

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) – فاصله گذاری اجتماعی در شهرک‌های صنعتی



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

- بیماریابی، غربالگری و بازتوانی ۳
- اقدامات کنترلی بهداشتی ۵
- آمادگی **Error! Bookmark not defined.**
- تجهیزات حفاظت فردی **Error! Bookmark not defined.**
- پیوست ها **Error! Bookmark not defined.**
- پیوست ۱: نحوه شستشوی دست ها **Error! Bookmark not defined.**
- پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی **Error! Bookmark not defined.**
- مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده **Error! Bookmark not defined.**
- مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده **Error! Bookmark not defined.**
- پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس ۳۲

مقدمه

بیماری کووید-۱۹ از یک طیف ملایم به صورت سرماخوردگی معمولی تا نوع شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و حتی 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 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، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده، ابزار آلات کاری و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

پس از انقلاب اسلامی ایران به منظور حمایت و سازماندهی صنایع کوچک در سال ۱۳۶۲، قانون تاسیس شرکت شهرک‌های صنعتی با اهداف مدنظر تشکیل گردید بنابر این با هدف حمایت از بنگاه‌های کوچک شهرک‌های صنعتی شکل گرفته که به منظور آسایش شهروندان و همچنین دسترسی آسان به خدمات مورد نیاز بنگاه‌های اقتصادی واحد های فعال در خارج از محل سکونت افراد ایجاد شده که متولی رسیدگی به آنها را به شرکت شهرک‌های صنعتی محول نموده اند در شهرک‌های صنعتی مجموعه ای از کارگاهها که در صنوف مختلفی فعالیت دارند در زونهای مختلف استقرار و برحسب نوع فعالیتی که دارند در گروه های فلزی، شیمیایی، بهداشتی و دارویی، صنایع غذایی، معدنی و غیره وجود داشته و بلطبع آلاینده های منتشره از هر کدام از صنایع نیز مختلف خواهد بود و مواجه شاغلین هرصنعت نیز با عوامل مخاطره زایی محیط کار نیز متفاوت خواهد بنابراین با توجه به استقرار صنایع کوچک در شهرک‌های صنعتی و وظایف سازمانی که شرکت شهرک‌های صنعتی دارند توجه به سلامت شاغلین این نوع شهرکها بدلیل تجمع تعداد زیادی از کارکنان صنایع ضروری به نظر میرسد و در صورت عدم رعایت اصول اولیه بهداشتی در این مجتمع ها تعداد کثیری از شاغلین کشور در معرض خطر ابتلا به این ویروس منحوس خواهد شد که ضررهای آن قابل جبران نخواهد بود.

دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه ها و نکات ضروری بهداشتی است که صرفا به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در شهرک های صنعتی بر اساس توصیه های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی به اقتضای شغلی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از عوامل تجمع و انتقال بیماری است و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار ماهر از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری فیزیکی علاوه بر رعایت اصول بهداشت حرفه‌ای برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در پیش گرفته شود. بسیاری از فعالیت‌های تولیدی و خدماتی برای هر کشور حیاتی هستند و باید در مقررات فاصله‌گذاری فعالیت‌های تولیدی و خدماتی ملاحظات اقتصادی، اجتماعی و امنیتی کشور نیز در نظر گرفته شود.

بیماریابی، غربال‌گری و بازتوانی

۱- غربال‌گری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹:

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی یا اقامتی و فعالیت واحد صنعتی، تولیدی یا خدمات بر اساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل‌های کاری، فعالیت‌های زیر انجام گیرد

۱- تب‌سنجی: به‌صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام پذیرد (درجه حرارت بالای ۳۷/۸ را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی‌رغم وجود بیماری تب نداشته باشند).

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به‌طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE صنعت، یا سایر تشکیلات بهداشت حرفه‌ای از نظر علائم بیماری (به‌ویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به‌صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست 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 به‌عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد دارای علائم جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ۱۶ گانه ارجاع داده می‌شود. این افراد باید پرونده‌های مربوطه تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را مطابق با آخرین پروتکل‌های وزارت بهداشت طی کنند.

دو گروه زیر با گواهی تاییدیه 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 $12/5mg$ 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 دور کاری صورت پذیرد.

- در صورت عدم امکان دور کاری، 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.

- باتوجه 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:

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

اقدامات کنترلی بهداشتی

توصیه های کلی در شهرک های صنعتی:

- ۱- کنترل ورودی شهرک از نظر ورود و خروج وسایل نقلیه و افرادی که وارد می گردند.
- ۲- تب سنجی رانندگان قبل از ورود به شهرک
- ۳- گندزدایی وسایل نقلیه در حین ورود به شهرک ها
- ۴- ممانعت از ورود افراد متفرقه همراه رانندگان حمل کالا
- ۵- الزام استفاده رانندگان حمل کالا از ماسک و دستکش قبل از ورود به شهرک
- ۶- عدم برگزاری جلسات حضوری کارفرمایان و سندیکاها در سالن های اجتماعات موجود
- ۷- بنر آگاهی سنجی در خصوص بیماری و رعایت موارد پیشگیری در درب ورودی شهرکها

توصیه های عمومی:

بطور کلی رعایت اصول زیر برای بهداشت کارگران و پیشگیری از کووید- ۱۹ توصیه می شود:

۱. شستن مکرر دستان خود با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توان از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده کرد.
۲. از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
۳. از تماس نزدیک (کمتر از ۲ متر) با افراد بیمار یا مشکوک تا حد امکان خودداری کنید.
۴. خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
۵. 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).
۶. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
۷. از خوردن غذا در محیط های عمومی و کاری و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید؛
۸. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
۹. افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند؛
۱۰. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛

۱۱. برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضد عفونی انگشت ضروری است).

۱۲. برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛

۱۳. 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)؛

۱۴. عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛

۱۵. وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛

۱۶. عدم استعمال دخانیات بدلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس

۱۷. استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی

۱۸. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند

۱۹. گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب رجوع.

۲۰. گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت، ابزارالات صنعتی که بصورت مشترک استفاده می گردد از جمله آچار و پیچ گوشتی

۲۱. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری.

۲۲. استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاههای کارتخوان و حذف فیش های کاغذی

۲۳. پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه.

۲۴. کارفرمایان باید مکان ها و زمان های احتمالی مواجهه کارگران با کرونا ویروس را شناسایی نموده و سپس میزان این خطر را ارزیابی کنند. پس از شناسایی و ارزیابی محل های با ریسک بیشتر بایستی روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای فنی، مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

سرویس ایاب و ذهاب شاغلین:

با توجه به دور بودن اکثر واحدهای کاری از شهرها و روستاهای محل سکونت شاغلین ، غالباً برای جابجایی شاغلین مذکور از سرویس های مینی بوس و اتوبوس استفاده می شود. تجمع کارگران در این وسایل نقلیه خود زمینه را برای انتقال انواع بیماری ها فراهم می کند. لذا توجه به نکات ذیل ضروری است:

۱. راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، درب، محل نشستن مسافر، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
۲. محل نشیمن، پشتی صندلی، قفل کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
۳. قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه افراد ملزم به زدن ماسک می باشند.
۴. کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دستهای خود را با آب و صابون بشویند.
۵. راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
۶. چنانچه از خودرو حمل پرسنل برای حمل افراد متفرقه دیگر و علی الخصوص سرویس واحدهای غیرشغلی مانند مدارس و غیره استفاده می شود قبل و بعد از حمل افراد، ضد عفونی خودرو ضروری است.
۷. از وسایل حمل و نقل عمومی برای جابجایی افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند استفاده نشود.
۸. 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.
۹. در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق، برق گرفتگی و مسمومیت افراد به عمل آید.
۱۰. ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت.
۱۱. منع استفاده از سیگار و دخانیات در داخل خودرو

۱۲. منع مصرف هرگونه مواد خوردنی و آشامیدنی در داخل خودرو
۱۳. نماینده کارفرما (کارشناس بهداشت حرفه ای، بهگر و یا کارشناس HSE) لازم بر کلیه موارد فوق الذکر نظارت نمایند.
۱۴. هرگز نبایستی بیش از ۵۰٪ ظرفیت اسمی اتوبوس یا مینی بوس استفاده کرد در خصوص سواری با احتساب راننده نبایستی بیش از سه نفر در خودرو باشند.

نگهبانی و ورودی واحدهای کاری:

۱. نگهبانان باید آموزش های لازم در خصوص راه های پیشگیری از انتقال بیماری کووید را دریافت نمایند.
۲. قبل از ورود تب سنجی و غربالگری کلیه نیروها و افرادی که به واحد کاری وارد می شوند انجام شود.
۳. از ورود افراد دارای علامت بیماری از جمله تب، سرفه، عطسه، تنگی نفس جلوگیری شود.
۴. از ورود افرادی که دارای تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ بوده اند ممانعت شود (همکلاسی، همکار، اعضاء خانواده، تماس با بیماران مبتلا در بیمارستان، همسفر با بیمار و یا مراقبت کننده از بیمار کووید-۱۹)
۵. حتی الامکان از سیستم های تشخیص چهره بجای کارت و یا اثر انگشت جهت ثبت ورود و خروج کارکنان استفاده شود. در غیر این صورت تمهیدات لازم برای ضدعفونی نمودن افراد بلافاصله بعد از کارت زنی صورت گیرد.
۶. محل های تماس دست و کف اتاق نگهبانی حداقل در هر شیفت دو مرتبه و به روش صحیح گندزدایی گردد.
۷. خودکار، گوشی تلفن، میز کار و سایر تجهیزات که با دست تماس دارند ضدعفونی شود.
۸. نگهبان ها از دست دادن با افراد مراجعه کننده خودداری نمایند.
۹. دستمال کاغذی برای استفاده همه افراد فراهم باشد و دستمال های استفاده شده در سطل زباله درب دار انداخته شود.
۱۰. سطل زباله درب دار و دارای کیسه زباله در محل نگهبانی قرار گیرد.
۱۱. از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل نگهبانی جلوگیری شود.
۱۲. سیستم تهویه مناسب در محل نگهبانی در تمام طول روز استفاده شود.
۱۳. درب و پنجره ها برای تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
۱۴. قبل از تعویض شیفت تمام سطوح در دسترس گندزدایی شود.

۱۵. رانندگان و سایر افراد مراجعه کننده از داخل نگهبانی تردد نمایند و ارتباط با افراد از طریق پنجره کوچک که به همین منظور طراحی شده انجام گیرد.

حمل و نقل و بارگیری مواد اولیه و نهایی:

۱. بهداشت فردی توسط رانندگان رعایت گردد.
۲. قبل از ورود رانندگان به شرکت توسط کارکنان انتظامات تب سنجی از آنها بعمل آید.
۳. در ابتدای ورود وسیله نقلیه، بدنه و چرخهای وسیله نقلیه که احتمال آلودگی دارند گندزایی گردند.
۴. وسیله نقلیه و به ویژه بخش هایی که در تماس با راننده و یا کارکنان مربوطه قرار دارند به طور مرتب مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار گندزایی گردد.
۵. در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزایی گردد.
۶. شاغلین جابجایی بار از تحویل کالاهایی که احتمال آلودگی دارند خودداری نمایند.
۷. محل نشیمن، دسته ها و پشتی صندلی، قفل کمربند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتورها در وسایل نقلیه باید ابتدا تمیز و سپس گند زایی شود.
۸. در هنگام گندزایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.
۹. کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
۱۰. رانندگان هنگام عطسه و یا سرفه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنند و سپس آن را در سطل زباله درب دار بیاندازند.
۱۱. سطل درب دار در وسیله نقلیه اعم از مینی بوس، کامیون و یا اتوبوس قرار گیرد.
۱۲. رانندگان از تبادل پول جهت مبادلات تا حد امکان خودداری نمایند.
۱۳. رانندگان و کارکنان حمل و نقل و بارگیری از استعمال دخانیات اجتناب نمایند.
۱۴. هنگام تردد برای تهویه مناسب هوا، حتی المقدور پنجره ها باز گذاشته شود.

واحدهای خدمات فنی و تاسیسات:

کارکنان این واحد به دلیل حضور در واحدهای مختلف در صورت آلودگی میتوانند تمام واحدها را آلوده نمایند لذا باید نکات زیر برای پیشگیری رعایت شود:

۱. از ورود کارکنان خدمات فنی و تاسیساتی مبتلا به کووید-۱۹ و یا افراد دارای علائم تب، سرفه و تنگی نفس و سرماخوردگی و نیز افراد مشکوک (در تماس نزدیک با فرد مبتلا) به محل کار ممانعت شود.

۲. رعایت بهداشت فردی به این افراد آموزش داده شود و بر حسن اجرای آن نظارت شود.
۳. وسایل حفاظت فردی نظیر ماسک و دستکش در حین انجام کار توسط کارکنان این واحد استفاده شود.
۴. محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه جاهای با تماس زیاد نظیر دستگیره درب، دستگیره کابینت ها و قفسه های نگهداری ابزار، پریشا، تلفن بطور مرتب گندزدایی شود.
۵. تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است تا در طول هر شیفت کار بطور مرتب گندزدایی گردد.
۶. سطل زباله پدالی درب دار در داخل واحد وجود داشته باشد
۷. سیستم تهویه کارآمد و مناسب میبایستی فعال باشد.
۸. محل استقرار این واحد از تهویه طبیعی برخوردار باشد و درب و پنجره ها در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.

تعویض شیفت کاری:

۱. تجهیزات و دستگاههایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند و بادست شاغلین در تماس هستند لازم است تا در طول شیفت کار و قبل از تحویل هر شیفت به طور مرتب گندزدایی گردد.
۲. بهداشت فردی رعایت شود.
۳. وسایل شستشو و ضد عفونی دست در دسترس افراد قرار گیرد.
۴. سیستم تهویه کارآمد و مناسب میبایستی فعال باشد.
۵. تردد غیر ضروری در این محل ها تا آخرین حد ممکن کاهش یابد.
۶. 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.

ساختمان های اداری:

- ساختمانهای اداری واحدهای کاری می بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند.
- درب و پنجره ها برای انجام تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.

- دستگیره دربها 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 پریشها 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 و به حداقل رساندن مواجهات کارکنان برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا

بهداشت ساختمان واحدهای کاری:

۱. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالنها
۲. تهویه مناسب محل های اقامت و سرویس های بهداشتی
۳. سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی شوند.
۴. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را ببندید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.
۵. سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و ای تی امها، کف پوش ها، کلید و پریشها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
۶. نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
۷. نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویس های بهداشتی
۸. دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
۹. در محل های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود و از سجاده و مهر شخصی در نمازخانه استفاده گردد.
۱۰. هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
۱۱. نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال **بیماریهای تنفسی** به تعداد کافی در محل های تردد کارکنان

۱۲. نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های

بهداشتی

استراحت گاه و مهمان سرا:

۱. تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود.
۲. درب و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
۳. گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
۴. کلیه اشیاء و مکان هایی که با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
۵. در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.
۶. از پتو، حوله و محلفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض فرد استفاده کننده شستشو و گندزدایی شوند.
۷. نصب پوستره های آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روشهای بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
۸. دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.
۹. سطل زباله پدالی درب دار تهیه شود.
۱۰. نصب صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست.
۱۱. تمام افراد آموزش دیده و محلی جدا جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.
۱۲. استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کارکنان خدماتی و نظافت الزامی می باشد.

رستوران، آشپزخانه و آبدارخانه:

۱. استفاده از اینگونه مکانها محدود گردد.
۲. در صورتیکه لازم است از این مکانها استفاده شود رعایت فاصله حداقل ۱-۲ متر فاصله بین افراد رعایت گردد.
۳. قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.
۴. سرو قند در رستوران ها و غذاخوری ها ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
۵. مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
۶. 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.

۷. حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
۸. کف سالن غذاخوری و رستوران بصورت روزانه شستشو و گندزدایی شود.
۹. گندزدایی دستگیره درب سالن غذاخوری بصورت مرتب در هر شیفت غذاخوردن ضروری است.
۱۰. برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در رستوران و سالن غذاخوری در معرض دید همگان نصب شود.
۱۱. صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
۱۲. وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
۱۳. وسایل مشترک مانند نمک پاش جمع آوری شود. استفاده از نمک پاش و لیوانهای آبخوری بصورت عمومی روی میزهای سالن غذاخوری باعث انتشار بیماری میشود در این مورد میتوان از نمک پاشهای یکبارمصرف انفرادی و لیوانهای یکبار مصرف استفاده نمود.
۱۴. سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال باشد.
۱۵. 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.
۱۶. 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.
۱۷. استفاده این پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران ضروری است. در صورت وجود آشپزخانهها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند پس از سرویس دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتی گراد، گندزدایی و آب کشی) نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
۱۸. پرسنل آشپزخانهها و محل های سرو غذا، موظفند پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی را شستشو نمایند و در صورت تماس فرد مشکوک یا آلوده گندزدایی نمایند.
۱۹. از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود و باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
۲۰. کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است
۲۱. کارفرما موظف است به منظور رعایت بهداشت کارکنان، دستمال کاغذی تهیه و در اختیار کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه قرار دهد (کاربرد خاص: هنگام عطسه یا سرفه و...)

۲۲. افرادی که در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت پول نقد از مشتری نمی باشند.
۲۳. دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا، از شاغلین انجام پذیرد.
۲۴. از دخالت دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف در حین تهیه غذا خودداری گردد.
۲۵. از تماس مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاس و نظایر آن اجتناب گردد.
۲۶. از دست زدن افراد متفرقه و سایر کارکنان به اشیاء و کالاهای غیر ضروری اجتناب گردد.
۲۷. آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب، پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم (ترجیحا بالای ۷۵ درجه سانتی گراد) شسته و سپس گندزدایی و آب کشی نمایند.
۲۸. کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در زمان عدم استفاده در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار نگهداری شود.
۲۹. از نگهداری گوشت، مرغ و سایر محصولات پروتئینی در خارج از یخچال اجتناب شود.
۳۰. از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی خودداری گردد.
۳۱. فاصله حداقل یک متری با افراد در هنگام اخذ سفارش و یا تحویل کالا رعایت گردد.
۳۲. نیروهای خدماتی آشپزخانه و آبدارخانه باید در هنگام نظافت از لباس، چکمه، ماسک و دستکش مناسب استفاده نماید.
۳۳. شستشوی کف آشپزخانه بصورت روزانه انجام و سپس گندزدایی انجام پذیرد.
۳۴. گندزدایی دستگیره درها و نقاط پرتماس بصورت مرتب در هر شیفت کاری ضروری است.
۳۵. برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در آشپزخانه و آبدارخانه وجود داشته باشد.
۳۶. صابون مایع به مقدار کافی به همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از تهیه غذا و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
۳۷. سطل زباله پدالی درب دار در داخل آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است.
۳۸. ترتیبی اتخاذ شود تا افراد متفرقه به هیچ عنوان به این مکانها وارد نشوند.
۳۹. پرسنل شاغل در آشپزخانه و آبدارخانه دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزشهای لازم داده شود.
۴۰. استفاده این پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب در تمام مدت کار ضروری است.

۴۱. شستشوی دستها قبل از شروع کار الزامی می باشد.

۴۲. در صورت حضور این واحد در واحد کاری محل استراحت افراد از سایر پرسنل جدا شود.

۴۳. تا حد ممکن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند محدود گردد.

بهداشت مواد غذایی:

- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
- استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
- ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا

رختکن:

۱. اختصاص کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه
۲. تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
۳. گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
۴. لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
۵. وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی رختکن جهت شستشو و ضد عفونی دستها قبل و بعد از تعویض لباس
۶. وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه
۷. سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
۸. جلوگیری از ازدحام افراد

سرویس های بهداشتی:

۱. سرویس های بهداشتی واحدهای کاری باید دارای تهویه مناسب، نور کافی بوده و بطور مرتب گندزدایی شود. و در شرایط بهداشتی مناسب نگهداری شود.
۲. شستشوی دیوارها و کف سرویسهای بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی مطابق دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار انجام شود.

۳. گندزدایی دستگیره درب، شیر آلات، و وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی بصورت مرتب انجام گیرد.
۴. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن بسته شود.
۵. نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
۶. وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد).
۷. عدم استفاده از حوله به صورت عمومی و لزوم استفاده از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی به میزان کافی جهت خشک کردن دستها.
۸. قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی. سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
۹. قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در خارج سرویسهای بهداشتی جهت انداختن دستمال کاغذی مصرف شده پس از شست و شو ضد عفونی دست ها .
۱۰. نظافت و گند زدایی مرتب مکان های فوق الذکر.
۱۱. تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی گردد.

نمازخانه:

۱. اقامه نماز بصورت فردی و جلوگیری از اقامه نماز جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز
۲. ضد عفونی محوطه نمازخانه بصورت روزانه
۳. وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضد عفونی دستها و پاها
۴. وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
۵. عدم استفاده از مهر ، سجاده و چادر نماز مشترک و توصیه به استفاده از مهر ، سجاده و چادر نماز شخصی و رعایت فاصله در هنگام نماز با سایر افراد
۶. تأمین تهویه مناسب
۷. عدم توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه
۸. منع خوردن و آشامیدن در نماز خانه

بهداشت ابزار و تجهیزات:

• در صورت وجود سالن های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.

• نظافت و ضد عفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها

• هنگام گند زدایی و نظافت، ادارات باید خالی از پرسنل بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.

• دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.

• فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.

• پرسنل نظافتچی هنگام گندزدایی با آب ژاول و نظایر آن باید از ماسک فیلتر دار (دارای کنیستر شیمیایی تصفیه کننده هوا) استفاده کرده و تهویه هوا به میزان کافی صورت پذیرد.

• نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات به صورت مستمر

• 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، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری

• مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل

• لازم است همواره در ادارات و سازمان ها جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:

یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

شناسایی خطر:

با توجه به راه های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه منتقل می شود، می توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه عامل اصلی خطرند. همچنین سطوح با تماس زیاد از جمله دستگیره ها یا ابزارهای کار می تواند منبع دیگر خطر باشد.

ارزیابی خطر:

به طور حتم خطرات مرتبط با کرونا برای همه و در همه واحدهای کاری یکسان نیست. برای مثال کارگران بخش معادن که در محیط بسته به عمق زمین می روند و در فاصله کمتر از ۲ متر از همدیگر قرار دارند در صورت ابتلا به بیماری می توانند همکاران خود را مبتلا کنند. با توجه به این موضوع 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:

۱. برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.
۲. کارفرما باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
۳. طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک های مرتبط با کرونا ویروس باید به کنترل آن پردازید. اجرای اقدامات کنترلی بایستی بدین ترتیب باشد یعنی :

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 زمانیکه تب آنها به ۳۷/۸ درجه برسد و دیگر علائم بیماری را تا حداقل ۲۴ ساعت نداشته باشند. در صورتیکه 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، سیاست‌های لازم را پیش‌بینی 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 گیرد.
۶. به کلیه کارکنان توصیه می‌شود بهداشت فردی را هنگام عطسه و سرفه رعایت نموده و از انداختن آب دهان در محل‌های انجام کار اجتناب نمایند.

کنترل‌های 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 می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در کارگاه‌هایی، با شیفت‌های کاری طولانی و اثرات زیانبار تنفس گازهای خطرناک از جمله مونوکسید کربن، متان، ریز ذرات سمی سرب، روی و ... که زمینه را برای بیماری‌های ریوی و تنفسی و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های عفونی مستعد ساخته و در صورت ابتلا عواقب وخیم‌تری بر جای می‌گذارد 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 بیماری‌های واگیر نظیر کووید-۱۹ می‌شود.

رعایت فاصله کاری بین کارکنانی که با توجه به پروسه تولید در کنار هم فعالیت دارند از جمله واحدهای مونتاژ و بسته‌بندی در پیشگیری افراد به بیماری موثر است.

کنترل‌های سازمانی:

آموزش، اجرای دستورالعمل‌های 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.

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 می‌تواند 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 و رعایت فاصله می‌باشد.

۳. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.

۴. توصیه های 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 مناسب و... را به کارکنان آموزش دهد.

۶. همه کارکنان موظفند در صورت ابتلا به ویروس کرونا قطعی، همکاران و کارفرمای خود را مطلع نماید.

۷. قرار دادن محلول ضد عفونی 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.

وسایل حفاظت فردی:

برای جلوگیری از مواجهه کارگران با کرونا ویروس بایستی هر کارگر تنها از وسایل کار مخصوص خود استفاده کند. این امر شامل وسایل حفاظت فردی نیز می شود. وسایل حفاظت فردی شامل دستکش، ماسک، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن می باشد. برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ ماسک و دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای مثال در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی استفاده شود. در ادامه به معرفی برخی از انواع ماسک هایی که علاوه بر محافظت از عوامل زیان آور شیمیایی محیط کار برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ نیز توصیه شده است پرداخته شده است.

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 و در برابر مواد روغنی مقاوم نمی باشد.

ماسکهای FFP2 از نظر حفاظتی حداقل ۹۴ درصد ذرات معلق را حذف می کند و در برابر مواد روغنی مقاوم است.

FFP مخفف "Filtering Piece Face" است و شماره آن میزان سطح محافظت را نشان می دهد. حافظت تنفسی در قالب ماسک های گرد و غبار یکبار مصرف در سه رتبه تنفس قرار می گیرد: FFP1, FFP2, and FFP3.

نکته ۱: 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 ۲: 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.

نکته ۳: استفاده از سایر ماسک های با کیفیت پایینتر از ماسک های N95 و FFP2 برای پرسنل مرتبط با درمان بیماران کوید ۱۹ ممنوع است.

نحوه استفاده از ماسک تنفسی:

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

دست های تان را بشویید

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

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.

ماسک را روی صورت تان قرار دهید

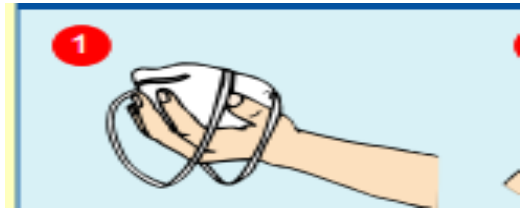
تعداد زیادی ماسک تنفسی در بازار وجود دارد. با توجه به نوع و شکل آن، می توانید ماسک مناسب را انتخاب و استفاده کنید نحوه پوشیدن ماسک در تصویر شماره ۲ و ۴ آمده است.

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.

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.



- ۱- دست را از میان بندهای ماسک عبور داده و ماسک را به صورت کاسه در دست نگه دارید. سروگردن را ببندید.
- ۲- بندهای پشت



- ۳- نوار فلزی ماسک را با انگشتان دو دست فشار دهید
- ۴- آزمون نشتی فشار مثبت و منفی را مطابق تصویر ۳ انجام دهید

تصویر شماره ۲ - نحوه پوشیدن ماسک N95

<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 نشتی 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 تست نشستی ماسک و حصول اطمینان از جایگیری کامل ماسک بر روی صورت

روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی:

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

دست های تان را بشویید

بسته به کاری که قبل از برداشتن ماسک با دست های تان انجام می دهید، ممکن است لازم باشد آن ها را با آب و صابون یا الکل بشویید. اگر دستکش دارید، قبل از برداشتن ماسک، آن ها را از دست های تان در بیاورید.

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.

ماسک را دور بیندازید:

ماسک تنفسی عموماً وسیله ای یکبار مصرف است. پس از استفاده از آن در محیط های آلوده، باید آن را داخل سطل زباله بیندازید.

دوباره دست های تان را بشویید

پس از آن دست های تان را یکبار دیگر بشویید. با اینکار مطمئن می شوید که بعد از برداشتن ماسک، هیچ آلودگی بر دستان شما باقی نماند.



تصویر ۳- نحوه در آوردن ماسک

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 کاملاً 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، پستی صندلیها و فرمان 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.
- دو مرحله نظافت (بامواد شوینده) و گند زدایی 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 گند زدا به صورت خود بخود خشک شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گند زدا 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 الزامیست.

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 (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 style="text-align: center;">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 اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</p> <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	نسب 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 به ۹۹ واحد آب سرد

دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریباً ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضد عفونی، 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 ضد عفونی 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.

احتیاط های لازم برای استفاده از سفیدکننده ها:

- 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 شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- 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 شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- 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 ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا 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

چک لیست پایش و ارزیابی کلی

ردیف	عنوان	مناسب	نامناسب
۱	ضد عفونی سرویس نقلیه قبل از سوار کردن سرنشینان		
۲	سوار کردن کارکنانی که ماسک داشته باشند و عدم سوار کردن افراد علامت دار (سرفه، گلو درد، تنگی نفس، تب و...) در سرویس نقلیه		
۳	ورود و خروج به محل کار با سیستم تشخیص چهره (یا سیستم اثر انگشت در صورت وجود الکل ۷۰ درصد و ضد عفونی با آن)		
۴	جلوگیری از ورود افراد علامت دار (سرفه، گلو درد، تنگی نفس، تب و...) به کارگاه و معرفی آنها به مراکز بهداشتی درمانی مربوطه		
۵	عدم ازدحام پرسنل در رختکن یا سایر مکانها		
۶	رعایت فاصله ۲ متری افراد در محیط کار یا استفاده از ماسک در فواصل نزدیکتر		
۷	امکان شستشوی دستها با مایع صابون و آب به صورت مکرر یا استفاده از محلول ضد عفونی		
۸	گند زدایی سطوح قبل از شروع به کار کارگر / اپراتور		
۹	امکان تهویه کافی و مداوم در محیط کار		
۱۰	به کارگیری بنر و پوستر و فضای مجازی و ... جهت آموزش پیشگیری از بیماری کوید - ۱۹		
۱۱	گند زدایی سرویس های بهداشتی، رختکنی ها و محل غذاخوری و تجمع افراد		

تاریخ و امضاء

سمت :

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده :

فرم گزارش روزانه غربالگری شاغلین بازگشته به کار از نظر احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹

نام و نام خانوادگی:	شماره پرسنلی:			واحد کاری:		
تاریخ تولد:	شماره موبایل:			آدرس:		
تاریخ غربالگری روزانه	تب	لرز	سرفه خشک	گلودرد	تنگی نفس	وجود فرد مشکوک/تحت درمان سرپایی/ بستری یا ترخیص شده از بیمارستان به علت کرونا در خانواده یا نزدیکان
۱.						
۲.						
۳.						
۴.						
۵.						
۶.						
۷.						
۸.						
۹.						
۱۰.						

علائم بالینی فرد در تاریخ در سامانه salamat.gov.ir ثبت شد

فرد در تاریخ به پزشک شرکت معرفی شد

تاریخ و امضاء

سمت :

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده :

نحوه پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی:



خطرات را شناسایی و مدیریت کنید.
تجهیزات حفاظت فردی ضروری را تهیه
نمایید.

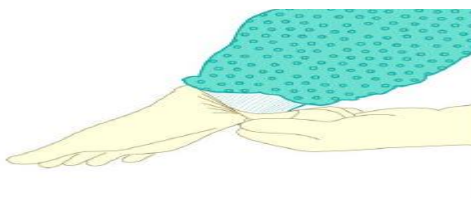
مشخص نمایید کجا باید تجهیزات حفاظت
فردی استفاده شود.



لباس حفاظت فردی را بپوشید.
از پیش بند ضد آب استفاده کنید.



ماسک را مطابق شکل بزنید.



ضد عفونی دست انجام شود.
دستکش پوشیده شود (از دستکش های
لاستیکی برای پاک سازی محیط و مدیریت
پسماندها استفاده شود).

مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی



در آوردن پیش بند پلاستیک و دفع صحیح آن، اگر پیش بند مورد استفاده مجدد قرار می گیرد، در یک ظرف با مواد گندزدا قرار داده شود.

اگر روکش کفش پوشیده شده است، آن را درحالی که دستکش در دست دارید، بردارید.

لباس و دستکش را از داخل به خارج بچرخانید و به نحو مناسب دفع کنید.

اگر چکمه های پلاستیکی پوشیده اید، چکمه ها را، بدون دست زدن به آنها از پا خارج کنید. چکمه های در آورده شده را در یک ظرف محتوی مواد گندزدا بیاندازید.



ضد عفونی دست انجام شود.



ماسک از پشت سر برداشته شود.



ضد عفونی دست انجام شود.

پیوست ۴: 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 ضدعفونی کننده
 بر پایه الکل استفاده نمایید؛

✓ 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
 نگه‌داشته شود؛
 ✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با
 آن هستید.

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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک
 استفاده نمایند.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و
 سبزیجات تازه؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی یا دهان
 خودداری کنید



✓ آموزش به اطرافیان