



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۵۰

فهرست

مقدمه	۲
دامنه کاربرد	۲
فاصله‌گذاری اجتماعی	۲
غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی	۴
۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹	۴
۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر	۴
۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹	۵
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار	۵
۱. اصول کلی سلامت محیط و کار	۵
۲. بهداشت و حفاظت فردی	۶
۳. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)	۸
۴. بهداشت ابزار و تجهیزات	۹
۵. بهداشت ساختمان	۱۰
۶. سایر اقدامات ضروری	۱۳
نکات مهم	۱۴
آموزش بهداشت	۱۸
پیوست‌ها	۲۰
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار	۲۰
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها	۲۱
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی	۲۳
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده	۲۳
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده	۲۴
پیوست ۴: گندزدهای سطوح	۲۷
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم	۳۰
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا	۳۰
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس	۳۱

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک، دست با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

کارکنان آتش‌نشانی در شهرداری‌ها، صنایع و مکان‌های مختلف این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید-۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است، لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

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

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد. مثلاً حضور حداقل یک نفر در هر ماشین آتش نشانی و حداکثر ۲ نفر با رعایت فاصله ایمن.
- 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، انجام شود.
- جلسات آموزشی در محوطه باز آشنشانی برگزار گردد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متر رعایت گردد.
- از مأموریت ها و مسافرت های غیر ضروری اجتناب گردد و دوره های آموزشی و کارگاهی بیرون سازمانی به تعویق انداخته شود.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق تکثیر و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب شود.
- برای حضور و غیاب کارکنان، سطوح مشترک از جمله حسگر و اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- در صورت وجود آشپزخانه و پخت و سرو غذا، اقدامات احتیاطی بیشتری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به گروه های بیشتر تقسیم شوند.
- افزایش فاصله و یا جداسازی بین شاغلین و مشتریان و بین شاغلین با یکدیگر، ارباب رجوع / مراجعین احتمالی با استفاده از اقداماتی چون جداسازی و پارتیشن گذاری صورت گیرد.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- تمام مأموریت های غیر ضروری، دوره های آموزشی، همایش ها و سمینارها لغو گردند.
- تمامی اماکن رفاهی تفریحی، فرهنگی و ورزشی در شرکت ها تعطیل شود (در صورت استفاده از اماکن ورزشی و استخر، لازم است احتیاطات عنوان شده در قسمت اماکن ورزشی و استخرها رعایت شود).
- از برگزاری جلسات، دعوت نمودن مهمان و ارباب رجوع تا حد امکان جلوگیری و سعی شود کارها از طریق ارتباط تلفنی و ارتباطات مجازی حل و فصل گردد. (در صورت ضرورت برگزاری جلسات لازم است احتیاطات عنوان شده در قسمت برگزاری جلسات رعایت شود).

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- چنانچه براساس ارزیابی سامانه 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 کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

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

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب‌تر و کم جمعیت‌تر می‌تواند کمک کننده باشد.

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

۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از شاغلین در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

۱. اصول کلی سلامت محیط و کار

- کارفرمایان و کارکنان باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند. تغییرات در شرایط شیوع ممکن است اقدامات احتیاطی دیگری را در برخی محیط‌های کاری که در حال حاضر در این راهنما مورد توجه قرار نگرفته‌اند را الزام نمایند.
- این توصیه‌ها برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کرونا می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک حفاظتی یا محافظ صورت شود.
- کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارکنانشان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارکنان از روشها و احتیاطات کنترلی

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

برای جلوگیری از مواجهه استفاده می کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

• کارفرمایان واحدهای مشمول و موضوع این راهنما موظفند موجبات رعایت مقررات بهداشتی از جمله تأمین وسایل حفاظت فردی (لباس کار، دستکش، ماسک، عینک حفاظتی یا محافظ صورت، ژل ضد عفونی کننده و ...) را به ویژه برای شاغلین با احتمال بالاتر ابتلا به بیماری فراهم آورند.

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

• با توجه به راههای انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی خطرند.

• از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد محل هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره های در، دکمه های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل ها، دستگیره در خودرو، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، قفل کمر بندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالا بر پنجره ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین های آتش نشانی، ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.

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

۲. بهداشت و حفاظت فردی

• به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورت آلودگی این زمان حداقل ۴۰ ثانیه باشد. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۲ مراجعه نمایید)

• در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توان از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.

• از دست زدن به چشمها، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.

• هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).

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

- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- حتی الامکان از همراه داشتن وسایل غیر ضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد خودداری کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم شامل استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس) داشته باشید.
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک به صورت صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از ظرفیت کل آسانسور استفاده نشود.
- از خودکار شخصی استفاده شود.
- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری به حداقل رسانده شود.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفلانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیت های شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی به روش صحیح استفاده کنید.
- در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید.
- در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی انگشت ضروری است.
- با توجه به اعزام های فوری در آتش نشانان، باید یک دست لباس کار مناسب (لباس یکسره)، شیلد/عینک، ماسک، روپوش، کفش و ... در ماشین آشنشانی شیفت قرار داده شود.

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

- تجهیزات حفاظت فردی از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی بر پایه الکل برای شاغلین تأمین شود.
- ماسک‌های ساده پزشکی، N95 و FFP2 برای شاغلین توصیه می‌شود. البته در عملیات آتش نشانی ممکن است از ماسک‌های مخصوص و یا کپسول‌های هوا استفاده گردد.
- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه قرار گیرد.
- به جهت حفظ سلامت شاغلین بخصوص رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب و پیشگیری از ابتلای این افراد به کرونا ویروس، کارفرما/ واحد نقلیه موظف است وسایل حفاظت فردی شامل لباس کار، دستکش و ماسک تنفسی یکبار مصرف به تعداد کافی در اختیار کلیه رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب، قرار داده و افراد فوق‌الاشاره ملزم به استفاده از آن می‌باشند.
- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.

۳. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- ساعت کار رستوران و سلف سرویس و غذاخوری جهت کاهش تجمع و رعایت حداقل فاصله ۱ متر می‌بایست افزایش یابد و رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
 - سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
 - عرضه مواد غذایی روباز و فله‌ای در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
 - از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات به صورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
 - سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران می‌بایستی فعال باشد.
 - ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یکباره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی‌تر گردد.
 - رعایت فاصله گذاری یک تا دو متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است.
 - مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
 - کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
 - سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.

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

- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو و گندزدایی شوند.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- در صورت وجود محل اسکان و اقامت برای افراد شستشوی ملحفه‌ها به صورت مرتب و گندزدایی آنها و همچنین گندزدایی پتو و نظایر آن به صورت روزانه ضروری است.
- استفاده از ملزومات خواب شخصی از جمله بالش، ملحفه و پتو به صورت شخصی و اختصاصی برای هر فرد ضروری است.
- گندزدایی مستمر میله‌ها و محافظ تخت‌ها و بدنه تخت به ویژه برای تخت‌های طبقاتی و دیگر وسایل موجود در استراحتگاه حداقل روزی یک بار الزامی می باشد.
- ابزار و تجهیزات و میله فرود آتش نشانی پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.

مدیریت پسماند

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت را رعایت نمایند.
- دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی جمع‌آوری شوند و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت صورت پذیرد.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبداء، جمع‌آوری و انتقال به محل نگهداری موقت، کارکنان و پرسنل درگیر با پسماند باید از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- بسته‌بندی زباله‌ها در کیسه‌های پلاستیکی و قرار دادن آنها در کیسه‌های بزرگ تر و مقاوم و سپس انتقال آنها به خارج از فضاهای داخلی، آلودگی حاصل از حمل زباله را در فضاهای داخلی به مراتب کاهش می‌دهد.
- در انتقال زباله از داخل محیط کار، توجه به عدم آلودگی دیگر فضاها بسیار مهم می‌باشد؛ بعنوان مثال انتقال زباله تولیدی در آشپزخانه از داخل محیط رستوران، می‌تواند موجب آلودگی رستوران شود.
- نگهداری موقت زباله باید به دور از حشرات، جوندگان و گربه‌ها بوده، در معرض دید نباشد و پس از انتقال زباله توسط شهرداری، این مکان به دقت شستشو و گندزدایی داده شود.

۵. بهداشت ساختمان

- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها در کنار سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمانها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل نصب گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف شوند.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در تمام اتاقها الزامی است.

بهداشت رختکن و حمام

- کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه اختصاص داده شود.
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه الزامی است.
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.

بهداشت نمازخانه

- اقامه نماز بصورت فردی و جلوگیری از اقامه نماز جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز انجام شود.

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

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

بهداشت سرویس‌های بهداشتی و وضوخانه

- سرویس‌های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب باشند و بطور مرتب گندزدایی شوند.
- شستشو و نظافت مرتب دیوارها، کف، دستگیره، درب، شیر آلات و وسایل موجود سرویسهای بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی آنها مطابق با دستورالعمل‌های گندزدایی (پیوست ۲) انجام شود.
- سرویس‌های بهداشتی باید حداقل دو بار در روز توسط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (دستکش و ماسک) تمیز و گندزدایی شود.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- وسایل نظافت مانند تی‌ها به صورت مجزا در وضوخانه، سرویس بهداشتی و حمام استفاده شوند. همچنین تی‌ها و وسایل نظافت به طور مرتب شستشو و گندزدایی شود. این وسایل می‌بایست برای نظافت سایر قسمتهای ساختمان استفاده نشود
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها به تعداد کافی در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد.

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

- برای خشک کردن دستها از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویس های بهداشتی قرار داده شود و سطل ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

باشگاه ورزشی

- این اماکن می‌بایست به صورت موقت تعطیل گردند و آتش نشانان در صورت مساعد بودن شرایط جوی در هوای آزاد ورزش کنند. در صورت بازگشایی رعایت نکات ذیل ضروری است:
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به ویژه در سالن های بدنسازی بسیار مهم است.
 - سرویس‌های بهداشتی می‌بایست تهویه مناسب داشته باشند.
 - گندزدایی مستمر کلیه وسایل ورزشی در باشگاه‌های بدنسازی که دارای تماس مشترک می‌باشند در پایان هر سانس انجام شود.
 - نسبت به تأمین سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
 - حداکثر از نصف ظرفیت اسمی استخر و مراکز ورزشی استفاده شود.
 - سرو غذا و مواد غذایی در مراکز ورزشی ممنوع است.
 - در اماکن ورزشی و استخرهای شنا، حداقل نیم ساعت زمان در هر شیفت کاری جهت انجام نظافت عمومی و گندزدایی در نظر گرفته شود.
 - تعداد ورزشکاران و شناگران در هر سانس با توجه به مساحت اماکن ورزشی و همچنین مساحت استخر و ظرفیت استاندارد (به ازای ۳ مترمربع ۱ نفر) باشد و ظرفیت استخر و اماکن ورزشی در تابلویی نوشته شده و در دید استفاده کنندگان قرار گیرد.

الزامات بهداشتی استراحت‌گاه و خوابگاه

- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.

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

- گندزدایی منظم تمام سطوح به خصوص داخل آسانسور و دکمه‌های مربوطه بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض شستشو و گندزدایی شوند.
- وسایل موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود (در صورت وجود)
- نصب پوستره‌های آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روشهای بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
- دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.
- صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست به میزان کافی در دسترس باشد.
- محلی جداگانه جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.

۶. سایر اقدامات ضروری

- تشدید نظارت بر کنترل موازین بهداشتی با هدف پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در مکان‌های عمومی نظیر آسانسورها، آبدارخانه‌ها، نمازخانه‌ها، غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی، حمام‌ها، رختکن، خوابگاه/ استراحت‌گاه.... در نظر گرفتن رعایت موارد زیر باید انجام شود:
 - نظارت بر استفاده مداوم از وسایل حفاظت فردی برای کارکنان، خصوصاً افراد دست اندرکار در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی.
 - حصول اطمینان از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمانها، سالن‌ها، سوله‌ها، ... و علاوه بر آن نیز اطمینان از روشن بودن تهویه طبیعی.
- در صورت فقدان تشکیلات بهداشت حرفه‌ای یا واحد HSE لازم است یکی از کارکنان سازمان مسؤولیت نظارت بر اقدامات بهداشتی را بر عهده بگیرد.
- پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.
- از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
- چنانچه مراجعه‌کننده‌ای دارای علائم خفیف بیماریهای تنفسی می‌باشد، به پزشک ارجاع داده شود و برای افراد دارای علائم حاد تنفسی علاوه بر ارجاع به پزشک درخواست استعلاجی اضطراری گردد.

نکات مهم

احتیاطات مورد توجه در سرویس‌های ایاب و ذهاب و ماشین‌های آتش نشانی

الف- احتیاطات سرنشینان در سرویس کارکنان و ماشین‌های آتش نشانی

- افزایش تعداد سرویس‌ها یا بعبارتی کاهش تعداد سرنشینان هر خودرو بطوریکه هر سرنشین در فاصله ۱ متری از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
- ممنوعیت نشستن افراد در صندلی جلو (صندلی کمک راننده) بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله ۱ متری تا حد امکان
- بکارگیری تعداد بیشتری وسیله نقلیه بطوریکه تعداد سرنشینان با احتساب راننده بیشتر از ۳ نفر نشود.
- عدم نشستن افراد در صندلی کمک راننده بخصوص در خودروهای سواری با یک نفر مسافر
- افزایش تعداد سرویس‌ها با ۵۰ درصد ظرفیت اسمی بطوریکه هر سرنشین در فاصله حداقل ۱ متری از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
- حضور حداکثر ۲ نفر در ماشین‌های آتش نشانی پیشرو یک کابین و ۳ نفر در دو کابین با احتساب راننده در شرایط غیر اضطرار
- الزام استفاده از ماسک برای همه افراد از زمان ورود به سرویس ایاب و ذهاب یا ماشین‌های آتش نشانی تا پس از خروج از آن
- حتی الامکان از خوردن غذا و میوه در سرویس پرهیزند.
- افراد بیمار/ دارای علائم مشکوک به بیماری به سرویس کارکنان وارد نشوند.
- از دست زدن غیرضروری به سطوح و اشیاء در سرویس خودداری نمایند و در صورت تماس با هر شیء یا سطحی، باید نسبت به شستشو، ضدعفونی و یا تعویض دستکش اقدام گردد.

ب- احتیاطات رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب و ماشین‌های آتش نشانی

- رانندگان می‌بایست در هنگام رانندگی و سرویس دهی به پرسنل، از ماسک و دستکش و لباس کار مناسب استفاده نمایند.
- حتی الامکان از خوردن غذا در مکانهایی غیر از محل غذاخوری، جلوگیری گردد. در صورتیکه امکان نداشت و راننده یا رانندگان در هر زمان در واحد نقلیه غذا صرف می نمایند، می بایست کلیه موازین بهداشت فردی و بهداشت مواد غذایی را رعایت نمایند.
- برای نوشیدن آب آشامیدنی ترجیحاً از آب آشامیدنی بسته‌بندی استفاده شود.

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

- انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله انجام شود، بطوریکه نباید هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام شود. روش اجرا به این ترتیب است:
 - جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماری‌زا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردند. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می باشد جدا و شستشو گردد.
 - سپس به وسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می باشد، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آن‌ها در تماس می باشد مانند: فرمان، دنده، ترمزدستی، آئینه‌ها، پنجره، صندلی راننده و کمک راننده، داشبورد و ... حداقل ۲ بار در روز و در صورت حمل مسافر بیمار/ مشکوک به بیماری، پس از پیاده شدن او از ماشین انجام شود. (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۲)
- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، پرده پنجره‌های خودرو، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
- ظرف محلول ضد عفونی کننده دست در واحد نقلیه و سرویس‌ها نصب گردد و مرتباً پر شود.
- تابلوهای توصیه‌ای، آموزشی و پوستره‌های هشداردهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه از ابتلای به بیماری کرونا در معرض دید رانندگان و در سرویس‌ها نصب شود.
- از ورود افراد متفرقه ممانعت گردد و حتی‌الامکان سرویس‌ها به کارکنان سرویس‌دهی کنند.
- سطل‌های کوچک درب‌دار در سرویس به منظور جمع‌آوری دستمال، دستکش، ماسک و دفع بهداشتی آنها وجود داشته باشد.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ماشین، نشیمن صندلی، دسته‌های صندلی، پشتی صندلی، قسمت پلاستیکی یا فلزی پشتی صندلی، میله تکیه‌گاه پله‌های سرویس، قفل کمربندهای ایمنی، دیواره و پنجره‌ها، پرده‌ها و فرمان خودرو، تجهیزات مورد نیاز و موجود در خودروهای آتش نشانی و...)
- سیستم تهویه خودرو روشن باشد که در زمان سرویس‌دهی به پرسنل و هنگام انجام مأموریت، هوای تازه به داخل خودرو جریان یابد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی افراد فراهم شود و در صورت عدم امکان استفاده از آن با باز گذاشتن در یا پنجره همیشه جریان هوا در گردش باشد.
- کیسه‌های زباله سطل‌های ماشین به همراه رعایت اقدامات احتیاطی لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه‌های زباله جداً خودداری شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط‌های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.

جلسات آموزشی و هماهنگی در داخل ساختمان

- حذف جلسات غیر ضروری
- افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضد عفونی با پایه الکل ۷۰٪ استفاده نمایند.
- ماسک، دستکش و مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل ۷۰٪ در اختیار کلیه شرکت کنندگان در جلسه قرار گیرد و کلیه افراد حاضر در جلسه ملزم به استفاده از آنها باشند.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره‌ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- چای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.
- در ضمن پروتکل مربوط به جلسات بطور کامل رعایت گردد.

دستور کار گندزدایی سطوح

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شوند.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که به محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آن، آب اضافی آن گرفته و پس از آغشته نمودن به مواد گندزدا بر روس سطوح کشیده شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح توصیه می‌گردد.
- ثبت تاریخ ساخت و غلظت آن برای محلول‌هایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.

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

- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت ها و سازمان ها:
 - حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدایی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تأثیر گذاری ماده گندزدا توصیه می گردد)
 - دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکان های پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می تواند باشد)
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
- محلول تهیه شده برای برای گندزدایی در ظرفی دربدار و ترجیحاً پلاستیکی آماده و نگهداری شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت به عمل آید.
- مدت زمان حدود ۱۰ الی ۳۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.
- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
- پس از هر بار نظافت ، تی ها و دستمالها حتما شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشند.
- مواد شوینده و گندزدا، لباس کار و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می بایست پیش بینی گردد.
- نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دست های خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می بایست هنگام شستشوی تی ها، دستمال ها و دمپایی های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره‌های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های 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 پیام‌ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا و ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی

- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دستها در محل کار خصوصاً در سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

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

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته
اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته
مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب
را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم پاسخ کلیه پرسش ها را
با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده
اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تأیید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دربدار بیندازید



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

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

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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

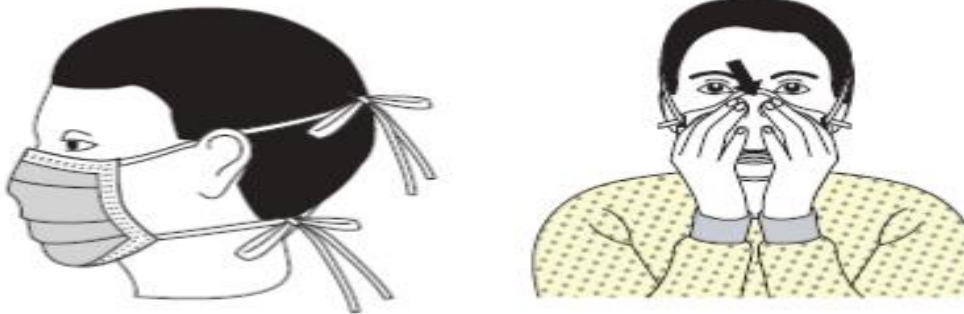
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

توجه مهم: استفاده از همه لباس های زیر فقط در مواجهه با اجساد و بیماران توصیه می شود. در حالت عادی استفاده از ماسک و دستکش کفایت می کند.

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

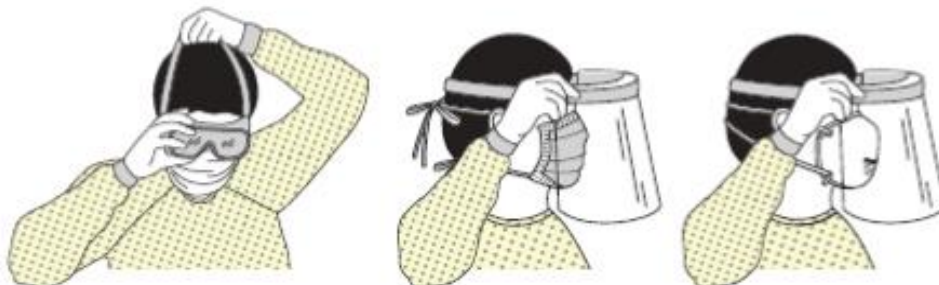
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رسپیراتور



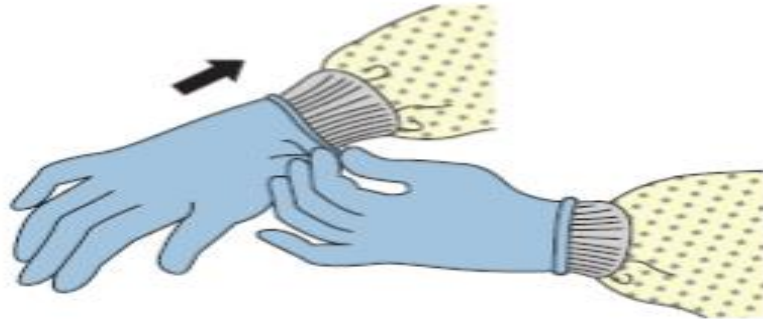
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک را در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

۲. عینک یا شیلد صورت



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

۳. دستکش‌ها

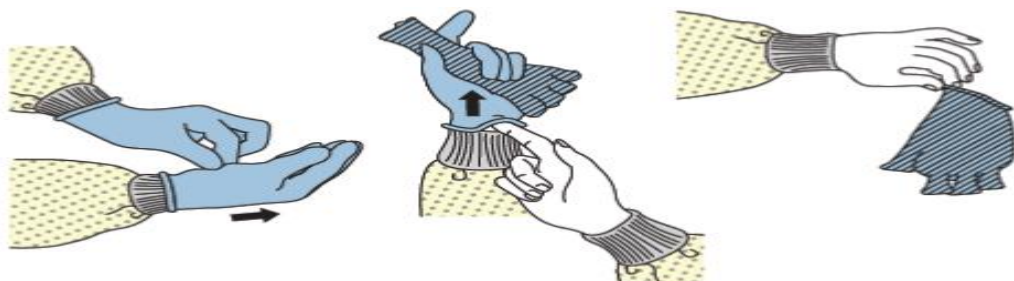


- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
 - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
 - بهداشت دست را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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی را درآورده و در سطل دردار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

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

- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



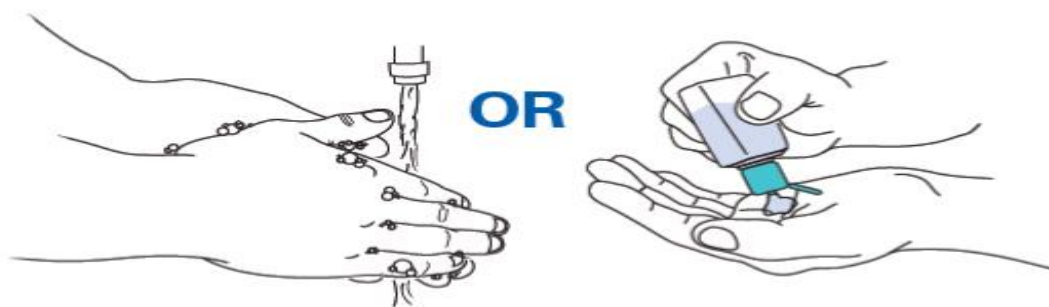
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
 - اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
 - با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
 - اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.
- ۳) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

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

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دربدار قرار دهید.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده بر پایه الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (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 ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none">- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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

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

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

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



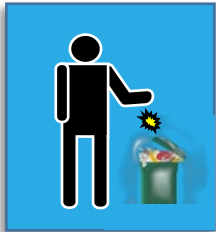
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛