهداشت را به طور مرتب برای به روز رسانی در مورد تجهیزات محافظت شخصی توصیه شده بررسی کنند.

انواع تجهیزات محافظت شخصی باید:

- ✓ براساس خطری که برای کارکنان ایجاد می شود، انتخاب شود.
- ✓ متناسب با شرایط کار بوده و در صورت نیاز نیز به روز رسانی شود.
- ✓ در صورت لزوم به طور مداوم و مناسب پوشنده شود.
- ✓ در صورت لزوم به طور منظم مورد بازرسی، نگهداری و جایگزینی قرار گیرند.
- ✓ برای جلوگیری از آلودگی خود، دیگران یا محیط زیست به درستی از بین رفته، تمیز و یا ذخیره شود.

مدیران موظفند تجهیزات حفاظتی فردی مورد نیاز را برای تأمین امنیت کارکنان در حین انجام کار در اختیار آنها قرار دهند. انواع تجهیزات حفاظتی فردی مورد نیاز در هنگام شیوع COVID-19 بستگی به خطر ابتلا به SARS-CoV-2 در حین کار و کارهایی دارد که ممکن است منجر به مواجهه شود. کارکنان، شامل کسانی که در فاصله کمتر از ۱۸۳ سانتی متر از بیماران و یا افراد مشکوک به بیماری کار می کنند و افرادی که فرآیند تولید آئروسل را انجام می دهند، نیاز به استفاده از ماسک دارند:

نکته: در صورت عدم دسترسی به ماسک N95 یکبار مصرف، استفاده از دستگاه

های دیگر تنفسی که محافظت بیشتری دارند و راحتی کار را برای کارکنان فراهم می کنند ضروری است. انواع دیگر ماسک تنفسی قابل قبول عبارتند از: ماسک های R / P95، P99، N / R / P100، یا N / R / P100، ماسک صورت تصفیه کننده هوا انعطاف پذیر با قابلیت پوشاندگی تمام یا نیمی از صورت، با فیلترهای مناسب، ماسک تصفیه هوای قوی PAPR با فیلتر بازدارنده ذرات ریز، HEPA با راندمان بالا و یا دستگاه هوا رسان SAR

■ از ماسک جراحی N95 زمانی استفاده کنید که هم به حفاظت از تنفس و هم محافظت در برابر مایعات خونی و دیگر ترشحات بدن نیاز دارید.

■ همچنین ممکن است محافظ صورت روی ماسک تنفسی پوشیده شود تا از آلودگی شدید ماسک جلوگیری شود. طراحی برخی از ماسک‌های تنفسی با برآمدگی رو به جلو، ممکن است پوشیدن این ماسک‌ها در زیر محافظ صورت را دشوار سازد. اطمینان حاصل کنید که سپر صورت مانع جریان هوا از طریق ماسک نمی شود.

■ عواملی مانند عملکرد، تناسب، توانایی ضد عفونی، دفع و هزینه را در انتخاب ماسک نظر بگیرید. برای راهنمایی بیشتر در مورد ماسک تنفسی NIOSH مراجعه کنید به:

www.cdc.gov/niosh/topics/respirators.

۳-۱۱- طبقه بندی ریسک در معرض ویروس SARS-CoV-2 قرار گرفتن کارکنان

ریسک شغلی در معرض SARS-CoV-2 قرار گرفتن کارکنان در حین شیوع این بیماری ممکن است از سطوح بسیار زیاد، زیاد، متوسط یا پایین متفاوت باشد. میزان ریسک تا حدی به نوع صنعت بستگی دارد، نیاز به تماس در فاصله ۱۸۳ سانتی متر از افرادی که احتمالاً به SARS-CoV-2 آلوده شده اند یا مشکوک به آلوده شدن به آن هستند یا نیاز به تماس مکرر یا طولانی با افراد بیمار یا مظنون به داشتن عفونت با SARS-CoV-2 است. برای کمک به مدیران در تعیین نکات احتیاطی مناسب، OSHA وظایف شغلی را به چهار سطح در معرض خطر تقسیم کرده است:

○ ریسک بسیار بالا

○ ریسک زیاد

○ ریسک متوسط

○ ریسک پایین

بیشتر کارکنان صنایع و ادارات احتمالاً در معرض ریسک سطح پایین یا سطح خطر متوسط قرار می گیرند.

۳-۱۱-۱- مشاغل با خطر بسیار زیاد

مشاغل در معرض خطر بسیار زیاد کسانی هستند که پتانسیل بالایی برای گرفتن در معرض منابع شناخته شده یا مشکوک COVID-19 قرار دارند. کارکنان این گروه عبارتند از:

- ✓ کارکنان بهداشت و درمان، به عنوان مثال پزشکان، پرستاران، دندانپزشکان، پیراپزشکان، تکنسین های فوریت های پزشکی که به طور مستقیم مسئول درمان بیماران مبتلا به کوید ۱۹ هستند.
- ✓ پرسنل بهداشت و درمان آزمایشگاههای که کار نمونه گیری از بیماران شناخته شده یا مشکوک به COVID-19 را انجام می دهند.

۳-۱۱-۲- مشاغل با خطر زیاد

مشاغل در معرض خطر زیاد کسانی هستند که پتانسیل بالایی برای قرار گرفتن در معرض منابع شناخته شده یا مشکوک به COVID-19 دارند. کارکنان این گروه عبارتند از:

- ✓ کارمندان پشتیبانی مراکز بهداشت، مثلاً پزشکان، پرستاران و سایر کارکنان بیمارستان که مستقیماً با بیماران در ارتباط درمانی نیستند اما گاهی لازم است که وارد اتاق بیماران شوند.

✓ کارکنان حمل و نقل پزشکی، به عنوان مثال، اپراتورها و رانندگان آمبولانس) بیماران شناخته شده یا مشکوک به COVID-19 که در وسایل نقلیه محصور در حال حرکت هستند.

۳-۱۱-۳ - مشاغل با خطر متوسط

مشاغل در معرض خطر متوسط شامل مواردی هستند که نیاز به تماس مکرر و یا نزدیک (در فاصله ۱۸۳ سانتی متر) با افرادی که ممکن است به SARS-CoV-2 آلوده باشند دارند، اما در بین بیماران شناخته شده یا مشکوک به کوید نیستند. در نواحی بدون انتقال مداوم، کارکنان این گروه خطر ممکن است در تماس مکرر با مسافرانی باشند که از مکانهایی با انتقال گسترده COVID-19 باز گردند. در نواحی که این ویروس در جامعه در حال انتقال است، کارکنان این گروه ممکن است با عموم مردم ارتباط برقرار کنند به عنوان مثال، در مدارس، محیط های کاری با نیروی انسانی بالا و ادارات دارای مراجعات مردمی زیاد مانند بانکها....

۴-۱۱-۳ - مشاغل در معرض خطر کمتر (نیاز به احتیاط)

مشاغل در معرض خطر پایین تر مواردی هستند که نیازی به تماس با افراد شناخته شده یا مشکوک به SARS-CoV-2 ندارند و همچنین تماس نزدیک مکرر (فاصله ۱۸۳ سانتی متر) با عموم مردم ندارند. کارکنان این گروه حداقل ارتباط شغلی با مردم و سایر همکاران را دارند.

۳-۱۲- مشاغلی که در معرض خطر ابتلای کمتری قرار دارند: برای

محافظت از کارمندان چه باید کرد؟

برای کارکنانی که در تماس مکرر با عموم مردم نیستند، مدیران باید دستورالعمل "مراحلی را که همه مدیران می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارکنان شان با

SARS-CoV-2 استفاده کنند" و اقدامات کنترلی لازم که در بخش قبلی توضیح داده شده است را اجرا کنند.

۳-۱۲-۱- کنترل‌های مهندسی برای گروه کم خطر

کنترل‌های مهندسی اضافی برای کارکنانی که در گروه کم خطر هستند توصیه نمی‌شود. مدیران باید اطمینان حاصل کنند که کنترل‌های مهندسی، در صورت وجود، برای محافظت از کارکنان از سایر خطرات شغلی، همانطور که از قبل در نظر گرفته شده است ادامه می‌یابد.

۳-۱۲-۲- کنترل‌های اداری برای گروه کم خطر

مطالب مربوط به بهداشت عمومی را در مورد توصیه‌های COVID-19 به طور مداوم پیگیری کرده و از دسترسی تمامی کارکنان به آن اطلاعات اطمینان حاصل کنید. به طور مستمر وب سایت وزارت بهداشت را بررسی کنید.

برای تعیین ابزارهای مؤثر در به اشتراک گذاری اطلاعات مهم مربوط به COVID-19 با کارکنان همکاری کنید.

۳-۱۲-۳- تجهیزات حفاظت شخصی برای گروه کم خطر

تجهیزات حفاظت شخصی مازاد برای کارکنانی که در معرض کمتر خطر ابتلا به ویروس هستند توصیه نمی‌شود. در صورت وجود، کارکنان باید از وسایل حفاظت شخصی که معمولاً برای سایر کارهای شغلی خود استفاده می‌کردند، استفاده کنند.

۳-۱۳- مشاغلی که در معرض خطر ابتلای متوسطی قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد؟

در محیط‌های کاری که کارمندان در معرض خطر متوسط ابتلا به ویروس قرار دارند، مدیران باید دستورالعمل "مراحلی را که همه مدیران می‌توانند برای کاهش خطر مواجهه کارکنان با SARS-CoV-2 استفاده کنند" اقدامات کنترلی لازم در این مرحله در بخش قبلی شرح داده شده است.

۳-۱۳-۱- کنترل های مهندسی برای گروه خطر متوسط

نصب جایگاه های فیزیکی مانند گاردهای عطسه پلاستیکی در صورت امکان.

۳-۱۳-۲- کنترل های اداری برای گروه خطر متوسط

- ✓ ماسک صورت را برای کارمندان بیمار برای جلوگیری از پخش ترشحات تنفسی آنها در نظر بگیرید تا زمانی که آنها از محل کار خارج شوند (یعنی برای ارزیابی پزشکی / مراقبت پزشکی یا بازگشت به خانه). در صورت کمبود ماسک، می‌توان از یک محافظ صورت با قابلیت استفاده مجدد که قابل ضد عفونی کردن باشد می‌تواند یک روش قابل قبول برای محافظت در برابر انتقال قطرات تنفسی افراد بیمار باشد. برای بهینه سازی استفاده از ماسک‌های تنفسی، به راهنمایی وزارت بهداشت مراجعه کنید.
- ✓ ارباب رجوع را از علائم COVID-19 آگاه سازید و از آنها بخواهید تا ارتباط خود را با کارکنان به حداقل برسانند.
- ✓ در صورت لزوم، دسترسی ارباب رجوع و عموم مردم به محل کار را محدود کنید، یا دسترسی به مناطق خاص کار را محدود کنید.
- ✓ راهکارهایی را برای به حداقل رساندن تماس چهره به چهره در نظر بگیرید (به عنوان مثال، خدمت پنجره ای، ارتباطات مبتنی بر تلفن، کار از راه دور).

✓ در دسترس بودن غربالگری پزشکی یا منابع بهداشتی دیگر کارکنان (به عنوان مثال، پرستار در محل، خدمات از راه دور).

۳-۱۳-۳- تجهیزات محافظت شخصی (PPE) برای گروه خطر متوسط

هنگام انتخاب PPE، عواملی مانند عملکرد، تناسب، توانایی ضد عفونی، دفع و هزینه را در نظر بگیرید. بعضی اوقات، در مواردی که مجبور به استفاده مکرر برای مدت طولانی از ابزار حفاظت شخصی هستیم، ممکن است یک نوع گرانتر و با دوام تر از PPE نسبت به PPE یکبار مصرف ارزان تر تمام شود. هر کارفرما باید ترکیبی از PPE را انتخاب کند که از کارکنان خاص در محل کار خود محافظت کند. کارکنانی که در معرض خطر متوسط قرار دارند ممکن است نیاز به استفاده از دستکش، لباس، ماسک صورت و / یا محافظ صورت یا عینک داشته باشند. گروه های PPE برای کارکنان در معرض خطر ابتالی متوسط در گروههای شغلی مختلف متفاوت بوده، نتایج ارزیابی کارفرما و انواع مواجهه کارکنان با همان شغل خاص نیز این مسئله را به خوبی نشان می دهد. در موارد نادری که کارکنان در این دسته از ریسک قرار دارند نیاز به استفاده از ماسک تنفسی پیدا می کنند، به بخش PPE که این کتاب، مراجعه کنید و جزئیات بیشتری در مورد ماسک تنفسی به دست آورید. برای به روز ترین اطلاعات، به وبسایت زیر مراجعه کنید:

www.osha.gov/covid-19.

مراجع:

۱- راهنمای آماده سازی محیط کار در مواجهه با COVID-19 ترجمه انجمن

علمی پزشکی اجتماعی ایران Guidance on Preparing Workplaces for

COVID-19 از اداره ایمنی و بهداشت حرفه ای آمریکا

- ۲- پیشگیری از ویروس کرونا، کتابچه راهنما بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی، ترجمه و تدوین سازمان بین المللی دانشگاهیان
- ۳- دستورالعمل کشوری کوروناویروس جدید (شامل مراقبت، کنترل عفونت و مواد ضدعفونی کننده، تشخیص آزمایشگاهی، درمان و ارجاع بیماران مشکوک، محتمل و قطعی، و توصیه های سلامت محیط و کار) وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، بهمن ۹۸
- ۴- راهنمای پیشگیری و کنترل کرونا ویروس: بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به COVID-19، مرکز سلامت محیط و کار، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، اسفند ۹۸
- ۵- راهنمای پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ کرونا ویروس در محیط های کاری (اداری-صنعتی) مرکز سلامت محیط و کار، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، اسفند ۹۸
- ۶- دستورالعمل مقابله با کرونا در محیط کار، فوریه ۲۰۲۰ ، سازمان بهداشت جهانی



چگونه از گسترش کرونا در محیط کار جلوگیری کنیم؟

راهنمای پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس) در
محیط های کاری بهره برداری (امداد و تعمیرات)

امور HSE شرکت گاز استان خراسان رضوی

فروردین ۱۳۹۹





شرکت گاز خراسان رضوی

امور HSE

مقدمه

به طور کلی، شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری، نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است، ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروسهای تنفسی به طور عمده از طریق ریزقطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. علایم این بیماری می تواند از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند تا فاصله ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره دربها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق، ابزارآلات و کلیه وسایل یا سطوحی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است که پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک، دست و صورت خود را با آب و صابون شست و شو دهید.

هدف و دامنه کاربرد

دامنه کاربرد این دستورالعمل، فعالیتهای امداد و تعمیرات در حوزه بهره برداری می باشد. هدف از تهیه این راهنما ارائه توصیه و راهکار اقدامات بهداشتی جهت جلوگیری و کنترل کرونا ویروس و کاهش غلظت عامل عفونت در سطوح، خودروها و ابزارآلات می باشد. این راهنما اطلاعات بهداشتی جهت کاهش امکان انتقال بیماری برای کارکنان، پرسنل و افرادی که در این مکانها فعالیت و رفت و آمد دارند، ارائه می دهد.



بهداشت فردی



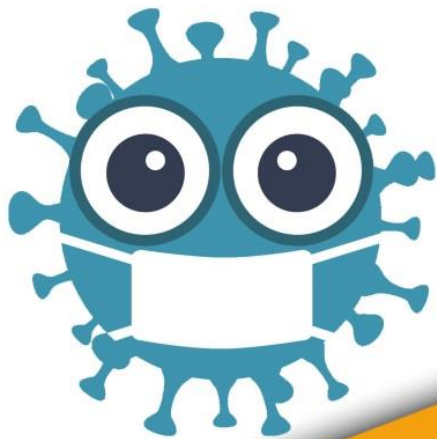
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر بپرهیزید.
- فاصله ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری را رعایت کنید.
- بلافاصله بعد از هر بار تماس با اشیاء، ابزارآلات و مواردی نظیر آن، دستها را با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل طبی (حداقل حاوی ۷۰ درصد الکل) شست و شو دهید.
- در طول مدت کار از تماس دستها با چشم، بینی و دهان خودداری نمایید.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط کارکنان شاغل الزامی است.
- هنگام سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله قرار بیندازید.
- (در صورتیکه دستمال وجود نداشت، از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- توجه داشته باشید که ویروس کرونا به مدت طولانی روی انواع سطوح فلزی و شیشه‌ای ماندگار است. بنابراین سطوحی که مرتب با آن سرکار دارید مثل میز کار، تلفن، کیبورد کامپیوتر و ... را با محلول پایه الکلی ضدعفونی کنید.
- مادامی که در حال انجام کار هستید، از خوردن و آشامیدن خودداری کنید. اگر در بین کار هوس کردید که تنقلات بخورید و یا چای بنوشید، دست از کار بکشید، دستانتان را با آب و صابون بشویید و بعد خوراکی میل کنید.
- مراقب باشید که لباس کار، دستکش و ماسک شما پاره نشود و آسیب نبیند. (در صورت صدمه آنها را تعویض نمایید).
- موبایل یکی از محلهای احتمالی تجمع آلودگی است. بنابراین تا جایی که امکان پذیر می باشد، کمتر از آن استفاده نموده و مرتباً آن را ضد عفونی نمایید.
- در صورت مشاهده علائم نظیر سرماخوردگی به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- همیشه از خودکار شخصی استفاده کنید و مرتباً آن را ضد عفونی نمایید.
- جهت اقامه نماز استفاده از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید.



بهداشت فردی

- ▶ به دلیل تاثیر دخانیات بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس، از استعمال آن پرهیزید.
- ▶ به هنگام نیاز به بنزین زدن به خودرو حتی المقدور این کار توسط پرسنل جایگاه انجام گردد. (در غیر این صورت ملزم به استفاده دستکش یکبار مصرف هستید).
- ▶ پس از پایان کار، لباس خود را تعویض نمایید و هرگز با لباس کار به منزل نروید.
- ▶ بعد از بازگشت به خانه حتماً وسایلی شخصی مانند ساعت، موبایل، زیورآلات (انگشتر)، کیف پول و کارت‌های بانکی را با محلول پایه الکلی و پدهای الکلی تمیز و ضدعفونی کنید. همچنین افراد عینکی نباید از تمیز و ضدعفونی کردن عینکشان را بعد از بازگشت به خانه غافل شوند.
- ▶ هر زمان که شرایط اضطراری ایجاد می‌شود، قدم اول حفظ آرامش است، استرس و اضطراب سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.
- ▶ با توجه به این که بهتر است در خانه بمانیم، می‌توانیم حرکات ورزشی مناسب محیط خانه را، به تنهایی یا همراه با فرزندان و والدین خود انجام دهیم تا شاداب و با نشاط بمانیم. دعا بخوانید. موسیقی آرامش بخش گوش دهید و تنها یا با اعضای خانواده فیلم خنده دار ببینید.
- ▶ یکی از راه‌های افزایش سیستم ایمنی بدن تغذیه مناسب است، در رژیم غذایی خود انواع سبزیجات، میوه و ویتامین‌ها را قرار دهید. هر چقدر سیستم ایمنی بدن قوی باشد، احتمال ابتلا به ویروس کرونا کاهش پیدا می‌کند.





بهداشت محیط کار خودرو، ابزار و تجهیزات

❖ تجهیزات و ابزارهایی که در فرآیند عملیات کاری مورد استفاده قرار می گیرند، مانند بی سیم، دستگاههای تست گاز و غیره پس از استفاده ی هر فرد توسط پنبه و یا پد الکلی ضد عفونی شوند. (دقت نمایید که در صورت استفاده از مواد ضد عفونی کننده به مخاطرات آنها نیز توجه و تهویه هوا برقرار شود.) اقلامی مانند خودکار نیز به صورت اختصاصی تحویل هر فرد گردد.

❖ اتاقها، دفاتر کار، اماکن با فضای محدود و فضاهای دارای استفاده مشترک بصورت روزانه (طبق دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) ضد عفونی شوند.

❖ تا حد امکان حداقل نیروهای عملیاتی در محل کار حضور داشته و با هماهنگی مسؤول مربوطه از انجام مأموریت های غیر ضروری خودداری نمایند.

❖ در صورت مرخصی و یا غیبت نفرات، قبل از حضور ایشان در محل کار، سلامت آنها مورد پرسش و بررسی قرار گیرد.

❖ در صورت مشاهده افراد دارای علایم مشکوک به بیماری کرونا، از حضور در محل کار اجتناب و جهت مداوا به مراکز درمانی راهنمایی گردند. همچنین به امور HSE شرکت نیز اطلاع رسانی شود.

❖ افرادی که به هر شکلی با بیماران و یا نفرات مشکوک به بیماری در ارتباط نزدیک بوده اند، تا اطمینان نهایی از وضعیت سلامتی ایشان، پیگیری لازم انجام گردد و پروتکل ضد عفونی محیط کاری نفرات بیمار، به طور کامل انجام شود.

❖ تا حد امکان فاصله گذاری افراد در محیط و فضاهای اداری و عملیاتی جهت رعایت حداقل فاصله به ۲ متر افزایش داده شود.

❖ در تردد نیروها از منزل به محل کار و بالعکس موارد احتیاطی و البسه ی استحفاظی لازم در نظر گرفته شود. (اعم از تردد با خودروها و سرویس شخصی و یا ناوگان حمل و نقل عمومی) ❖ سرپرستان به منظور

استفاده بهینه از کمترین نفرات، دسته بندی نیروها را حداقل به سه بخش نیروهای عملیاتی و حاضر، نیروهای آماده باش (ON CALL) و نیروهای در حال استراحت تقسیم نموده و برنامه حضور نیروهای عملیاتی خود را وفق دستورالعمل های اداری ابلاغی، تهیه نمایند. همچنین نفرات بیمار و یا مرخصی استعلاجی را با تهیه یک لیست مورد پایش قرار دهند.





بهداشت محیط کار خودرو: ابزار و تجهیزات

◀ ترجیحاً از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا استفاده نمایید و در صورت استفاده مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشویید، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند.

◀ در رختکن و کمد خودتان از وسایل بهداشتی شخصی استفاده نموده و از نگهداری وسایل و تجهیزات مشترک بپرهیزید.

◀ برای تمیز کردن ابزار و تجهیزات در محیطهای کاری، دیوار، پنجره و نظایر آن و ترجیحاً از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایید. در غیر این صورت بلافاصله پس از نظافت، ضمن شست و شوی دستمال با شوینده ها، دستان خود را به خوبی با آب و صابون بشویید.

◀ از دستکشهای کار خیلی کهنه و مستعمل استفاده نکنید. دو یا سه جفت دستکش جدید تهیه نموده و در پایان هر روز یا شیفت کاری دستکش مورد استفاده را با مواد شوینده کاملاً شست و شو دهید. سپس آن را در محل مناسبی قرار داده تا خشک شود و برای استفاده مجدد در روزهای آینده، آماده گردد.

**ضد عفونی کردن ابزار و
خودروها در آغاز و پایان
هر روز و یا شیفت کاری
خیلی خیلی مهمه!**



◀ سطوح مشترک و عمومی محیط کار را در ابتدای زمان شروع کار تمیز و سپس گندزدایی کنید. به عنوان مثال میز کار و صندلیها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی))، کامپیوتر و مانیتور، موس، صفحه کلید، گوشی تلفن و سایر تجهیزات اداری، دربها، دستگیره دربها، شیرآلات، نرده پله ها، کمد، قفسه، یخچال، کابینت، کلید و پریزها، و سایر وسایل عمومی.

◀ با توجه به استفاده مشترک از برخی تجهیزات و ماشین آلات، لیستی از وسایل مذکور تهیه و سطوح مختلفی که در معرض آلودگی قرار دارند، طی لیست مربوطه و در ابتدای زمان شروع کار تمیز و سپس گندزدایی گردد. به عنوان مثال: برای خودروها (دستگیره خودروها، فرمان، کلیدهای داخلی خودرو، دسته راهنما و بوق، بی سیم، داشبورد خودرو، دستگیره قفسه ها و کشوها و ...) و برای ابزارآلات و تجهیزات مورد استفاده (آچار شیر، پیچ گوشتی، چکش، دستگیره خاموش کننده، سیستم تنفسی هوای فشرده و ماسک مربوطه، چراغ قوه ضد انفجار، آچار شلاقی و ...)

◀ در استفاده از مواد پایه الکلی جهت گندزدایی حتماً به آتشگیری و مخاطرات ایمنی آن به ویژه در محیطهای بسته مانند خودرو توجه نموده و باز کردن در و پنجره و ایجاد تهویه مناسب را فراموش نکنید.

نحوه شست و شوی دستها



- دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:
- دستها را مرطوب کنید.
- از صابون مایع استفاده کنید.
- کف دستها را خوب به هم بمالید.
- انگشتان را بشویید.
- مچها را بشویید.
- بین انگشتان را بشویید.
- دستها را آبکشی کنید.
- با دستمال کاغذی خشک کنید.
- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.

نحوه گندزدایی سطوح

- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با دستمال کاغذی سطوح را خشک و تمیز کرده و دستمال را در کیسه زباله بیندازید.
- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکلی استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیندازید.
- درب کیسه زباله را ببندید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید.
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا با ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید (از تماس دست با صورت قبل از شست و شو و گندزدایی خودداری نمایید).
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.

مواد گندزدا (ضد عفونی کننده)

الف) مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل طبی

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 استفاده می شود. (به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح بزرگ و در فضاهایی که تهویه مطلوب ندارند، ممنوعیت دارد). 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.

ب) سفیدکننده یا وایتکس (بر پایه کلر)

سفیدکننده یک گندزدای قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس کرونا موثر است. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (وایتکس یا آب ژاول)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح توصیه می شود. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند، تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین در استفاده از سفیدکننده ها باید احتیاط گردد. همچنین استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده، می تواند باعث آسیب دیدگی کارکنان گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- ◆ استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- ◆ محلولهای سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط شده و استفاده کردند.
- ◆ سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد. (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).

غلظت محلول توصیه شده: محلول یک درصد سفید کننده

(هیپوکلریت سدیم ۵٪) توصیه می شود.

برای تهیه این محلول از ۱ قسمت سفیدکننده وایتکس

(هیپوکلریت سدیم ۵٪) به ۹۹ قسمت آب سرد استفاده کنید.



مطالب مندرج در این راهنما برگرفته از «مجموعه راهنماهای کنترل محیطی برای مقابله با کوید ۱۹ (ویروس کرونا)» تألیف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد.

این مجموعه به همت و کوشش آقایان علی عزتی و علیرضا صبوری در امور بهداشت، ایمنی و محیط زیست شرکت گاز استان خراسان رضوی تدوین گردیده است.



شرکت گاز خراسان رضوی
امور HSE



چگونه از گسترش کرونا در محیط کار جلوگیری کنیم؟

راهنمای پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ (کرونا ویروس)

در محیط های کاری توسعه شبکه و پروژه های گازرسانی



مقدمه

به طور کلی، شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری، نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است، ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروسهای تنفسی به طور عمده از طریق ریزقطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. علایم این بیماری می تواند از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند تا فاصله ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق، ابزارآلات و کلیه وسایل یا سطوحی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است که پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک، دست و صورت خود را با آب و صابون شست و شو دهید.

دامنه کاربرد این دستورالعمل، فعالیتهای پروژه های گازرسانی و توسعه شبکه می باشد. هدف از تهیه این راهنما ارائه توصیه و راهکار اقدامات بهداشتی جهت جلوگیری و کنترل کرونا ویروس و کاهش غلظت عامل عفونت در سطوح، خودروها و ابزارآلات می باشد. این راهنما اطلاعات بهداشتی جهت کاهش امکان انتقال بیماری برای کارکنان، پرسنل و افرادی که در این مکانها فعالیت و رفت و آمد دارند، ارائه می دهد.

هدف و دامنه کاربرد





شرکت گاز خراسان رضوی

امور HSE

بهداشت فردی

◀ از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیزید.

◀ فاصله ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری را رعایت کنید.

◀ بلافاصله بعد از هر بار تماس با اشیاء، ابزارآلات و مواردی نظیر آن، دستها را با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل طبی (حداقل حاوی ۷۰ درصد الکل) شست و شو دهید.



◀ استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط کارکنان شاغل الزامی است.

◀ سعی کنید در طول مدت کار از تماس دستها با چشم، بینی و دهان خودداری نمایید.

◀ هنگام سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله قرار بیندازید. (در صورتیکه دستمال وجود نداشت، از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).

◀ توجه داشته باشید که ویروس کرونا به مدت طولانی روی انواع سطوح فلزی و شیشه‌ای ماندگار است. بنابراین سطوحی که مرتب با آن سرکار دارید مثل میز کار، تلفن، کیبورد کامپیوتر و ... را با محلول پایه الکلی ضدعفونی کنید.

◀ اگر در بین کار هوس کردید که تنقلات بخورید و یا چای و قهوه بنوشید، دست از کار بکشید، دستتان را بشوید و بعد خوراکی میل کنید.

◀ در طول مدت انجام کار مراقب باشید که لباس کار، دستکش و ماسک شما پاره نشود و آسیب نبیند. (در صورت صدمه آنها را تعویض نمایید).

◀ در صورت مشاهده علائم نظیر سرماخوردگی به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.

◀ جهت اقامه نماز استفاده از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید.

◀ همیشه از خودکار شخصی استفاده کنید و مرتباً آن را ضد عفونی نمایید.

بهداشت فردی



- ◀ به دلیل تاثیر دخانیات بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس، از استعمال آن بپرهیزید.
- ◀ به هنگام نیاز به بنزین زدن به خودرو حتی المقدور این کار توسط پرسنل جایگاه انجام گردد. (در غیر این صورت ملزم به استفاده دستکش یکبارمصرف هستید.)
- ◀ پس از پایان کار، لباس خود را تعویض نمایید و هرگز با لباس کار به منزل یا خوابگاه نروید.
- ◀ بعد از بازگشت به خانه یا خوابگاه حتماً وسایلی شخصی مانند ساعت، موبایل، زیورآلات (انگشتر)، کیف پول و کارت‌های بانکی را با محلول پایه الکلی و پدهای الکلی تمیز و ضدعفونی کنید. همچنین افراد عینکی نباید از تمیز و ضدعفونی کردن عینکشان بعد از بازگشت به خانه غافل شوند.
- ◀ موبایل یکی از محل‌های احتمالی تجمع آلودگی است. بنابراین تا جایی که امکان پذیر می باشد، کمتر از آن استفاده نموده و مرتباً آن را ضد عفونی نمایید.
- ◀ هر زمان که شرایط اضطراری ایجاد می‌شود، قدم اول حفظ آرامش است، استرس و اضطراب سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.
- ◀ پس از برگشت از محل کار، می‌توانیم حرکات ورزشی انفرادی مناسب را انجام دهیم تا استرس و خستگی روزانه را از بین ببریم و شاداب و با نشاط بمانیم. دعا بخوانیم. موسیقی آرامش بخش گوش دهیم و در صورت امکان فیلم‌های خنده دار ببینیم.
- ◀ یکی از راه‌های افزایش سیستم ایمنی بدن تغذیه مناسب است، در رژیم غذایی خود انواع سبزیجات، میوه و ویتامین‌ها را قرار دهید. هر چقدر سیستم ایمنی بدن قوی باشد، احتمال ابتلا به ویروس کرونا کاهش پیدا می‌کند.



بهداشت آشپزخانه و غذا خوری (در کارگاه، دفاتر نظارت و خوابگاهها)



استفاده از کلاه، دستکش، ماسک و روپوش و رعایت اصول بهداشت فردی (به ویژه کوتاه بودن ناخن) در آشپزخانه ضروری است.



آشپزخانه و کلیه ظروف و وسایل مورد استفاده در آن باید به طور مرتب و روزانه پس از اتمام کار با آب داغ شست و شو و سپس گندزدایی شوند.



از سلامت کارکنان به صورت روزانه به روشهای تب سنجی و پرسش از وضعیت سلامت مطمئن شوید. شاغلین در آشپزخانه و میزبانان باید به محض مشاهده نشانه هایی همچون تب و سرفه از کار کردن امتناع نمایند.



توصیه می شود از مصرف غذاهای کبابی و گریل شده اجتناب شده و روش پخت گوشت به صورت آب پز و یا بخار پز باشد. انواع گوشت و تخم مرغ باید به طور کامل پخته شود.



غذاهای پخته شده ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف دوباره باید به خوبی گرم شوند به گونه ای که همه جای آن حدود ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت ببیند.

از سرو غذا در محیط های باز (محل پروژه) خودداری کنید. (حتی الامکان باید غذا در محل سر بسته و مخصوص که کاملاً بهداشتی باشد، در ظروف یکبار مصرف سرو گردد).

جهت سرو غذا از ظرف های یکبار مصرف استفاده نموده و پسماند غذا و ظروف را در سطل زباله درب دار بیندازید. در هنگام نوشیدن انواع نوشیدنی نیز از نی های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده نمایید.

سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندیهای یک بار مصرف انجام گیرد.

لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شست و شو نموده (در سه مرحله شست و شوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد، گندزدایی و آبکشی) و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویسهای جایگزین استفاده کنند.

چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.



بهداشت دفاتر، محل استراحت و خوابگاه

قبل از ورود به محل استراحت، لباسها را در خارج از محل استراحت تعویض و لباسهای جدید را جایگزین نمایید. (از ورود با لباس کار به داخل محل استراحت خودداری کنید.) پس از تعویض لباس، دست ها و صورت خود را به صورت اصولی با آب و صابون شست و شو دهید.

لباسهای خود را به صورت روزانه تعویض نمایید.

سطوح دارای تماس مشترک و عمومی در محیط کار را در ابتدای زمان شروع کار تمیز و سپس گندزدایی کنید. به عنوان مثال میز کار و صندلیها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی))، کامپیوتر، ماوس، صفحه کلید، گوشی تلفن و سایر تجهیزات اداری، دربها، دستگیره دربها، شیرآلات، نرده پله ها، کمد، قفسه، یخچال، کابینت، کلید و پریزها و سایر وسایل عمومی.

از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نکنید. (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی و یا یکبار مصرف استفاده نمایند.) وسایل نظافت پس از هر بار استفاده شسته و گندزدایی شوند.

ملحفه، پتو و لوازم خواب به هیچ عنوان به صورت مشترک استفاده نشده و پس از هر مرحله استفاده شست و شو و گندزدایی شوند.

جهت اقامه نماز، استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

محل های اقامت و سرویس های بهداشتی دارای تهویه مناسب باشد.

سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را روزانه به صورت مجزا گندزدایی کنید.

دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی، در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد.



آبخوریها و آب سردکنها به صورت موقت حذف

شده و حتی الامکان از بطری های آب (معدنی) استفاده شود.

محلولهای گندزدا (بر پایه کلر) باید روزانه تهیه و استفاده شوند. (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد از تی مخصوص استفاده نمایید. لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.

نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید. (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید). دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی نصب شود.

سطل، دستمال، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکانهای دیگر مانند سالنها و ... مجزا باشد. دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد. پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی باید در آب داغ شسته شده و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بمانند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشند.

به منظور برقراری تهویه مناسب در مبدا و مقصد درها و در صورت امکان پنجره های خودرو را باز گذارید.

هنگام گند زدایی و نظافت، خودرو باید خالی از سرنشین بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد. رانندگان بایستی از ماسک و دستکش استفاده کنند و مواد ضدعفونی حاوی الکل همراه داشته باشند.

عملیات سوختگیری در جایگاهها بهتر است توسط اپراتور جایگاه انجام شود. در غیر اینصورت استفاده از دستکش یکبار مصرف الزامی است.

در هر مرحله، سوختگیری به صورت کامل انجام شده و باک کاملاً پر شود. سطوح دارای تماس مشترک در وسیله نقلیه، مانند دستگیره های بیرونی و داخلی، فرمان، کلیدهای داخلی خودرو، دسته راهنما و بوق، کمر بند ایمنی، داشبورد و ... توسط دستمال تمیز، نظافت گردیده و سپس گند زدایی شوند.

در صورت امکان ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست، با یک پایه نگهدارنده در خودرو نصب گردد.

پس از هربار تمیز کردن خودرو، دستها کاملاً با آب و صابون شستشو و ضدعفونی شوند.

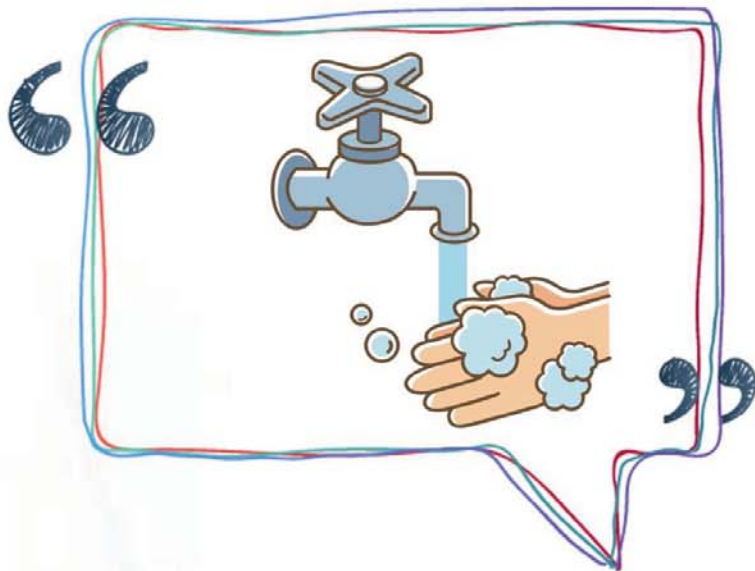
بهداشت خودرو

بهداشت محیط کار و تجهیزات

- از دستکشهای کار خیلی کهنه و مستعمل استفاده نکنید.
- دو یا سه جفت دستکش جدید تهیه نموده و در پایان هر روز یا شیف کاری دستکش مورد استفاده را با مواد شوینده کاملاً شست و شو دهید. سپس آن را در محل مناسبی قرار داده تا خشک شود و برای استفاده مجدد در روزهای آینده، آماده گردد.
- پیمانکار (نماینده HSE پیمانکار) باید سلامت کلیه افراد را قبل از ورود به کارگاه به روشهایی مانند: تب سنجی و پرسش از وضعیت سلامت بررسی نموده و از حضور افراد دارای علائم بیماری (تب، سرفه، تنگی نفس و...) و یا افراد مشکوک به داخل کارگاه ممانعت کند.
- از کارگران و کارکنان دارای سابقه بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی در فعالیت ها استفاده نگردد.
- تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل کار نصب شود.
- از دست زدن به اشیاء و کالاهای غیر ضروری خودداری گردد.
- در استفاده از مواد پایه الکلی جهت گندزدایی حتماً به آتشگیری و مخاطرات ایمنی آن به ویژه در محیطهای بسته مانند خودرو توجه نموده و باز کردن در و پنجره و ایجاد تهویه مناسب را فراموش نکنید.

- از حداقل نیروها جهت انجام فعالیت ها استفاده کنید.
- در هنگام فعالیت، حتی الامکان حداقل فاصله ۲ متر از سایر افراد رعایت گردد.
- تا حد امکان جهت انجام کارهای خاکی از ماشین آلات مکانیکی (مانند بیل مکانیکی، لودر، تراکتور و...) به جای نیروی انسانی استفاده شود.
- از تجهیزات حفاظت فردی لازم (ماسک تنفسی و دستکش) استفاده نمایید. استفاده از ماسک های سوپاپدار برای بیماران و افراد مشکوک (به دلیل خروج بازدم و عامل بیماری را از طریق سوپاپ و انتقال آن به محیط) ممنوع است.
- با توجه به انجام فعالیتها در خارج از محلهای مسکونی، از نزدیک شده به حیوانات بپرهیزید.
- نظر به استفاده مشترک از برخی تجهیزات و ماشین آلات، لیستی از وسایل مذکور تهیه و سطوح مختلفی که در معرض آلودگی قرار دارند، طی لیست مربوطه و در ابتدای زمان شروع کار تمیز و سپس گندزدایی گردد. به عنوان مثال: برای خودروها (دستگیره خودروها، فرمان، کلیدهای داخلی خودرو، دسته راهنما و بوق، بی سیم، داشبورد خودرو، دستگیره قفسه ها و کسوها و ...) و برای ابزارآلات و تجهیزات مورد استفاده (آچارها، پیچ گوشتی، چکش، دستگیره خاموش کننده، سیستم تنفسی هوای فشرده و ماسک مربوطه، چراغ قوه ضد انفجار، انبر جوش و ...)
- از رها کردن دستکش، ماسک، مواد ضد عفونی و ... در محیط زیست خودداری کنید.
- وسایل حفاظت فردی مانند روپوش، ماسک صورت، محافظ چشم، دستکش، چکمه ها، مواد گندزدای دست (ترجیحاً محلول های شست و شوی الکلی) باید برای استفاده در دسترس باشد.





نحوه شست و شوی دستها

- دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:
- ◀ دستها را مرطوب کنید.
- ◀ از صابون مایع استفاده کنید.
- ◀ کف دستها را خوب به هم بمالید.
- ◀ انگشتان را بشویید.
- ◀ مچها را بشویید.
- ◀ بین انگشتان را بشویید.
- ◀ دستها را آبکشی کنید.
- ◀ با دستمال کاغذی خشک کنید.
- ◀ شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ◀ دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.

نحوه گندزدایی سطوح

- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با دستمال کاغذی سطوح را خشک و تمیز کرده و دستمال را در کیسه زباله بیندازید.
- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکلی استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیندازید.
- درب کیسه زباله را ببندید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید.
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا با ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید (از تماس دست با صورت قبل از شست و شو و گندزدایی خودداری نمایید).
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.



◀ مواد گندزدا (ضد عفونی کننده)

الف) مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل طبی

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 استفاده می شود. (به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح بزرگ و در فضاهایی که تهویه مطلوب ندارند، ممنوعیت دارد). 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.

ب) سفیدکننده یا وایتکس (بر پایه کلر)

سفیدکننده یک گندزدای قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس کرونا موثر است. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (وایتکس یا آب ژاول)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح توصیه می شود. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کنند، تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین در استفاده از سفیدکننده ها باید احتیاط گردد. همچنین استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده، می تواند باعث آسیب دیدگی کارکنان گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- ◆ استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- ◆ محلولهای سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط شده و استفاده گردند.
- ◆ سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد. (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).

غلظت محلول توصیه شده: محلول یک درصد سفید کننده

(هیپوکلریت سدیم ۵٪) توصیه می شود.

برای تهیه این محلول از ۱ قسمت سفیدکننده وایتکس

(هیپوکلریت سدیم ۵٪) به ۹۹ قسمت آب سرد استفاده کنید.



مطالب مندرج در این راهنما برگرفته از « مجموعه راهنماهای کنترل محیطی برای مقابله با کوید ۱۹ (ویروس کرونا) » تألیف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد.
این مجموعه به همت و کوشش آقایان علی عزتی و علیرضا صبوری در امور بهداشت، ایمنی و محیط زیست شرکت گاز استان خراسان رضوی تدوین گردیده است.