

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) – فاصله گذاری اجتماعی در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

فهرست مطالب

مقدمه: ۲

دامنه کاربرد: ۳

بیماریابی، غربالگری و باز توانی: ۴

بهداشت حرفه ای: ۶

توصیه های کلی در محیط کار: ۶

اقدامات تخصصی: ۶

الزامات کلی بهداشت شغلی برای کنترل کووید - ۱۹ : ۱۰

فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی در محیط کار: ۱۱

الزامات مورد توجه در سرویسهای ایاب و ذهاب: ۱۲

الزامات بهداشتی در بخش اداری: ۳۲

الزامات رعایت نکات بهداشتی در جلسات کاری : ۳۲

الزامات بهداشتی استراحت گاه و مهمان سرا: ۳۳

تشکیلات بهداشت حرفه ای و واحد HSE: ۳۴

بهداشت محیط کار: ۳۴

بهداشت رستوران و غذاخوری: ۳۴

بهداشت رختکن: ۳۵

بهداشت نمازخانه: ۳۶

بهداشت ساختمان: ۳۶

بهداشت سرویسهای بهداشتی: ۳۷

الزامات بهداشتی تجهیزات: ۳۷

بهداشت محیط اماکن ورزشی و استخر های شنا: ۳۸

گندزدایی محیط و سطوح: ۳۹

توصیه هایی برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده: ۳۹

مدیریت پسماند: ۴۳

مدیریت فاضلاب: ۴۴

آموزش: ۴۶

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها..... ۴۸

پیوست ۲: گندزدهای سطوح..... ۵۰

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم..... ۵۳

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا..... ۵۳

مقدمه:

کرونا ویروسها عمدتاً توسط تماس مستقیم یا غیرمستقیم فرد با ترشحات تنفسی و بزاق آلوده منتقل می‌شوند. بیماری کووید-۱۹ دارای طیف وسیعی از علائم خفیف تا شدید هستند و در اکثر افراد به صورت خفیف تا متوسط ظاهر می‌شود. اما در گروههای پرخطر که دارای بیماری‌های زمینه‌ای نظیر: دیابت، قلبی عروقی، ریوی، تنفسی، کلیوی و کبدی مزمن، نقص سیستم ایمنی، سرطان یا سابقه شیمی درمانی، افراد سالمند بالای ۶۰ سال، افراد با BMI بالای ۴۰ به شکل شدید ظاهر شده و حتی منجر به مرگ و میر می‌گردد.

در گروه‌های آسیب پذیر، بعد خانوار و حضور در اماکن پر ازدحام، عامل مهمی در انتقال بیماری است. زیرا افراد خانوار با گروههای متعدد در تعامل هستند و پس از بازگشت به محیط خانه توان سرایت بیماری را دارند. علائم عمومی بیماری در افراد، تب و شروع حاد علایم تنفسی (سرفه و تنگی نفس) بوده و در افراد مسن تر علائم تنفسی جدی‌تر از جمله تشدید نارسایی احتقانی قلب یا تغییر سطح هوشیاری است. علائم بیماری تنفسی تب دار ۱ تا ۱۴ روز پس از ورود ویروس به بدن شروع می‌شود. بزرگسالان می‌توانند ویروس را قبل از شروع علائم منتقل کنند. این عفونت ویروسی می‌تواند توسط قطرات تنفسی منتقل شود اما ممکن است از طریق سرفه، عطسه، یا صحبت کردن نیز منتقل شود. در ضمن در شرح حال بیمار سفر و تماس با بیماران تب دار و بیماران دارای علایم تنفسی نقش بسیار مهمی در ابتلا به بیماری دارد.

با توجه به شیوع این بیماری در کشور احتمال ابتلای شاغلینی که در محیط‌های کاری متفاوت ارائه خدمت می‌نمایند و در بازگشت به کار این افراد پس از سپری نمودن تعطیلات وجود دارد. نظر به میزان بالای سرایت بیماری و وجود علائم غیراختصاصی در اکثر مبتلایان، رویکرد دوری از محیط کار حتی با وجود علائم غیراختصاصی سرماخوردگی، مورد توجه بوده است و تعداد افرادی که با احتمال ابتلا در دوران اپیدمی بیماری، در استعلاجی به سر می‌برند، قابل توجه است. از آنجا که از یک سو، این بیماری می‌تواند عوارض جدی و مخل عملکرد ایجاد کند و از سوی دیگر، برای همه این افراد امکان انجام تست‌های تشخیصی قطعی وجود ندارد، شرایط بازگشت به کار آنها، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. لذا کلیه افرادی که با احتمال ابتلا، از محیط کار دور بوده‌اند، پس از سپری شدن دوره بیماری لازم است جهت بازگشت به کار مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی می‌بایست هم جنبه اطمینان از پایان سرایت پذیری بیماری به سایر شاغلین و مراجعین وی را شامل شود و هدف بررسی عوارض بیماری (که عملکرد شاغل را تحت تأثیر قرار م‌دهد و یا شاغل را نسبت به مواجهات محیط کار آسیب پذیرتر می‌نماید) می‌باشد.

با توجه به اینکه فرایند کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی عموماً بدون وقفه و تعطیلی باید تداوم داشته باشد و همچنین در بسیاری از سایت‌های کاری مستلزم اسکان و بیتوته شاغلین می‌باشد، محیطی را ایجاد میکند که امکان انتقال بیماری کووید-۱۹ در آن بالا بوده و لذا ریسک همه گیری بیماری در این واحدهای کاری نیز بالاتر می‌باشد.

این مجموعه به منظور پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در شاغلین صنایع نفت، گاز و پتروشیمی تدوین شده است و لازم است بنا به اقتضای محیطها و سایت‌های کاری مختلف در این صنایع دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های اجرایی از آن استخراج گردد.

دامنه کاربرد:

این راهنما شامل توصیه‌ها و نکات ضروری بهداشتی است که به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در محیط کار کارکنان و کارفرمایان محیط‌های کاری صنایع نفت، گاز و پتروشیمی تدوین شده است و بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است و سایر خطرات و جنبه‌های بهداشتی و ایمنی را شامل نمی‌شود، لذا سایر مقررات ایمنی و بهداشت حرفه‌ای واحدهای کاری به قوت خود باقی است.

این سند به کارفرمایان و شاغلین این صنایع کمک می‌کند تا بتوانند برنامه‌ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی‌های لازم در هنگام شیوع گسترده تر بیماری کووید-۱۹ در جامعه، توصیه‌های لازم را ارائه نموده است.

بیماریابی، غربالگری و باز توانی:

غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹:

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی یا اقماری و فعالیت واحد صنعتی، تولیدی یا خدمات بر اساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل های کاری، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
تب سنجی: به صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام می پذیرد.
(درجه حرارت بالای ۳۷/۸ را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی رغم وجود بیماری تب نداشته باشند)

بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت، یا سایر تشکیلات بهداشت حرفه ای از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی) ، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت منتخب و پس از تایید این مراکز منتخب از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد دارای علائم جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ۱۶ ساعته ارجاع داده می شود. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را مطابق با آخرین پروتکل های وزارت بهداشت طی کنند.

مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی تاییدیه بیماری پزشکی معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID 19 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 امکان و با نظر مدیر مربوطه، این افراد تا پایان همه گیری فعالیت های شغلی به صورت دورکاری صورت پذیرد.

در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تقلیل ساعات یا روزهای کار، تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر با تامین وسایل حفاظت فردی می تواند کمک کننده 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.

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.

بهداشت حرفه ای:

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. بسیاری از شاغلین ریسک پایینی برای ابتلا دارند. با این حال برخی کارکنان مثل کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی، آزمایشگاه‌ها یا کارکنان جمع‌آوری زباله ریسک بالایی دارند. 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. کارفرمایان باید استراتژی‌های کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی، شیوه‌های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی (PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا، کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله PPE آموزش دهند.

توصیه‌های کلی در محیط کار:

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

اقدامات تخصصی:

• شناسایی خطر:

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

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

۲. 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، ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.

• ارزیابی خطر:

۱. به طور حتم خطرات مرتبط با کرونا برای همه و در همه محل ها یکسان نیست. برای مثال مشاغلی از جمله کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی، بهداری، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار در خطر بیشتری هستند.
۲. همچنین 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. به هر صورت 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.

• پیشگیری و کنترل خطر در محل کار

با توجه به اهمیت موضوع و میزان انتقال بالای این بیماری در اینجا توصیه هایی جهت کمک به مدیریت این مشکل در محیط های کاری ارائه می شود که اجرای آن می تواند در کاهش بار این بیماری بسیار مفید باشد. سعی شده است تا اقدامات کنترلی توصیه شده کاملاً عملی باشد. اقدامات کنترلی زیر گذشته از نوع شغل می تواند مفید باشد. اقدامات پیشگیری و کنترل خطر به موارد ذیل تقسیم بندی می شود:

❖ خودمراقبتی فردی در برابر بیماری کووید-۱۹:

۱. به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۱ مراجعه نمایید)
۲. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن و بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک استفاده کرد.
۳. از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
۴. 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).
۵. کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
۶. از تماس نزدیک (کمتر از ۲ متر) با افراد خودداری کنید.

۷. خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
۸. 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.
۹. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
۱۰. فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
۱۱. 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.
۱۲. 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.
۱۳. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
۱۴. برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
۱۵. هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از ظرفیت کل آسانسور استفاده نشود.
۱۶. استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
۱۷. هنگام خرید از کارت بانکی به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاه های کارتخوان استفاده شود و فیش های کاغذی تحویل گرفته نشود.
۱۸. از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
۱۹. از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.
۲۰. اشیائی که در طول روز لمس می کنید از قبیل کلید، موبایل و ... ضدعفونی کنید.
۲۱. در مکان های عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان به وسایل و سطوح عمومی دست نزنید.
۲۲. از تماس محافظت نشده با حیوانات بپرهیزید.
۲۳. در سامانه غربالگری وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت نام نمایید و در صورت پیدا کردن علائم بیماری، موارد را در این سامانه ثبت نمایید تا راهنمایی های لازم را از کارشناسان بهداشت دریافت نمایید.

۲۴. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید.

۲۵. در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

❖ کنترل های فنی و مهندسی:

در صورت وجود علائمی نظیر تب، سرفه، عطسه و تنگی نفس در برخی کارکنان بهتر است کارکنان مزبور تا زمان انتقال به مراکز درمانی از سایر کارکنان جدا و ایزوله شوند. همچنین تهویه مناسب می تواند کمک کننده باشد.

در محیطهای کاری با شیفت های کاری طولانی و اثرات زیانبار تنفس گازهای خطرناک از جمله مونوکسید کربن، متان، ریز ذرات سمی سرب، روی و ... که زمینه را برای بیماری های ریوی و تنفسی و در نتیجه ابتلا به بیماری های عفونی مستعد ساخته و در صورت ابتلا عواقب وخیم تری بر جای می گذارد لذا تعبیه تهویه مناسب و ایمن در این بخش بسیار حائز اهمیت است. وجود هوای کافی و تمیز باعث افزایش سلامت کارگران و پیشگیری از بیماری های واگیر نظیر کووید-۱۹ می شود.

❖ حذف یا جایگزینی خطر:

۱. با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک می توان کارکنان دیگر را مصون داشت.
۲. کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا زمانی که تب آنها به ۳۷/۸ درجه برسد و دیگر علائم بیماری را تا حداقل ۲۴ ساعت نداشته باشند. در صورتی که شاغلین چنین علائمی دارند باید به کارفرما اطلاع دهند و در خانه بمانند.
۳. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه و استراحت در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
۴. به منظور جلوگیری از انزوای روحی افراد مشکوک یا مبتلا، سیاست های لازم را پیش بینی و جو ترس را از بین برده و اقدامات عملی پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.
۵. صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان قرار دهید.
۶. به کلیه کارکنان توصیه می شود بهداشت فردی را هنگام عطسه و سرفه رعایت نموده و از انداختن آب دهان در محل های انجام کار اجتناب نمایند.

❖ کنترل های سازمانی:

آموزش، اجرای دستورالعمل های مرتبط مثل رعایت فاصله، جلوگیری از مواجهه با افراد مبتلا یا مشکوک (که فقط برخی علائم را دارند)، چرخشی نمودن ساعات کار، موافقت با مرخصی افراد مبتلا و یا مشکوک، دورکاری کادر اداری و سایر افراد تا حد امکان.

الزامات کلی بهداشت شغلی برای کنترل کووید - ۱۹:

- ۱- گندزدایی فضا، ساختمان، محیط و تجهیزات موجود در محل کار شاغلین انجام گردد.
- ۲- تجهیزات حفاظت فردی از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی برای شاغلین تأمین شود.
- ۳- امکان تهویه و جابجایی بیشتر هوا در محل کار ایجاد شود.
- ۴- زمانهای استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- ۵- برای ثبت حضور و غیاب ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- ۶- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- ۷- افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند.
- ۸- گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد، موس، ریموت‌ها، میز کارکنان، دستگیره، و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند.
- ۹- از خودکار شخصی استفاده شود.
- ۱۰- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری
- ۱۱- پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- ۱۲- هر نفر حداقل دو دست لباس کار مناسب خود داشته باشد.
- ۱۳- با انجام تب سنجی و همچنین سوالات مرتبط با وجود و یا عدم وجود علائم از تمامی استفاده کنندگان، از ورود افراد دارای علائم جلوگیری گردد.
- ۱۴- افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۴۰۳۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.

۱۵- شاغلینی که در جابجایی مسافر و بار دخالت دارند از گرفتن هرگونه وجه و یا کالا به دلیل احتمال آلوده بودن به ویروس کرونا خودداری نمایند و پرداخت‌ها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از اپ‌ها صورت گیرد.

۱۶- کلیه شاغلینی که از وسایل جابجایی و انتقال مسافر و یا بار استفاده می‌کنند از تماس مستقیم دست با بار، مسافر و یا وسیله حمل جابجایی خودداری نمایند؛

۱۷- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی در محیط کار:

۱- در صورت امکان برنامه‌ریزی به منظور اجرای روشهای کاری مختلف به منظور حضور کمتر شاغلین به عنوان مثال دورکاری، کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.

۲- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.

۳- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت‌ها و ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.

۴- برای شرکتهایی که اقدام به توزیع غذا می‌کنند، اقدامات احتیاطی بیشتر در مورد غذاخوری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به گروه‌های بیشتر تقسیم شوند یا اینکه افراد می‌توانند نهار را از منزل بیاورند و هزینه نهار به صورت نقدی به کارگران پرداخت شده و از توزیع غذا خودداری شود.

۵- 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 می‌کنند.

۶- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲ متر) رعایت گردد.

۷- اجتناب از ماموریت‌ها و مسافرت‌های غیر ضروری و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی

۸- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند.

۹- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان و بین شاغلین با یکدیگر به طور مثال استفاده از پارتیشن

۱۰- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت‌ها و

ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.

- ۱۱- سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- ۱۲- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- ۱۳- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند بهتر است به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به کمترین میزان ممکن کاهش یابد.
- ۱۴- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

الزامات مورد توجه در سرویس های ایاب و ذهاب:

یکی از راه های مهم انتشار این ویروس در محیط های بسته سرویس های ایاب و ذهاب کارکنان و کارگران از طریق استنشاقی است و به همین دلیل مقامات بهداشتی به مردم توصیه می کنند برای جلوگیری از انتقال ویروس، مردم ۱ تا ۲ متر از هم فاصله بگیرند. بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیست، کرونا ویروس که باعث ایجاد Covid-19 می شود میتواند بیماری را از راه تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، صندلی و دسته های صندلی، میله های داخل اتوبوس/ مینی بوس، دستگیره های آویزان به میله های نگهدارنده افراد، نرده پله ها، فرمان و داشبورد، فرمان، کلیدهای کار راننده سرویس و کلیه وسایلی که احتمال تماس به طور عمومی و مشترک وجود دارد (محلی که افراد به آن تکیه میدهند، دیوارهای خودرو و نظایر آن) نیز انتقال دهد. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. همچنین با توجه به اینکه که ویروس از یک فرد آلوده حاضر در خودرو (اتوبوس/ مینی بوس/ سواری) و یا در محیط های بسته نظایر آن می تواند به مدتی در هوا شناور بماند، استفاده از ماسک های صورت برای حفاظت در برابر بیماری، بیشتر از آنچه که تصور می کنید مهم است.

اجرای الزامات پیشگیری از بیماری کرونا برای واحد نقلیه، رانندگان سرویس های ایاب و ذهاب و نیز برای کلیه مدیران و کارکنان که از سرویس های ایاب و ذهاب به محل کار و منزل خود رفت و آمد می کنند، الزامی می باشد.

رعایت بهداشت فردی در سرویس :

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر جدا" خودداری کنید

- شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان بینی و چشم و بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء و همچنین بعد از دستشویی و قبل از دست زدن به هرگونه مواد غذا یی، ضروری می باشد.
- افزایش تعداد سرویس ها یا عبارتی کاهش تعداد سرنشینان هر خودرو بطوریکه هر سرنشین در فاصله ۱ تا ۲ متر از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
- عدم نشستن افراد در صندلی صندلی کمک راننده بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله ۱ تا ۲ متر از یکدیگر
- همه افراد از زمان ورود به سرویس ایاب و ذهاب تا پس از خروج، ملزم به استفاده از ماسک بوده (مطابق راهنمای نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در کنترل ویروس کوید ۱۹(کرونا ویروس)) و چنانچه همکار بیمار/ مشکوک به بیماری در سرویس حضور داشت که از ماسک استفاده نمی کرد، از او بخواهید هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال پپوشاند و یا در صورتیکه دستمال وجود نداشت، هنگام سرفه و عطسه با استفاده از قسمت داخلی آرنج جلوی دهان و بینی خود را ببندند.
- حتی الامکان از خوردن غذا، میوه و در سرویس بپرهیزید و یا قبل از خوردن، دستها را مطابق دستورالعمل شستشوی صحیح دست ها، شسته و یا با استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل، ضدعفونی کنید.
- افراد بیمار/ دارای علائم مشکوک به بیماری به سرویس کارکنان ورود نکنند.
- برای به حداقل رسانیدن تماس بین کارکنان با افراد بیمار/ مشکوک به بیماری، از وسایل حفاظت فردی (مطابق راهنمای نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در کنترل ویروس کوید ۱۹(کرونا ویروس)) استفاده کنید.
- افرادی که مسئول جابجایی مسافران کم توان می باشند یا به این گروه در سوار و پیاده شدن به سرویس کمک می کنند، استفاده از ماسک و دستکش را نباید فراموش کنند.
- افرادی که به هردلیل وسایل، ساک یا بار خود یا همکاران خود را جابجا می کنند از تماس مستقیم با آن بار خود داری نموده و حتما" از دستکش یکبار مصرف و نظایر آن استفاده نموده و سپس آن را معدوم نمایند. (درصورت نداشتن دستکش یکبار مصرف اضافی می توانند با دستمال کاغذی بار را بگیرند و سپس دستمال را در سطل بیاندازند)
- از دست زدن غیرضروری به سطوح، اشیاء و ... در سرویس خود داری نمایید. و درصورت تماس با هر شیء یا سطحی، باید نسبت به شستشو، ضدعفونی و یا تعویض دستکش اقدام گردد.

رعایت بهداشت فردی رانندگان سرویس های ایاب و ذهاب پرسنل:

- پرهیز از دست دادن و رو بوسی کردن با پرسنل
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان بینی و چشم و بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء و همچنین بعد از دستشویی و قبل از دست زدن به هرگونه مواد غذا یی، چای و موارد نظیر آن، ضروری می باشد.
- رانندگان می بایست در هنگام رانندگی و سرویس دهی به پرسنل، از ماسک و دستکش و لباس کار مناسب استفاده نمایند. عدم صرف غذا در داخل خودرو تا حد امکان و انجام گندزدایی کلیه سطوح (یا استفاده از سفره یکبار مصرف و معدوم نمودن آن پس از صرف غذا)، میز، صندلی و لوازم غذاخوری.
- برای نوشیدن آب آشامیدنی ترجیحا از آب آشامیدنی بسته بندی استفاده شود.
- انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله . بطوریکه نباید هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام شود. روش اجرا به این ترتیب است:
- ابتدا جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردد. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می باشد جدا و شستشو گردد.
- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
- سپس بوسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می شود، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آن ها در تماس می باشد مانند : فرمان، دنده، ترمز دستی، آینه ها، 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 (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۲)
- توصیه می شود جهت گندزدایی داخل خودرو، از دستگاه مه پاش مخصوص خودرو استفاده گردد.
- از ورود افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری به خودرو ممانعت گردد و در صورت مواجهه با افراد بیمار در سرویس های ایاب و ذهاب عمومی باید تا زمان رسیدن آمبولانس برای انتقال بیمار به مراکز درمانی، حتی الامکان از فرد بیمار در یک مکان جداگانه نگهداری نموده و از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک و دستکش استفاده نمایند.

اقدامات کلی که می بایست توسط کارفرما / مسؤل واحد نقلیه در حفظ و تأمین سلامت شاغلین صورت گیرد:

- انجام تب سنجی در بدو ورود به سرویس در صورت امکان
- نکته : برای افرادی که از اقامتگاه ها، کمپ ها، مراکز استراحت تجمعی و نظایر آن رفت و آمد دارند، حتما" باید در بدو ورود به سرویس تب سنجی انجام گیرد.

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
- 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 و توصیه می شود از نوع N95 باشد در اختیار کلیه رانندگان سرویس های ایاب و ذهاب، قرار داده و افراد فوق الاشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.
- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.
- عدم به کار گیری رانندگان مبتلا یا مشکوک به بیماری.
- کلیه رانندگان و پرسنل باید علاوه بر الزام استفاده از لباس کار، ماسک و دستکش، مواد ضدعفونی کننده که ترجیحاً " بر پایه الکل باشد نیز همراه داشته باشند.
- واحد نقلیه موظف است جهت جلوگیری از انتقال ویروس، تسهیلاتی ایجاد نماید تا رانندگان از لباس کار مناسب (توصیه می شود یکبار مصرف باشد که بتوانند روزانه آن را منهدم سازند) یا امکان شستشوی مکرر لباس کار خود را داشته باشند و از بردن لباس های کار خود به خارج از سرویس و به منزل اکیداً ممانعت گردد.
- فرد مسئول نظافت خودرو در هنگام نظافت باید از ماسک، دستکش و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی وایتکس استفاده نمایند.
- از تجمع رانندگان در واحد نقلیه خودداری شود و حفظ فاصله ۱ تا ۲ متری بین افراد رعایت گردد.
- حتی الامکان از خوردن غذا (صبحانه/ ناهار/ شام) در مکانهایی غیر از محل غذاخوری، جلوگیری گردد ولی در صورتیکه امکان نداشت و راننده یا رانندگان در هر زمان در واحد نقلیه غذا صرف می نمایند، می بایست کلیه موازین بهداشت مواد غذایی (مراجعه شود به راهنمای کنترل محیطی در برای مقابله با کووید-۱۹(کرونا ویروس) در مراکز جمعی) را اجرا نمایند. این موارد شامل:
 - ✓ عدم تجمع در واحد و نیز رعایت فاصله ۱-۲ متری بین افراد
 - ✓ رعایت بهداشت فردی (که در بالا به آنها اشاره شده است) قبل از صرف غذا

✓ گندزدایی محل خوردن غذا مانند کلیه سطوح میز و صندلی و قرار دادن ظروف، ابزار و تجهیزات غذاخوری مطابق دستورالعمل

- تا بر طرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، پرده پنجره های خودرو، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
- استفاده از سطل های درب دار پدالی و آموزش به رانندگان که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند.
- نصب ظرف محلول ضد عفونی کننده دست در واحد نقلیه و نیز در سرویس ها و آموزش نحوه استفاده از آن به رانندگان و کنترل ظرف که مرتباً پر شود.
- نصب تابلوهای توصیه ای، آموزشی و پوستره های هشدار دهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا را در معرض دید رانندگان و در سرویس ها
- توالت و روشویی مورد استفاده رانندگان مرتباً گند زدایی گردد.
- ممانعت از ورود افراد متفرقه و حتی الامکان سرویس ها به کارکنان سرویس دهی کنند. در صورت سرویس دهی به افراد غیر از کارکنان مربوطه، می بایست قبل از زمان سرویس دهی کارکنان، کلیه صندلی ها و سطوح داخل و خارج سرویس با نظارت واحد نقلیه (مطابق دستورالعمل ضمیمه)، کاملاً گندزدایی گردد.

نکات مهم در سرویس ایاب و ذهاب:

- ممنوعیت نشستن افراد در صندلی جلو (صندلی کمک راننده) بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله ۲ متری تا حد امکان.
- قرار دادن محلول ضد عفونی کننده دست در محل مشخصی از سرویس
- وجود سطل های کوچک درب دار در سرویس جهت جمع آوری دستمال، دستکش، ماسک و ... و دفع بهداشتی آنها (مراجعه شود به راهنماهای نحوه دفع بهداشتی زباله های بیمارستانی)
- اعلام ممنوعیت استفاده از دخانیات در سرویس
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ماشین، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، قسمت پلاستیکی یا فلزی پشتی صندلی، میله تکیه گاه پله های سرویس، قفل کمربندهای ایمنی، دیواره و پنجره ها، پرده ها و فرمان خودرو و...)
- حتی الامکان تماس خود را با مراجعین بیمار/مشکوک به بیماری حذف کنید (برای مثال قرار گرفتن راننده در اتاقک یا قرار دادن دیوار شیشه ای بین اپراتور و مراجعین) و در صورت عدم امکان حذف تماس، فاصله بین خود و فرد (ایده آل ۲ متر است) را رعایت نمایید.

- وجود سیستم تهویه مطبوع که در زمان سرویس دهی به پرسنل روشن و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی افراد فراهم شود و در صورت عدم امکان باز گذاشتن در یا پنجره همیشه جریان هوا در گردش باشد.
- کیسه های زباله سطل های ماشین به همراه رعایت احتیاطهای لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه های زباله جداً خودداری شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.

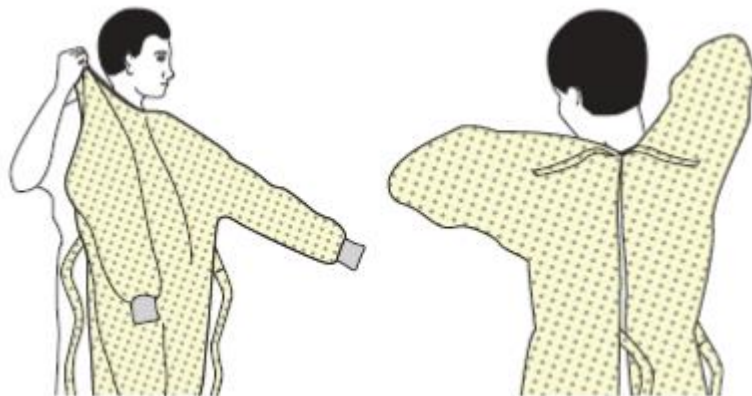
نحوه بکارگیری وسایل حفاظت فردی :

برای جلوگیری از مواجهه کارگران با کرونا ویروس بایستی هر کارگر تنها از وسایل کار مخصوص خود استفاده کند (در صورت استفاده از وسایل و تجهیزات مشترک در شیفت های مختلف، بایستی فرد جایگزین هنگام تحویل گرفتن شیفت، کلیه آنها را گندزدایی نمایند). این امر شامل وسایل حفاظت فردی نیز می شود با این تفاوت که اجباراً می بایست هر یک از پرسنل وسایل حفاظت فردی (شامل دستکش، ماسک، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن) مختص به خود داشته باشد. ضمناً برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ ماسک، دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به همین دلیل در اینجا راهنمای نحوه بکارگیری وسایل حفاظت فردی جهت بهره برداری مدیران، کارکنان، کارگران و پیمانکاران شرکت نفت و کارگاه ها و کارخانجات زیرمجموعه آن، آمده است.

✓ مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده:

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

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یارسپیراتور



- 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.

بر اساس اطلاعات موجود و در دسترس، نحوه انتقال انسان به انسان این ویروس از طریق قطرات تنفسی یا تماس است. اندازه این ویروس بین ۸۰ تا ۱۶۰ نانومتر می باشد که این موضوع می تواند در انتخاب ماسک و وسایل حفاظت تنفسی مناسب کمک کننده باشد. هر شخصی که با فرد دارای علائم تنفسی (مثلاً عطسه، سرفه و غیره) در تماس نزدیک (تا فاصله دو متری) قرار بگیرد در معرض خطر مواجهه با ذرات تنفسی عفونی بالقوه است. ماسک های تنفسی انواع مختلف دارد که جهت کنترل ویروس کرونا و بر اساس نوع کار، قابل استفاده می باشد.

انواع ماسک های تنفسی :

۱-۲. ماسک های پزشکی^۱

این نوع ماسکها از انتشار عفونت بین بیمار و پرسنل بهداشتی- درمانی پیشگیری می کنند. این نوع ماسکها به طور معمول در شرایط عادی استفاده می شوند نه در مناطق با طغیان و شیوع بالای یک بیماری واگیر تنفسی. البته در هنگام شیوع بیماری جهت کنترل انتشار بیماری در افراد عادی نیز کاربرد دارد. این نوع ماسکها با صورت به طور کامل متناسب نبوده و هنگام دم میزان زیادی از هوای آلوده می تواند از فضای بین ماسک و صورت وارد ریه فرد شود. این ماسکها می بایست پس از استفاده در بسته های پلاستیکی بسته و دفع شوند. لازم به ذکر است که با توجه به ماهیت این نوع ماسکها (نشتی بسیار زیاد از کناره های ماسک) تست نشتی برای

¹ Surgical Mask (SM)

آنها طراحی نشده است. لذا در صورت ضرورت و حساسیت می توان از ماسک های N95 جراحی^۲ یا FFP2 استفاده نمود. ماسک های جراحی یا مراقبتهای بهداشتی صاف یا چین دار هستند و بند آنها به دور سر بسته می شود. در صورت پوشیدن ماسک های پزشکی، استفاده و دفع مناسب برای اطمینان از مؤثر بودن آنها و جلوگیری از افزایش خطر انتقال ناشی از استفاده نادرست و دفع ماسک ها ضروری است.

اطلاعات زیر جهت کاربرد ماسک ها در محیط های انجام مراقبت بهداشتی توصیه می شود:

۱. ماسک جراحی باید دارای مقاومت زیاد در برابر مایعات و قابلیت تنفس مناسب باشد و هنگام تنفس درون دهان فرو نرود.
 ۲. ماسک را با دقت روی صورت قرار دهید تا دهان و بینی را بپوشانید و کاملاً گره بزنید یا محکم کنید تا هرگونه شکاف بین صورت و ماسک به حداقل برسد.
 ۳. هنگام استفاده، از لمس کردن ماسک خودداری کنید.
 ۴. ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب جدا کنید (یعنی جلو ماسک را لمس نکنید بلکه بند آن را از پشت جدا کنید).
 ۵. دستها را بعد از برداشتن ماسک یا هر زمان که سهوا ماسک خود را لمس کردید (اگر ماسک به وضوح آلوده باشد)، با استفاده از مایع ضد عفونی کننده حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
 ۶. ماسک ها را به محض مرطوب یا خیس شدن با ماسک تمیز و خشک جدید جایگزین کنید.
 ۷. از ماسک های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید.
 ۸. ماسک های یکبار مصرف را بعد از هر بار مصرف و بلافاصله پس از جدا کردن آنها دور بیندازید.
- نکته ۱: ماسک های جراحی ساده قابلیت فیکس شدن ندارند.



تصویر شماره ۱- ماسک جراحی (پزشکی)

² Surgical N95 Respirators

نکته ۱: ماسک های جراحی ساده قابلیت فیکس شدن ندارند.

۲-۲. ماسکهای N95 و FFP2

این ماسکها می بایست به طور کامل روی صورت بچسبند، نشستی نداشته باشند و آزمون نشت بندی هر بار قبل از استفاده انجام شود. این ماسکها فرد را در برابر گرد و غبار، میست، فیوم، و بیو آئروسول محافظت می کند. ماسکهای N95 حداقل ۹۵ درصد ذرات معلق با اندازه ۰/۳ میکرون را حذف می کند. ماسکهای FFP2 از نظر حفاظتی حداقل ۹۴ درصد ذرات معلق را حذف می کند. ماسکهای N95 در برابر مواد روغنی مقاوم نمی باشند اما ماسکهای FFP2 مقاوم می باشند. محافظت تنفسی در قالب ماسک های گرد و غبار یکبار مصرف در سه رتبه تنفس قرار می گیرد: FFP1, FFP2, and FFP3.

نکته ۱: FFP "Filtering Piece Face" مخفف است و شماره آن میزان سطح محافظت را نشان می دهد.

نکته ۲: سوپاپ روی ماسک (مانند تصویر) به منظور تسهیل خروج هوای بازدمی از سوپاپ به جای کناره های ماسک می باشد. عموماً سوپاپ روی ماسک با فیلتر اشتباه گرفته می شود.

نکته ۳: استفاده از این نوع ماسک برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ و افراد مشکوک به این بیماری و همچنین کادر درمان ممنوع است. در هنگام دم هوا از بدنه ماسک فیلتر می شود و در هنگام بازدم هوا بدون عبور از بدنه ماسک از دریچه یا سوپاپ خارج می شود.



تصویر ۲- ماسک N95 بدون سوپاپ



تصویر ۳ - ماسک FFP2 بدون سوپاپ



تصویر ۵- ماسک N95 سوپاپ دار



تصویر ۴- ماسک FFP2 سوپاپ دار

شکل ۱- تصاویری از انواع ماسک های FFP2 و N95 سوپاپ دار و بدون سوپاپ

تعریف واژه‌ها در استفاده از ماسک N95:

ماسک یا ریسپیراتور N95: ماسک در صورتی که به نحو صحیح تست شده و روی صورت فیکس شود از عبور حداقل 19 درصد ذرات هوا برد با اندازه ۰/۳ میکرون جلوگیری می کند. استفاده طولانی مدت از ماسک: به معنی استفاده از یک ماسک N95 برای تماس نزدیک با چند بیمار است، بدون اینکه در فاصله مواجهات با بیماران، ماسک تعویض شود. در زمانی می توان از این روش استفاده کرد که چند بیمار با یک پاتوژن مشترک دچار عفونت تنفسی بوده و در یک مکان مثل اتاق انتظار یا بخش نگهداری می شوند. این روش در زمان طغیان عفونت های بیمارستانی یا پاندمی ها استفاده می شود.

استفاده مجدد از یک ماسک: به معنی استفاده از یک ماسک N95 برای چند بار مواجهه با بیماران توسط یک نفر کاربر است. در این مورد در فاصله مواجهات ماسک برداشته شده، در محل مناسب نگهداری شده و قبل از مواجهه بعدی پوشیده می شود.

نکات مهم در استفاده از ماسک N95:

نکات مهم در استفاده طولانی مدت از ماسک N95:

در صورتی که استفاده طولانی مدت از ماسک N95 مد نظر است، الزم است به نحو مقتضی از آلودگی ماسک پیشگیری شود. باید به کارکنان آموزش داد که از لمس غیر ضروری ماسک خودداری کنند، رعایت بهداشت

دست از نکات بسیار مهم است که باید توصیه اکید شود، پوشیدن و خارج کردن صحیح وسایل حفاظت فردی باید آموزش داده شود. الزم است که مراکز درمانی، خط مشی های کتبی در خصوص استفاده صحیح از ماسک N95 داشته باشند. این خط مشی ها حداقل باید شامل موارد ذیل باشد:

- بعد از انجام پروسیجرهای تولید کننده آئروسول انتوباسیون، ساکشن اندوتراکیال، برونکوسکوپی و... ماسک را دور بیندازید.
- اگر ماسک آلوده به خون و سایر ترشحات بدن بیمار است آن را دور بیندازید.
- بعد از مراقبت نزدیک و لمس بیمار مبتلا به عفونت، ماسک را دور بیندازید.
- حتی الامکان از آلودگی سطحی ماسک جلوگیری کنید با استفاده از شیلد صورت بر روی ماسک N95، استفاده از یک ماسک جراحی روی ماسک N95، پوشاندن دهان و بینی بیمار با ماسک جراحی و ...
- قبل و بعد از لمس یا تنظیم ماسک N95، دست خود را با آب و صابون شستشو داده یا با مایع الکلی هندراب کنید.
- اگر ماسک دچار آسیب فیزیکی مثل شل شدن نوارهای کشی، عدم فیکس مناسب ماسک روی صورت، شکسته شدن قطعه فلزی روی بینی و... شده، آن را دور بیندازید.
- اگر ماسک N95 بطور واضح آسیب دیده یا تنفس کردن از درون آن سخت است، آن را دور بیندازید

نکات مهم در استفاده مجدد از ماسک N۹۵

در صورتی که کارخانه سازنده، تعداد دفعات مجاز استفاده از ماسک N95 را مشخص نکرده است، پیشنهاد می شود برای رعایت ایمنی کارکنان و بیماران، هر ماسک بیشتر از ۵ مرتبه استفاده نشود. در هنگام استفاده مجدد از ماسک N95، علاوه بر رعایت نکات فوق، به نکات مهم ذیل نیز توجه بفرمایید:

- در بین دفعات استفاده، ماسک N95 را داخل یک زیپ کیپ یا کیسه کاغذی تمیز نگهداری کنید. برای اجتناب از انتقال عفونت، ماسک ها را طوری نگهداری کنید که همدیگر را لمس نکنند. اسم کاربر را بطور واضح روی ماسک یا جعبه آن بنویسید. ظرف محتوی ماسک باید یکبار مصرف بوده و یا قابل شستشو باشد و بطور منظم شسته شود.
- از لمس سطح داخلی ماسک اجتناب شود. در صورت لمس اتفاقی سطح داخلی ماسک، بهداشت دست را رعایت کنید.
- قبل از پوشیدن یا تنظیم ماسک N95 که قبل پوشیده شده است، دستکش تمیز غیراستریل پوشیده و بعد از پوشیدن یا تنظیم، دستکش را دور بیندازید.
- از استفاده از ماسک N95 بطور مشترک توسط کارکنان اکیدا اجتناب شود.

این راهنمای اختصاصی برای کلیه شاغلین و افراد در تماس با بیماران مشکوک و مبتلا به ویروس کرونا در نظر گرفته شده است؛ جهت کسب اطلاعات عمومی و تخصصی بیشتر به سایر راهنماها نظیر محیط های اداری، مرکز خدمات بهداشتی، وسایل حفاظت فردی، مشاغل و محیط های خاص مراجعه کنید.

نحوه استفاده از ماسک تنفسی

به طور کلی برای استفاده صحیح از ماسک ها باید مراحل زیر را انجام دهید:

۱: دست های تان را بشویید

قبل از اینکه، به ماسک دست بزنید، باید دست های تان تمیز باشند. آن ها را با آب و مایع دستشویی بشویید.

۲: از سالم بودن ماسک مطمئن شوید

وقتی یک ماسک تنفسی جدید تهیه کردید، قبل از استفاده، باید از سلامت آن اطمینان حاصل کنید. بررسی کنید که هیچ سوراخ و منفذی روی ماسک نباشد.

۳: ماسک را روی صورت تان قرار دهید

تعداد زیادی ماسک تنفسی در بازار وجود دارد. با توجه به نوع و شکل آن، می توانید ماسک مناسب را انتخاب و استفاده کنید نحوه پوشیدن ماسک در تصویر شماره ۲ و ۴ آمده است.

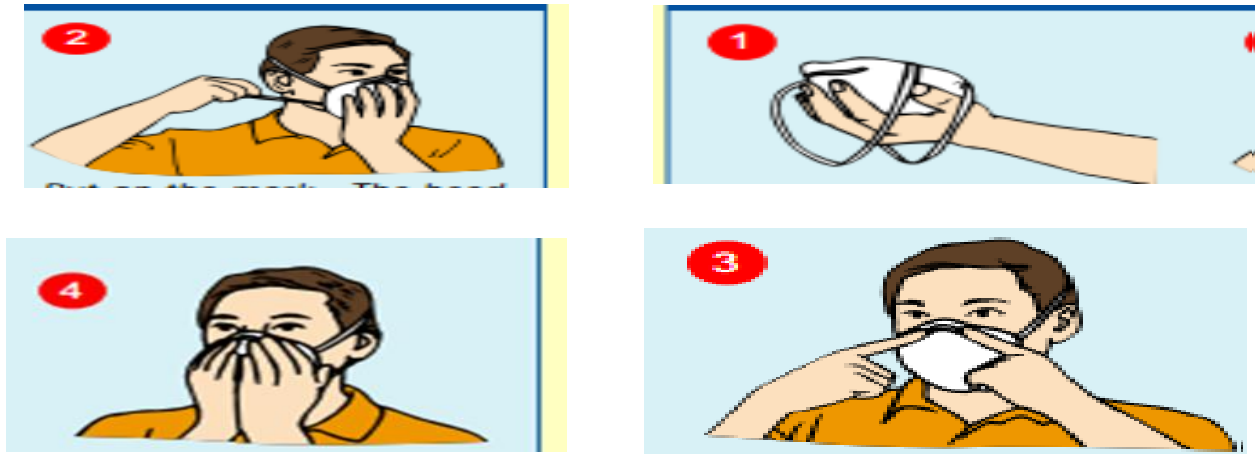
۴: گیره بینی ماسک را تنظیم کنید

مورد دیگری که باید برای نحوه استفاده از ماسک تنفسی در نظر داشته باشید، تنظیم گیره بینی است. پس از اینکه ماسک به خوبی روی صورت شما قرار گرفت، از انگشت شصت و اشاره استفاده کنید، تا ماسک روی تیغه بینی تان حسابی محکم شود.

۵: ماسک را امتحان کنید

در مرحله آخر، چند مرتبه داخل ماسک نفس عمیق بکشید. و پروتکل تصویر شماره ۲ را با دستان تمیز اجرا کنید. مطمئن شوید که هوا از جداره ماسک نشت نکند. با آرامش نفس بکشید.

نحوه پوشیدن ماسک N95



- ۱- دست را از میان بندهای ماسک عبور داده و ماسک را به صورت کاسه در دست نگه دارید.
- ۲- بندهای پشت سروگردن را ببندید.
- ۳- نوار فلزی ماسک را با انگشتان دو دست فشار دهید
- ۴- آزمون نشستی (فشار مثبت و منفی) را مطابق تصویر ۳ انجام دهید

شکل ۲ - نحوه پوشیدن ماسک N95

نحوه تست نشستی ماسک

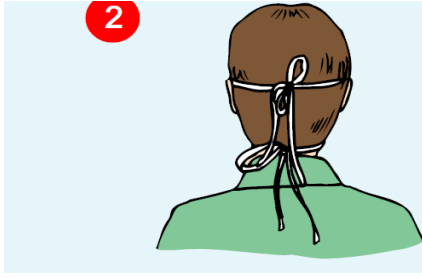
<p>روی ماسک را با دو دست خویش بپوشانید مراقب باشید تا تنظیم ماسک و نحوه قرار گرفتن آن را به هم نزنید. سپس دو آزمون زیر را انجام دهید</p>	
<p>یک بازدم عمیق انجام دهید در صورتی که در این حالت فشار مثبت درون ماسک وجود داشته باشد و ماسک برآمده شود. به این معناست که نشستی هوا در آن وجود ندارد.</p>	<p>آزمون فشار مثبت</p>
<p>یک دم عمیق انجام دهید. اگر فشار منفی در ماسک وجود داشته باشد و ماسک به طرف داخل جمع شود در این صورت ماسک به نحو مناسب روی صورت شما قرار گرفته است.</p>	<p>آزمون فشار منفی</p>
<p>در هنگام ایجاد آزمون های بالا، اگر نشستی در اطراف بینی رخ داد. ماسک را دوباره تنظیم کنید. چنانچه نشستی در لبه های ماسک رخ داد، بندهای پشت سر را تنظیم کنید.</p>	

تصویر شماره ۳ - نحوه حصول اطمینان از جایگیری کامل ماسک بر روی صورت

نحوه پوشیدن ماسک جراحی



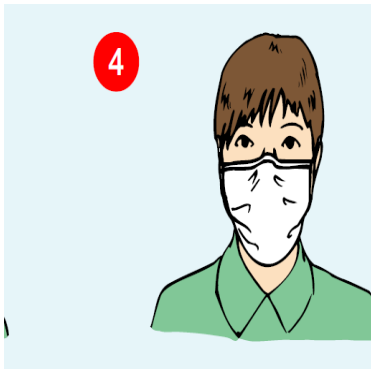
۱- ماسک جراحی را به گونه ای روی صورت قرار دهید که نوار فلزی در بالا قرار گیرد.



۲- بندهای پشت سروگردن را ببندید.



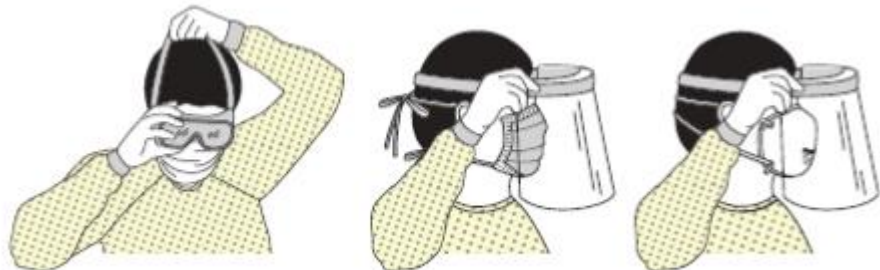
۳- نوار فلزی روی قسمت بالایی بینی را متناسب با بینی تنظیم کنید.



۴- ماسک را به گونه ای روی صورت تنظیم کنید که همه بینی و چانه را بپوشاند و روی صورت محکم شده باشد.

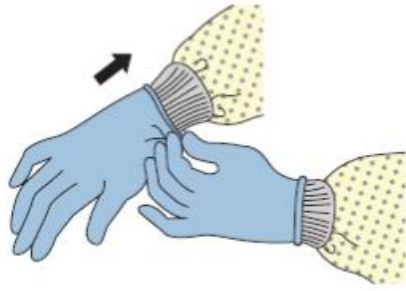
شکل شماره ۴ - نحوه پوشیدن ماسک جراحی

۳. عینک یا شیلد صورت



• بر روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی

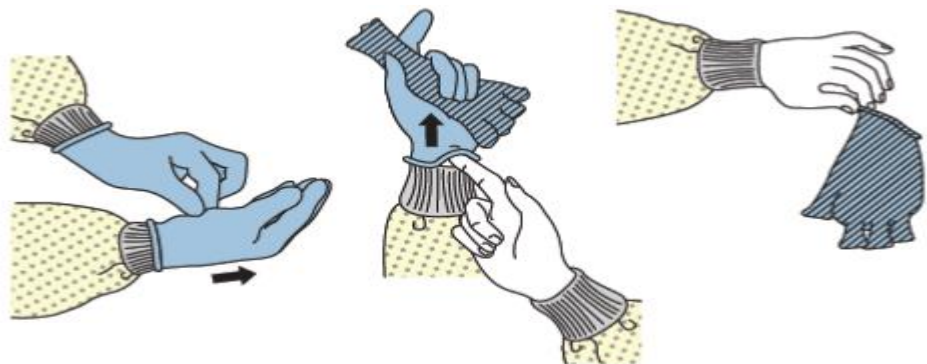
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

✓ مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده:

روش های مختلفی برای در آوردن ایمن PPE بدون الوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، در آورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

(۱) دستکش



- بیرون دستکش آلوده است.

- 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 ننگه 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده 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.

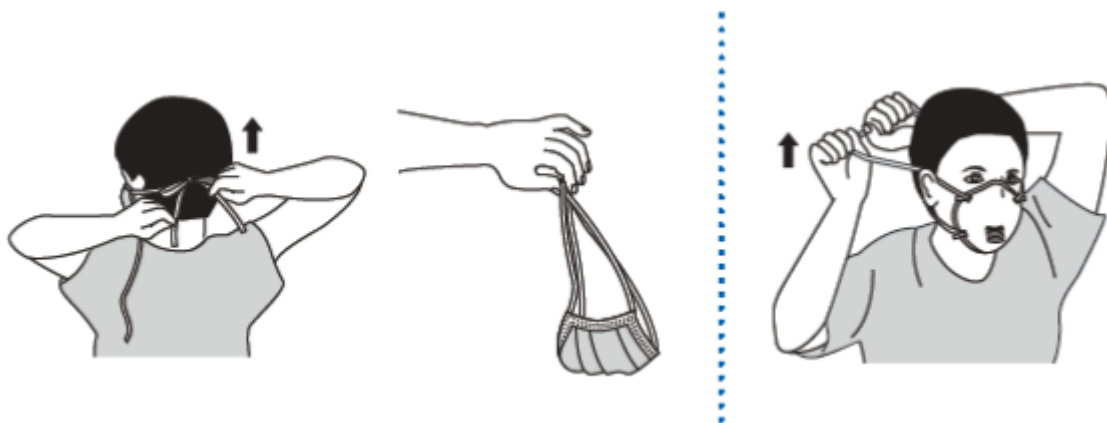
۳) روپوش



- جلوی روپوش و آستین های آن آلوده است.
- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه بطوریکه داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- بصورت فشرده شده و تا شده داخل ظرف زباله قرار دهید.

ماسک :

روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی



شکل شماره ۵- نحوه درآوردن ماسک

مسئله مهمی که باید به آن توجه شود، دقت هنگام برداشتن ماسک است. به طور کلی، توصیه می‌کنیم، این ۴ مرحله را برای برداشتن ماسک تنفسی انجام دهید.

۱: دست هایتان را بشویید

بسته به کاری که قبل از برداشتن ماسک با دست هایتان انجام می‌دهید، ممکن است لازم باشد آن‌ها را با آب و صابون یا الکل بشویید. اگر دستکش دارید، قبل از برداشتن ماسک، آن‌ها را از دست هایتان در بیاورید.

۲: با دقت ماسک را بردارید

برای برداشتن ماسک از گوشه ها، بندها یا کش آن استفاده کنید. برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل در بسته بیندازید. در این مرحله، قسمت جلویی و فیلتر ماسک می تواند موجب انتقال آلودگی به شما شود.

۳: ماسک را دور بیندازید

ماسک تنفسی عموماً وسیله‌ای یکبار مصرف است. پس از استفاده از آن در محیط‌های آلوده، باید آن را داخل سطل زباله بیندازید.

۴: دوباره دست هایتان را بشویید

پس از آن دست‌هایتان را یکبار دیگر بشویید. با اینکار مطمئن می‌شوید که بعد از برداشتن ماسک، هیچ آلودگی بر دستان شما باقی نماند.

نکته :

➤ کارکنان مراقبت‌های بهداشتی درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های شرکت نفت باید:

۱. هنگام ورود به اتاقی که بیماران مظنون یا تأیید به عفونت بستری شده است و همچنین هنگام انجام هر نوع مراقبت بهداشتی که به یک فرد مشکوک یا مبتلا به عفونت ارائه می‌شود، ماسک مناسب بپوشند.
۲. هنگام انجام اقدامات زیر کارمندان مراقبت‌های بهداشتی می‌بایست حداقل از یک دستگاه (رسپیراتور) تنفس ذرات (ماسک فیلتر دار) استفاده کنند:

- لوله گذاری داخل تراشه یا انتوباسیون
- احیا قلبی - ریوی
- برونکوسکوپی

این رسپیراتور‌ها (ماسک‌های فیلتردار) باید یکی از استانداردهای زیر را داشته باشند:

1. US National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)-certified N95
2. European Union (EU) standard FFP2

۳. یا معادل دو استاندارد فوق یا سازمان استاندارد ایران

به طور کلی ماسک‌های معرفی شده می‌بایست به طور کامل و مداوم در کل مدت زمانی که فرد در محیط آلوده حضور دارد استفاده شوند. ضمناً تأکید می‌گردد کلیه ماسک‌های مورد استفاده یکبار مصرف باشند. پیشنهاد می‌شود جهت پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ افراد زیر از ماسک‌های N95 یا FFP2 یا معادل آن استفاده نمایند:

الف) پرسنل درمانی در اورژانس و بخش‌های مربوط به مراقبت‌های ویژه تنفسی بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا و بروس.

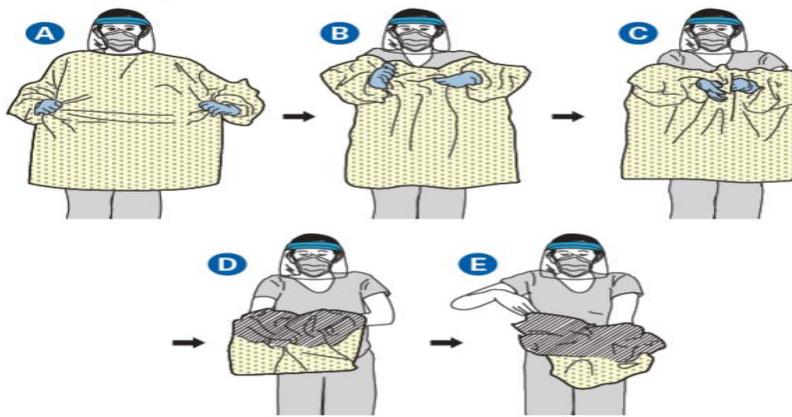
ب) پرسنل بهداشتی در مراکز بهداشتی-درمانی، فرودگاه و پایانه های مرزی که مسئول شناسایی و مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا ویروس هستند.

ج) پرسنل انتظامی و غیر انتظامی چک کننده پاسپورت و عبور و مرور ترددکنندگان در فرودگاه و پایانه های مرزی.

➤ کلیه ماسکهای N95 و FFP2 به صورت سوپاپدار نیز در بازار موجود است که سوپاپ موجود روی ماسک صرفاً جهت خروج هوای بازدمی می باشد و نقش فیلتر را ندارد.

➤ در صورت عدم وجود ماسک های ذکر شده در این راهنما در بازار می توان از ماسک های کتانی و یا پارچه ای با ضریب اطمینان پایین تر استفاده نمود.

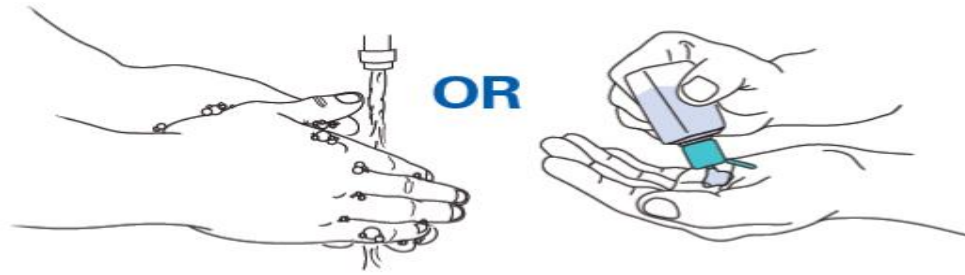
۴) روپوش و دستکش



- جلو و آستین های روپوش و قسمت بیرونی دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و بصورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

۵) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضد عفونی

کننده الکی استفاده کنید



نکات مهم :

- هیچ برنامه حفاظت فردی بدون آموزش کارگران جهت استفاده بهینه از وسایل حفاظت فردی کامل نخواهد بود. لازم است که کلیه کارگرانی که باید در شغل خود از این وسایل استفاده کنند، تحت آموزش قرار گیرند. برنامه آموزشی در خصوص وسایل حفاظت فردی باید حداقل موارد زیر را پوشش دهد:
 - چه زمانی استفاده از این وسایل لازم است
 - چه وسایلی لازم است
 - این وسایل چگونه باز و بسته، تنظیم و پوشیده می شوند
 - محدودیت های وسایل حفاظت فردی
 - نحوه مراقبت صحیح، نگهداری، عمر مفید و امحاء وسایل حفاظت فردی
- علاوه بر کارکنان و کارگران و افراد در تماس، سرپرستان و مدیران نیز باید از روش صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی آگاهی داشته باشند. افراد درگیر در امور مربوط به نگهداری، تعمیرات، آزمایش و انتخاب این وسایل نیز باید تحت آموزش قرار گیرند.

الزامات بهداشتی در بخش اداری:

- ساختمانهای اداری می بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند. در ضمن استفاده از سیستم تهویه با فشار منفی توصیه می گردد و از سیستم تهویه با هوای چرخشی اجتناب گردد.
- درب و پنجره ها برای انجام تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
- دستگیره درها و تمام قسمتهایی که توسط افراد بصورت مشترک لمس می گردد نظیر دیوار، کف، درب ها، میز و صندلی، گوش تلفن، دستگاههای کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها روزانه به طور مرتب با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردند.
- از مراجعات غیر ضروری ممانعت بعمل آید.
- برای هر اتاق وسایل گند زدایی و ضد عفونی جداگانه در نظر گرفته شود.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در تمام اتاقها الزامی است.
- در ورودی ساختمان وسایل شستشو و ضد عفونی دست تهیه شود.
- کنترل های مدیریتی به منظور به حداقل رساندن مواجهات کارکنان برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا انجام می شود.
- جلسات به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شود و در صورت الزام به صورت برگزاری حضوری، الزامات زیر باید رعایت گردد:

الزامات رعایت نکات بهداشتی در جلسات کاری :

با عنایت به شیوع بیماری کرونا در کشور و بمنظور جلوگیری از انتقال ویروس کرونا در جلسات کاری مدیران و مقامات که بنا به اقتضای شغلی و برگزاری جلسات، به شدت در معرض آلودگی به ویروس کرونا می باشند و این مسئله علاوه بر زیان های ناشی از بیماری، پیامدهای مدیریتی و تبلیغات منفی نیز به دنبال خواهد داشت، لذا مقتضی است نسبت به رعایت موارد زیر اقدام عاجل صورت گیرد:

- حذف جلسات حضوری غیر ضروری
- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری و در صورت عدم امکان با حضور حداقل افراد
- برگزاری جلسات ضروری نظیر ستاد ملی مبارزه با کرونا و ستادهای هم طراز استانی هم راستا با شرایط ذیل:

- برگزاری جلسات با حداقل شرکت کننده و فقط افراد ضروری
- کنترل افراد در بدو ورود به سالن جلسه با کنترل علائم ظاهری، پرسش گری و تب سنجی و در نهایت ممانعت از شرکت افراد مشکوک به کرونا
- تامین ماسک، دستکش و مواد ضد عفونی کننده و الزام استفاده از آنها هنگام ورود به سالن جلسات

- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ متر مکعب هوای تازه در سالن جاری باشد (با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی).
- باز گذاشتن درب و پنجره ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات
- حذف وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه
- گندزدایی سالن و کلیه سطوح، دستگاہها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... ، قبل و بعد از جلسه
- حذف ارائه کاغذ و خودکار عمومی
- تعیین رئیس جلسه و مدیریت زمان جلسه و ارایه مطالب (بصورت خلاصه، جمع بندی سریع، تعیین مصوبات و دستور جلسه اقدامات آتی) و پرهیز از طولانی شدن جلسه
- سایر موارد (نظیر استفاده از اسپری کننده های اتوماتیک یا دستی، خوشبو کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و...)

الزامات بهداشتی استراحت گاه و مهمان سرا:

- تهیه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود.
- درب و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گند زدایی منظم تمام سطوح به خصوص داخل آسانسور و دکمه های مربوطه بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان هایی که با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.
- از پتو، حوله و محلفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض فرد استفاده کننده شستشو و گندزدایی شوند.
- نصب پوششهای 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
- سطل زباله پدالی درب دار تهیه شود.
- نصب صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست
- تمام افراد آموزش دیده و محلی جدا جهت نگهداری افراد دارای علامت و یامشکوک در نظر گرفته شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کارکنان خدماتی و نظافت الزامی می باشد.

تشکیلات بهداشت حرفه ای و واحد HSE:

- اتاق مربوط به تشکیلات بهداشت حرفه ای مستقر در معادن بصورت روزانه و مرتب گندزدایی گردد.
- پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.
- وجود زباله پدالی درب دار الزامی است.
- از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
- چنانچه مراجعه کننده ای دارای علائم خفیف بیماریهای تنفسی هست به پزشک ارجاع داده شود و برای افراد دارای علائم حاد تنفسی علاوه بر ارجاع به پزشک درخواست استعلاجی اضطراری گردد.

بهداشت محیط کار:

بهداشت رستوران و غذاخوری:

- استفاده از اینگونه مکانها محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- کف سالن غذاخوری و رستوران بصورت روزانه شستشو و گندزدایی شود.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- گندزدایی دستگیره درب سالن غذاخوری بصورت مرتب در هر شیفت غذاخوردن ضروری است.
- برکه راهنمای شستشوی صحیح دستها در رستوران و سالن غذاخوری در معرض دید همگان نصب شود.
- صابون مایع به تعداد و مقدار کافی به همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش جمع اوری شود. استفاده از نمک پاش و لیوانهای آبخوری بصورت عمومی روز میزهای سالن غذاخوری باعث انتشار بیماری میشود در این مورد میتوان از نمک پاشهای یکبار مصرف انفرادی و لیوانهای یکبار مصرف استفاده نمود.

- 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 طولانی تر گردد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزشهای لازم داده شود.
- استفاده این پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران ضروری است.
- تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی میبایست به طور مستمر طبق پروتکل های موجود گندزدایی گردند.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خرد کنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن
- از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا استفاده شود.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشوید، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

بهداشت رختکن:

- کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه اختصاص داده شود.
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمد ها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی رختکن جهت شستشو و ضدعفونی دستها قبل و بعد از تعویض لباس
- 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.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.

- از ازدحام افراد جلوگیری شود.

بهداشت نمازخانه:

- اقامه نماز بصورت فردی و جلوگیری از اقامه نماز جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد.
- ضدعفونی محوطه نمازخانه بصورت روزانه
- وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- عدم استفاده از مهر مشترک و توصیه به استفاده از مهر و سجاده شخصی
- تأمین تهویه مناسب
- عدم توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه
- منع خوردن و آشامیدن در نمازخانه

بهداشت ساختمان:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها.
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت.

بهداشت سرویس‌های بهداشتی:

- سرویس‌های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب، نور کافی بوده و بطور مرتب گندزدایی شود و در شرایط بهداشتی مناسب نگهداری شود.
- شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی مطابق دستورالعمل‌های گندزدایی انجام شود.
- گندزدایی دستگیره درب، شیر آلات، و وسایل موجود در سرویس‌های بهداشتی بصورت مرتب انجام گیرد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن بسته شود.
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها 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 می باشد.
- عدم استفاده از حوله به صورت عمومی، استفاده از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی به میزان کافی جهت خشک کردن دستها
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویس‌های بهداشتی. سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در خارج سرویس‌های بهداشتی جهت انداختن دستمال کاغذی مصرف شده پس از شست و شو ضدعفونی دست ها
- نظافت و گند زدایی مرتب این مکان ها
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

الزامات بهداشتی تجهیزات:

- ترجیحاً استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس‌دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو (در سه مرحله: شستشوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتی‌گراد، گندزدایی و آب‌کشی) نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.

- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی را شستشو و گندزدایی نمایند.
- چنانچه از پوشش یک‌بار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- در صورت وجود محل اسکان و اقامت برای افراد ضرورت شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو، و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از هر بار استفاده
- در نمازخانه‌ها (در صورت وجود) استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- رختکن، دوش و حمام به‌طور مستمر گندزدایی شوند.
- در صورت وجود نمازخانه کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن به‌صورت موقت جمع‌آوری گردد.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها.

بهداشت محیط اماکن ورزشی و استخرهای شنا:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به ویژه در سالن‌های بدن‌سازی بسیار مهم است.
- محل‌های اقامت و سرویس‌های بهداشتی تهویه مناسب داشته باشد.
- گندزدایی مستمر سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف پوش‌ها (در سالن‌ها، اتاق‌ها و ...)، کلید و پرزها، کلید آسانسور و نظایر آن انجام شود.
- گندزدایی مستمر وسایل ورزشی در باشگاه‌های بدن‌سازی که دارای تماس مشترک شامل: تخته پرس، دسته دمبل‌ها، میله‌های هالتر، میزهای پرس، دستگیره تردمیل، دستگیره دوچرخه، دستگیره اسکی فضایی، دستگیره‌های دستگاه سیم‌کش، دستگیره دستگاه قایقی، میله‌های بارفیکس، دستگیره دستگاه‌های پرس پا، میله دستگاه اسکاد و نظایر آن در پایان هر سانس انجام شود. برای این کار لازم است بین سانس‌ها نیم ساعت فاصله در نظر گرفته شود.
- ضدعفونی محل‌های عمومی مانند نمازخانه، مسجدسالن کنفرانس، استخرها، سرویس‌های نقلیه (مینی بوس و اتوبوس‌ها) مهم است.
- برای گندزدایی سطوح و ابزار و وسایل ورزشی ابتدا با دستمال تمیز، سپس توسط مواد گندزدای مناسب (مانند هیپو کلریت سدیم ۰٫۰۵ درصد، الکل اتیلیک ۷۰٪ و سایر مواد گندزدای با پایه الکلی)

- نسبت به تامین سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
- دفع پسماند ها باید به شیوه بهداشتی در سطلهای دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
- 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.

گندزدایی محیط و سطوح:

توصیه هایی برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده:

- از ماسک، دستکش و پیش بند ضد آب استفاده شود.
- استفاده از عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفید کننده را در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و از آنها استفاده گردد.
- سفید کننده باید با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).
- در هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر به نسبت های رقیق سازی توجه کنید.
- سفید کننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.
- از تماس سفید کننده ها با چشم باید اجتناب گردد. اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفید کننده 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 سفید کننده با مواد شوینده اسیدی (مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود) تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مسمومیت یا حتی مرگ گردد.
- بهتر است قبل از استفاده از سفید کننده برای ضد عفونی ابتدا از مواد شوینده استفاده شود و محل کاملا با آب شسته شود.

- وقتی که سفید کننده های رقیق سازی نشده در معرض نور خورشید قرار می گیرند گاز سمی آزاد می نمایند. بنابراین 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 اثر بخشی آن در صورتی که از سفید کننده رقیق استفاده میکنید محلول رقیق شده را به صورت روزانه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود. در ضمن از ذخیره بیش از حد آن خودداری گردد.
- مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفید کننده، عاری از مواد آلی گردد.
- سفید کننده رقیق شده نیز باید دور از نور خورشید و در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

دستور کار گندزدایی سطوح :

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره، درب، میله راه پله، پشتی صندلیها وفرمان خودرو و...) باید ابتدا نظافت و سپس براساس جدول ذیل گندزدایی گردد.
- هنگام نظافت و گندزدایی اماکن بسته باید ابتدا مکان مورد نظر را تخلیه نمود. به علاوه اماکن مذکور هنگام گندزدایی باید دارای تهویه مناسب بوده و علاوه بر این درب و پنجره ها برای تهویه طبیعی باز باشد و از دستکش و ماسک مناسب استفاده شود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- دو مرحله نظافت (بامواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدا باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- در تهیه محلول گندزدا از آب سرد استفاده شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود .
- لازم است رطوبت ناشی از مواد گندزدا به صورت خود بخود خشک شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح توصیه می گردد.
- ثبت تاریخ ساخت و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.

- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری- های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت ها و سازمان ها
 - حداقل 30 دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدائی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تاثیر گذاری ماده گند زدا توصیه میگردد)
 - دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکانهای پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می تواند باشد)
 - دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
- ۱- جهت زدودن کثیفی، جرم و بار آلودگی سطوح، ابتدا سطوح با محلول آب و مواد شوینده و یا جرم گیر شستشو و نظافت کامل گردد.
- ۲- سپس مرحله گندزدایی می باشد به نحوی که تمامی سطوح کف، دیوارها، روشویی ها و سایر سطوح سنگی و مقاوم نسبت به کلر با محلول رقیق سازی شده به وسیله پمپاژ یا شستشو با فرچه یا تی های زمین شور به صورت کامل آغشته و گندزدایی گردند.
- نکته مهم:** مواد مقاوم در برابر حرارت را میتوان با جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه گندزدایی کرد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم % ۵ معادل (۵۰۰۰ PPM) 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)</p> <p>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 در صد 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> <p>سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</p> <p>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 گندزایی یا غوطه‌وری)

نکته: محلول فوق در ظرفی دربدار و ترجیحا پلاستیکی آماده و نگهداری شود . متذکر می شود محلولی که به این ترتیب محیا می شود، لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدایی 24 ساعت می باشد. استفاده از محلول برای همان روز مناسب است و استفاده از آن برای روز کاری بعدی ممنوع می باشد.

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریبا ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می کنیم (تقریبا سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضدعفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.
- در صورت عدم دسترسی به تسهیلات شستشوی دست بهتر است از مواد ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکلی از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول شماره ۱ استفاده شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
- مدت زمان حدود 10 الی 30 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.

- تی های زمین شور ، دستمالها و وسایلی که برای نظافت رستوران و یا راهروها و ... استفاده می شود در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویسهای بهداشتی بکار می رود نبایستی بصورت مشترک استفاده نمود.
 - پس از هر بار نظافت ، تی ها و دستمالها حتما شسته ، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
 - مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می بایست پیش بینی گردد. روسای مربوطه موظف به تامین نیاز های مرتبط با این فعالیت می باشند .
 - نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دستهای خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می بایست هنگام شستشوی تیها، دستمالها و دمپایی های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.
 - تا برطرف شدن شرایط ویژه و جهت مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس و براساس دستور العمل رعایت بهداشت فردی توصیه می گردد در ورودی و خروجی درهای ساختمانها و مجاور درهای آسانسورها برای پرسنل و خدمات گیرندگان محلول ضد عفونی کننده دست نصب گردد .
 - صحت انجام مراحل و کنترل فعالیتها و مراقبت محیطی در ساختمان ها بر عهده روسای سازمان تابعه و با نظرات واحد HSE بوده و تا رفع بحران و شرایط ویژه رعایت کلیه مراحل این دستورالعمل برای تمامی دستگاههای اجرایی و خدماتی لازم الاجرا می باشد.
 - در صورت نیاز و یا پرسش احتمالی در خصوص این دستورالعمل با بهداشت و درمان منطقه خود تماس حاصل فرمائید.
 - کل برنامه اجرایی گندزدائی براساس افراد ، زمان و مکان به صورت هفتگی تهیه و جهت نظارت به مدیریت HSE ارائه می گردد و عملکرد اقدامات گندزدائی از نظر زمان کیفیت اجرا و سلامت و ایمنی همکاران خدمات تحت بررسی قرار گیرد.
- برای راهنمایی بیشتر در زمینه گندزدایی به پیوست ۲ مراجعه کنید

مدیریت پسماند:

- ۱- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.

۲- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت

جداسازی سطل دستمال ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری

مدیریت فاضلاب:

۱- جهت اطمینان از حذف کامل ویروس کرونا در آب شرب، حداقل غلظت باقی مانده کلر ۰/۵ میلی گرم در لیتر باشد.

۲- کنترل غلظت کلر باقی مانده آب آشامیدنی، جهت حفظ غلظت ۰/۵ میلی گرم در لیتر روزانه انجام شود.

۳- دفع فاضلاب محتوای ویروس کرونا به چاه جذبی صرفا در مقادیر ۱۰ الی ۱۵ متر مکعب مجاز است.

۴- کف چاه جذبی دریافت کننده فاضلاب حاوی کرونا ویروس حداقل سه متر با تراز آب های زیر زمین فاصله داشته و به شعاع ۱۵ متر افقی از چاه برداشت آب شرب، فاصله داشته باشد.

۵- هدایت فاضلاب های محتوی ویروس کرونا به تصفیه خانه بیولوژیک فاضلاب مثل فرآیند لجن فعال بلامانع است. جهت اطمینان از حذف کامل ویروس کرونا در تصفیه خانه های فاضلاب، گندزدایی با کلر با حداقل ۰/۵ میلی گرم در لیتر باقی مانده انجام شود.

۶- در این فرآیند ۹۰ درصد ویروس ها تا قبل از گندزدایی و صد درصد ویروس ها طی گندزدایی مرحله نهایی تصفیه فاضلاب با کلر باقی مانده ۰/۵ میلی گرم در لیتر حذف می شوند.

۷- روش های متداول گندزدایی در تصفیه خانه های فاضلاب با کلر باقی مانده ۰/۵ میلی گرم در لیتر برای گندزدایی و حذف کروئوویروس ها کافی است، ولی توصیه می شود کلر باقی مانده تا یک میلی گرم در لیتر اضافه شود.

۸- فرآیند اصلی موثر در حذف صد درصدی ویروس کرونا فرآیند گندزدایی با کلر و وایتکس یا آب ژاول و یا اشعه فرابنفش است.

۹- باید سطح مراقبت های بهداشتی کارکنان در محوطه تصفیه خانه آلوده به ویروس کرونا طبق این دستورالعمل افزایش یابد.

- ۱۰- لازم است هنگام حضور کارکنان در محوطه تصفیه خانه، از تجهیزات ایمنی کافی مثل ماسک، دستکش بلند، نقاب صورت و عینک و لباس کار مخصوص استفاده نمایند.
- ۱۱- در صورت تماس کارکنان تصفیه خانه با فاضلاب و تجهیزات تصفیه خانه، باید بلافاصله نسبت به شستشوی دست و صورت خود با مایع صابون دستشور و مواد گندزدا اقدام نمایند.
- ۱۲- هنگام خروج کارکنان از تصفیه خانه باید ابتدا لباس کار خود را تعویض نموده و نسبت به شستشوی دست و صورت خود با مایع صابون دستشور و گندزدایی دست‌ها با مواد گندزدا اقدام نمایند.
- ۱۳- در طول شیفت کاری کارکنان هر دو الی سه ساعت یک نوبت و یک نوبت هم قبل از خروج کارکنان از تصفیه خانه نسبت به استنشاق و غرغره آب نمک ۹ در هزار اقدام نمایند.
- ۱۴- هنگام حضور در اطراف حوضچه‌ها و محوطه تصفیه خانه از هر گونه تماس دست با دهان و بینی و چشم‌ها خودداری شود.
- ۱۵- کارکنان باید قبل از شروع کار در تصفیه خانه، ایمن سازی شده و واکسن‌های لازم از قبیل کزاز، تب تیفوئید، هیپاتیت A و B و آنفلوآنزا تزریق کرده باشند.
- ۱۶- در محوطه تصفیه خانه هرگز چیزی خورده نشود و میل غذا فقط در محل مخصوص مورد تایید بهداشت و بعد از تعویض لباس کار و خارج نمودن دستکش‌ها از دست باشد.
- ۱۷- از استعمال دخانیات داخل محوطه تصفیه خانه خودداری شود.
- ۱۸- در صورت وجود زخم روی پوست، حتماً آن را با باند خشک و تمیز و استرسل مناسب بپوشانید.
- ۱۹- تجهیزات حفاظت فردی مصرفی کارکنان داخل محوطه تصفیه خانه باید بعد از هر نوبت خروج از تصفیه خانه تعویض شوند.
- ۲۰- آموزش کارکنان تصفیه خانه برای رعایت نکات بهداشتی این دستورات عمل و نحوه نظافت و شستشو و گندزدایی محوطه تصفیه خانه بموقع ارائه شود.
- ۲۱- پسماندهای ناشی از ماسک‌ها و دستکش‌های مصرف شده عفونی محسوب شده و باید طبق مقررات پسماندهای عفونی مدیریت شود.
- ۲۲- وجود مخزن پسماند ۲۰ لیتری قرمز رنگ، دربار، پدالی، مجهز به کیسه زباله قرمز و قابل شستشو به تعداد کافی برای دفع زباله‌های فوق در محوطه تصفیه خانه موجود باشد.

- ۲۳- در صورت وجود هواده سطحی در حوض هوادهی تصفیه خانه، لازم است موانع مناسبی برای ممانعت از انتشار آئروسول‌های عفونی به هوا و در معرض قرارگیری کارکنان در محیط تصفیه خانه، نصب شود.
- ۲۴- در صورت تماس و یا پرتاب قطرات فاضلاب به چشم کارکنان تصفیه خانه فاضلاب، لازم است سریعاً نسبت به شستشوی چشم‌های خود با آب تمیز و سپس آب و شوینده مناسب اقدام نماید.
- ۲۵- جمع‌آوری و دفع و مدیریت پسماندها و لجن مازاد تصفیه خانه‌ها با دقت و مراقبت‌های بالایی انجام شود.
- ۲۶- لباس کار کارکنان تصفیه خانه بایستی روزانه در پایان شیفت کاری بعد از شستشو با محلول کلر ۰/۰۵ درصد گندزدایی شود.
- ۲۷- مسئول تصفیه خانه باید مطمئن شود کارکنان تصفیه خانه نکات بهداشتی مذکور در این دستورالعمل را با دقت رعایت می نمایند.
- ۲۸- در هر شرایطی مسئول تصفیه خانه باید از گندزدایی ممتد و دائمی پساب تصفیه خانه بدون توقف مطمئن شود.
- ۲۹- اندازه‌گیری و ثبت کلر باقی مانده و حفظ آن در حداقل ۰/۵ میلی گرم در لیتر در پساب خروجی تصفیه خانه الزامی است.

آموزش:

۱. در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری، پروتکل‌های مناسب محل کار برای جلوگیری یا کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض آنها به کلیه کارگران آموزش دهید. این امر می تواند از طریق ویدئوهای آموزشی یا پوستر و پمفلت باشد.
۲. کارکنانی که نیاز به استفاده از وسایل حفاظت فردی را دارند باید آموزش ببینند. این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل؛ نوع وسایل ضروری؛ نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل؛ نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل می باشد.
۳. پوستر یا برگه‌های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
۴. توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج را به کارکنان گوشزد و آموزش دهید.

۵. کارفرما بایستی شیوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی مثل ماسک N95 ، FFP2 و... را به کارکنان آموزش دهد.
۶. همه کارکنان را موظف کنید که در صورتی که ابتلایش به ویروس کرونا قطعی است همکاران و کارفرمای خود را مطلع نماید.
۷. قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل های مشخص (کنار آسانسورها و در طبقات)
۸. با ایجاد گروهها در فضای مجازی و عضو نمودن کارگران در آن میتوان توصیه ها و دستورالعملهای بهداشتی و ایمنی را به ایشان آموزش داد و حتی مسابقات آموزشی مجازی و... برگزار نموده و مشارکت پرسنل در این آموزشها را ارزیابی نمود.

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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 یک بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را سطل زباله درب دار بیندازید

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بحران‌های ملی واکسیناسیون

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



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور میچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

پیوست ۲: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. 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 کوتاه‌ترنر 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 و یال‌های 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، سخت شدن و ترک خوردگی 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 (به‌ازاء 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 رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند 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 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) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵٪ رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

باعث مرگ یا جراحی گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

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

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

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

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

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

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲,۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت 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 می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، 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 غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

