



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 حمل بار جاده ای



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۷۲

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۳	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 و قواعد حاکم بر کار.....
۶	۲. بهداشت و حفاظت فردی.....
۷	۳. بهداشت مواد غذایی.....
۷	۴. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۷	۵. بهداشت ساختمان.....
۸	۶. سایر اقدامات ضروری.....
۸	آموزش بهداشت.....
۱۱	پیوست‌ها.....
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۴	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده.....
۱۵	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده.....
۱۷	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۰	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۰	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۱	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

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

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

دامنه کاربرد

حمل و نقل بار جاده‌ای شامل گروه وسیعی از مشاغل از جمله حمل بار با کامیون، تریلی، وانت بار، تاکسی و سواری و غیره می‌شود. این مشاغل دامنه وسیعی از کالاها شامل مواد غذایی، سوخت و مواد نفتی، مصالح ساختمانی، اثاثیه و دیگر مواد و کالاها را در بر می‌گیرد. در نتیجه گروهی بزرگی از شاغلین در این بخش مشغول به کارند که جزء اساسی‌ترین مشاغل کشور می‌باشند. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و بروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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 فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در حمل بار جاده ای

رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

قاعده تصمیم گیری و وضعیت فعالیت: حمل بار جاده ای مطابق با سند مقررات فاصله گذاری صنایع، واحدهای تولیدی و خدماتی در همه گیری کووید ۱۹ در طبقه فعالیت های با ضرورت سطح A قرار می گیرد و مشمول مقررات فعالیت متناسب با سطح اضطراب استان، شهر، منطقه و واحد کاری قرار می گیرد.

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

- در صورت مواجهه و روبرو شدن با گیرندگان بار یا کسانی که وظیفه بارزنی یا تخلیه بار را دارند حداقل فاصله یک متری را رعایت کنید. این موضوع شامل مسئولان انبارهای تحویل گیرنده یا پرداخت کننده دستمزد و غیره نیز می شود.
- از حضور و توقف در محل های کاری پر ازدحام و شلوغ در بین راه که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.
- در صورتی که وسیله نقلیه دارای پرسنل دیگر (شاگرد راننده) است، در صورت وجود علائم یا مشکوک بودن به ابتلا به کووید-۱۹ اقدامات مرتبط شامل جایگزینی موقت یا مرخصی صورت گیرد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، غذاخوری های بین راهی و غیره.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

در صورتی که فرد با آژانس یا سازمان خاصی در ارتباط است لازم است تا اقدامات مرتبط با غربالگری از جمله تشخیص اولیه با توجه به علائم بیماری شاغلین و رانندگان صورت گیرد. بدین صورت که قبل از حرکت فرم خود اظهاری سلامت (پیوست ۱) توسط راننده و کمک راننده تکمیل گردد.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

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

در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

- در صورت عدم امکان مرخصی، جهت حفظ سلامت این افراد از طریق مرخصی و یا تسهیلاتی که کارفرما فراهم می کند استفاده نموده و از محل کار دور باشد.
- با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرسش از سایر علائم بیماری کووید-۱۹ از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

به خصوص در جاییکه شاغلین با سازمان یا آژانس حمل بار در ارتباط هستند تمامی شاغلین و رانندگان با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. اصول کلی و قواعد حاکم بر کار

- رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد بیمار یا مشکوک.
- گندزدایی سطوح و اشیاء با لمس زیاد از جمله فرمان، دسته دنده، درب داشبورد، کمر بند ایمنی دستگیره در، رادیو و غیره به صورت مرتب.
- وسیله حمل کننده قبل از حرکت و بعد از بارگیری کابین راننده گندزدایی گردد. باید توجه داشت که هنگام گندزدایی و نظافت، کامیون باید خالی از سرنشین بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد. همچنین فرد یا افراد مسئول نظافت خودرو در هنگام نظافت باید از ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی استفاده کند.
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل سامانه های حمل و نقل مانند تب بالای ۳۸/۷ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده در سامانه salamat.gov.ir مراجعه و سلامت خود را ارزیابی نماید.
- به خصوص در آژانس های حمل بار، شروع بکار رانندگان و شاغلین با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی / پزشک معتمد دستگاه مربوطه امکان پذیر گردد. لازم است هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار ضمن فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود.
- لازم است هم در کامیون و هم در کلیه سامانه های حمل و نقل سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود و کلیه رانندگان و گیرندگان خدمات در این مکان ها موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند.
- اگر هر دو نفر (راننده و کمک راننده) مورد معاینات قرار گرفته اند و سالم هستند، نیازی به استفاده از ماسک در طول مسیر نیست.
- در هنگام بازرسی جاده ای یا در مراکز توقف اجباری (پمپ بنزین- پلیس و...) حتما از دستکش استفاده کنید و در بازگشت به کامیون دستکش را در سطل زباله انداخته و قبل از لمس وسایل دستهای خود را ضدعفونی کنید.
- مدارک تحویلی به پلیس یا باسکول و غیره حتما در لفافه یا نایلون قرار داشته باشد یا گندزدایی شوند.
- کوتاه ترین مسیر انتخاب شود و تعداد مکانهای توقف شلوغ، محدود شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در حمل بار جاده ای

- رانندگان باید برای کند شدن شیوع ویروس، از قوانینی که مقامات بهداشت محلی در این زمینه اعمال کرده اند، پیروی کنند.
- در هنگام سوخت گیری نسبت به آنچه لمس می کنید، بیشتر مراقب باشید. هنگام لمس پمپ های سوخت، صفحه کلید و سایر مناطق با لمس بالا در پمپ بنزین، از دستکش استفاده کنید، که ممکن است به طور مرتب از آن جدا نشود.
- در صورت امکان، سعی کنید از روش پرداخت بدون تماس استفاده کنید.
- قبل از بازگشت به کامیون دستان خود را بشوید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید تا آلودگی داخل ماشین نشود.
- سعی کنید در طول مسیر از میوه های تازه و ضد عفونی شده و سبزیجاتی مانند کرفس و هویج و گوجه فرنگی پس از شستو و گندزدایی استفاده کنید.
- برای انجام فریضه نماز با استفاده از سجاده و مهر شخصی ادای فریضه صورت بگیرید.
- در هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی حتما مایع شوینده دست همراه داشته باشید و سعی کنید پس از شستشوی نهایی دستان خود را با ژل یا الکل ضد عفونی کنید.

۲. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (مطابق دستورالعمل شستن دست) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغلین در زمان مواجهه با سایرین شامل مشتریان، تحویل گیرندگان بار و غیره.
- رعایت بهداشت عمومی و فردی یکایک کارکنان و رانندگان شامل شستن لباس، دست و صورت، کوتاه کردن ناخن و غیره.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی شاغلین به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند یا هدایت شوند.
- در صورتی که رانندگان در اتاق رانندگان آژانس یا استراحتگاه ها هستند از ورود به این محل ها برای سایرین جلوگیری شود یا پیش از آن توصیه ها و اقدامات لازم شامل رعایت فاصله و استفاده از ماسک و غیره بعمل آید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در حمل بار جاده ای

- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- استفاده از وسایل شخصی از شامل لیوان، قاشق و بشقاب، مهر و سجاده غیره ضرورت کامل دارد .
- ترک یا عدم استعمال دخانیات بدلیل اختلالاتی که روی سیستم ایمنی و در نتیجه افراد را مساعد برای این بیماری خواهد کرد.
- رانندگان تحت هر شرایطی بدون دستکش مناسب از جابجایی و تحویل محموله خودداری نمایند؛
- تا حد امکان از اخذ مستقیم وجه به صورت نقد خودداری نمایند. جهت این منظور از دستگاه کارتخوان و یا از طریق انتقال وجه به صورت کارت به کارت استفاده نمایند؛
- انجام استحمام به خصوص پس از اتمام هر ماموریت حمل بار

۳. بهداشت مواد غذایی

- از پاکیزگی و بهداشت وسایل غذاخوری شامل بشقاب، قاشق و چنگال، لیوان و غیره اطمینان حاصل شود.
- ترجیحاً از غذا های بین راهی و رستورانی استفاده نگردد.
- در صورتی که غذا در رستوران بین راهی صرف می شود از نظافت و بهداشت محل و غذا و شیوه سرو آن اطمینان حاصل شود.
- در صورتیکه غذا به صورت شخصی مصرف می شود حتماً به اندازه کافی حرارت داده شود.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- وسایل خوردن غذا در صورت امکان با آب خیلی گرم شسته شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- محل های با تماس زیاد از جمله فرمان، دسته دنده و غیره در صورت لمس مکان های با احتمال خطر آلودگی، تمیز و گندزدایی شود.

۵. بهداشت ساختمان

- در صورتی که شاغلین با آژانس حمل بار در ارتباط هستند لازم است تا در ساختمان اقدامات زیر صورت گیرد:
- ضدعفونی سطوح و سالن های آژانس های و پایانه های حمل بار

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

- در محل‌های تجمع نظیر اتاق رانندگان یا نمازخانه گندزدایی لازم صورت گیرد.
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی و رعایت اصول بهداشتی کلیه پر سنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند و نیز رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های محیط‌های سر بسته؛
- تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی؛
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- پسماند سرویس‌های بهداشتی به‌طور جداگانه جمع‌آوری و دفع شود؛

۶. سایر اقدامات ضروری

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در شاغلین یا رانندگان مانند: تب بالای ۳۷/۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار خودداری و در سامانه salamat.gov.ir مراجعه و سلامت خود را ارزیابی نماید و در صورت نیاز به مراکز درمانی/خدمات جامع سلامت مراجعه صورت گیرد.
- اضافه کردن سهمیه حواله بارنامه شرکت‌های حمل و نقل برای اینکه در روزهای تعطیل با مشکل مواجه نشوند.
- تب سنجی رانندگان در زمان ورود و همچنین خروج از پایانه‌های حمل بار

آموزش بهداشت

- شاغلین و رانندگان و افراد درگیر در حمل و نقل جاده‌ای که باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند.

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها و...) و تلویزیون و رادیو.

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

- تهیه و یا جستجوی مطالب معتبر و ارسال به رانندگان و شاغلین
- استفاده از سایر روش‌ها مثل پوستر و غیره در محل کار یا آژانس در صورت لزوم.

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های 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
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وب‌سایت‌ها و غیره) و تلویزیون و رادیو.
- ارسال پیامک‌های آموزشی
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در حمل بار جاده ای

- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰
- سایر موارد موثر

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

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

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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

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

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

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

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

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

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



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

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.



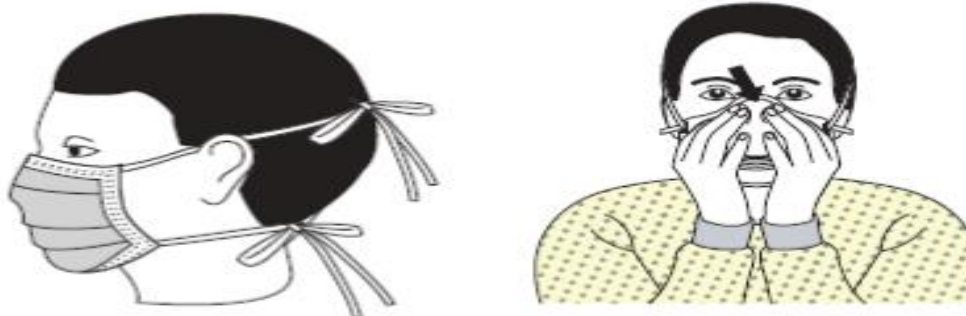
با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در حمل بار جاده ای

پیوست ۳: پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

۱. ماسک یا رسپراتور



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

۲. دستکش‌ها

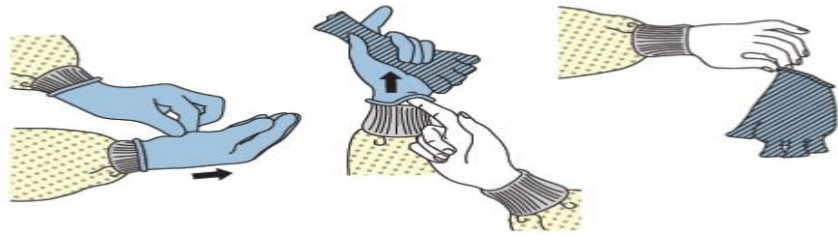


- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
 - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
 - بهداشت دست را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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

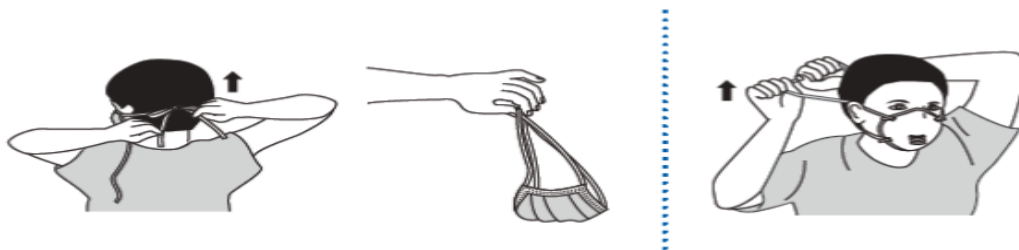
روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



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

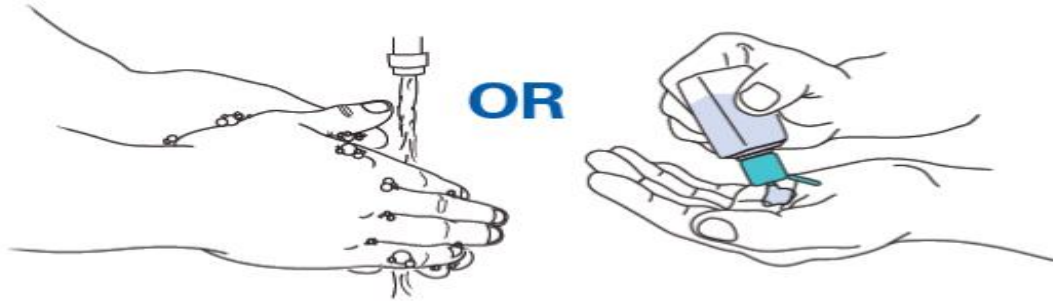
(۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در حمل بار جاده ای

- ماسک را در یک ظرف زباله دربدار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید) - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 پز شک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ 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؛