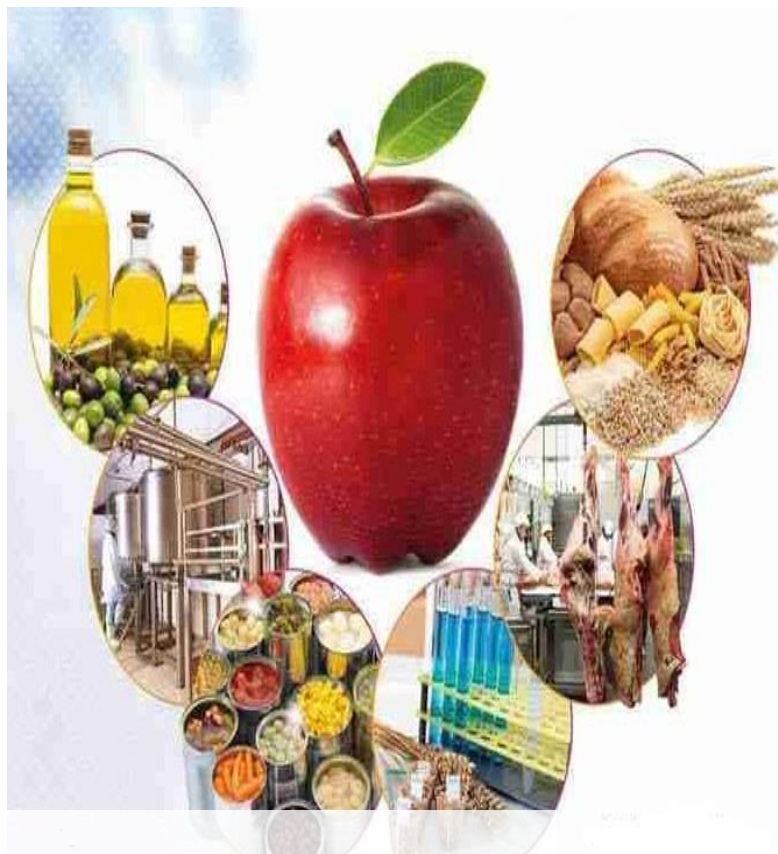


راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

فهرست

۱	مقدمه
۱	دامنه کاربرد
۱	فاصله گذاری اجتماعی
۲	بیماریابی، غربالگری و بازتوانی
۲	غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۲	مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۳	بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۳	اقدامات کنترلی بهداشتی (محیط و حرفه ای)
۴	۱. بهداشت فردی
۵	۲. بهداشت مواد غذایی
۵	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	۴. بهداشت ساختمان، سازه ها، دستگاه ها
۷	توصیه های اختصاصی برای کارفرمایان و شاغلین
۸	سرویس ایاب و ذهاب شاغلین
۹	نگهبانی و ورودی واحدهای کاری
۱۰	حمل و نقل و بارگیری مواد اولیه و نهایی
۱۰	واحدهای خدمات فنی و تاسیسات
۱۲	پیوست ها
۱۲	پیوست ۱: نحوه شستشوی دست ها
۱۴	پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۲۰	پیوست ۳: گندزدهای سطوح
۲۳	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۳	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۴	پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

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

طبق 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، زرده پله‌ها، پریش و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود. (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد (مطابق دستورالعمل شستشوی دست‌ها).

دامنه کاربرد

راهنمای کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء تدوین شده است. هدف از تهیه این راهنما ارائه توصیه و راهکار اقدامات بهداشتی جهت جلوگیری و کنترل شیوع کرونا ویروس در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی پرسنل شاغل می‌باشد. این راهنما اطلاعات بهداشتی جهت کاهش امکان انتقال و ابتلا بیماری برای کلیه کارمندان، پرسنل، نیروهای خدماتی و افرادی که در این مکان‌ها فعالیت و رفت و آمد دارند، ارائه می‌دهد.

فاصله‌گذاری اجتماعی

- استفاده از سیستم تهویه مناسب در همه قسمت‌های کارگاه
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند؛
- اجتناب از ماموریت‌ها و مسافرت‌های غیرضروری و به تعویق انداختن دوره‌های آموزشی و کارگاهی؛

- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل فاصله ۱ متر) رعایت گردد؛
 - اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن؛
 - اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه و سایر اماکنی که ممکن است کارکنان تجمع نمایند؛
 - استفاده از ظروف یکبار مصرف جهت سرو غذا و آشامیدنی
 - گندزایی و ضدعفونی مکرر سطوح و محل‌های تماس مشترک؛
 - شستشوی دست‌ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون و در صورت آلودگی قابل مشاهده در دست، این زمان به حداقل ۴۰ ثانیه افزایش می‌یابد؛
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس جهت سرویس کارکنان حداکثر نایستی تعداد سرنشینان از ۵۰٪ ظرفیت اسمی و سیله نقلیه بیشتر باشد و در خصوص استفاده از سواری با احتساب راننده نایستی تعداد سرنشینان از ۳ نفر بیشتر باشد.

بیماریابی، غربالگری و بازتوانی

غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است بر اساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل‌های کاری، فعالیت‌های زیر انجام گیرد

۱- **تب‌سنجی:** به صورت 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- برر سی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به صورت 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، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید پروسه‌های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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 زمینه‌ای:

- بیماری قلبی- عروقی

- فشارخون

- دیابت

- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای

- 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

- بدخیمی‌ها

- 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 همه‌گیری فعالیت‌های شغلی به صورت دورکاری صورت پذیرد.

- در صورت عدم امکان دورکاری با استفاده از مرخصی و یا تسهیلاتی که کارفرما مهیا می کند بصورت موقت تا بهبود وضعیت شیوع بیماری از اشتغال این افراد جلوگیری شود.

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 (محیط و حرفه‌ای)

هدف اقدامات کنترلی بهداشت محیطی کاهش امکان انتقال بیماری برای کلیه کارمندان، پرسنل،

نیروهای خدماتی، مراجعان و افرادی که در این مکان‌ها فعالیت و رفت و آمد دارند می باشد.

مهمترین راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جدا سازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد،

ضد عفونی سطوح و اشیاء

۱. بهداشت فردی

- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دستها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- پرسنل خدماتی باید بعد از انجام گندزدایی بلافاصله دستها را با آب و صابون شسته و یا با ماده ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنند؛
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند؛
- برای تماس با دستگیره‌ها و کلیدهای مشترک (مانند دکمه‌های آسانسور) از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- پرداخت‌ها به صورت آنلاین یا با استفاده از آپ‌ها و خود پردازها صورت گیرد؛
- کلیه پرسنل و کارمندان از ماسک و دستکش استفاده نمایند و ترجیحاً مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛

۲. بهداشت مواد غذایی

- سرو نمک، فلفل، سماق، شکر، قند و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد؛
- مواد غذایی در سلف سرویس ها قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند؛
- در صورت سرو غذا، استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری است؛
- عرضه مواد غذایی روباز ممنوع است؛
- مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
- از عرضه مواد غذایی آماده به مصرف و خطرناک از جمله انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیب-زمینی، و تخم مرغ آب پز و نظایر آن در سلف سرویس پایانه جلوگیری شود.
- توزیع غذا برابر با ضوابط بهداشتی انجام شود و متصدیان توزیع غذا دارای وسایل حفاظت فردی باشند؛

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، میزها، کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه، گندزدایی، و آب کشی) نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند؛
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛
- شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو، پرده ها و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از هر بار استفاده ضروری است؛
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد؛
- در صورت وجود سالن های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شده (بهتر است استفاده نشوند)؛
- در صورت وجود وسایل ورزشی و وسایل بازی کودکان، به طور مستمر گندزدایی شوند؛
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- کلیه دستگاه های آب سردکن و آب خوری تا اطلاع ثانوی جمع آوری و یا استفاده نشوند؛

- وضعیت تهویه در مکان‌های سر بسته مناسب باشد به طوری که برای ایجاد جریان هوا باز یا نیمه باز باشد و وضعیت تهویه به صورت گردش به داخل نباشد؛
- ترجیحاً در اتاق‌های اداری، سالن‌ها و فضاهای سر بسته از سطوح زباله دردار پدالی همراه با کیسه زباله استفاده شود؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه‌های تولید، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی‌سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند؛
- کلیه محموله‌های باری که به صورت بچ و بسته‌های بزرگ و یا کوچک هستند قبل از بارگیری در وسایل نقلیه بایستی با تجهیزات مناسب از جمله پمپ‌های ظرفیت پایین تا ظرفیت بالا، بسته به حجم محموله گندزدایی شود؛
- کلیه وسایل نقلیه حمل بار قبل از تحویل بار و بارگیری بایستی گندزدایی شوند؛

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها در تمام اوقات به ویژه در روز جهت برقرار کردن هوای مطبوع ضروری است؛
- تهویه مناسب محل‌های اقامت پرسنل، سالن‌های شاغلین و سرویس‌های بهداشتی به طور مستمر ضروری است؛
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شود؛
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند؛
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، نیمکت، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن و بی‌سیم، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شود و سپس گندزدایی شود؛
- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در ورودی‌ها و خروجی‌ها؛
- گندزدایی مستمر محیط داخلی و تجهیزات مرتبط حداقل روزی یکبار؛
- نسبت به تعبیه سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام شود؛

معاونت بهداشت/مرکز سلامت محیط و کار راهنمای کنترل محیطی کرونا ویروس در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی

- توصیه می‌گردد شیر آب روشویی سرویس‌های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی پایی و یا چشمی باشد؛
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های درب‌دار پدالی صورت پذیرد و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را 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 مرتبا گندزدایی شود؛
- استفاده از هواکش در محیط‌های سربسته، اتاق پرسنل و یا باز گذاشتن در و پنجره سالن‌ها ضروری است؛
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به‌صورت موقت حذف گردد؛
- اتاقک‌های سیگار در صورت وجود غیر فعال شوند؛
- ساختمان‌های اداری واحدهای کاری می‌بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند.
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل‌های مناسب و در معرض دید پرسنل؛

توصیه‌های اختصاصی برای کارفرمایان و شاغلین

- کارفرمایان باید مکان‌ها و زمان‌های احتمالی مواجهه کارگران با کرونا ویروس را شناسایی کرده و سپس میزان این خطر را ارزیابی کنند.
- پس از شناسایی و ارزیابی محل‌های 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.
- چرخشی نمودن ساعات کار، موافقت با مرخصی افراد مبتلا و یا مشکوک، دورکاری کادر اداری و سایر افراد تا حد امکان.
- برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف‌پذیر باشد تا نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.

- تغذیه سالم شامل استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس).
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- 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 ضدعفونی انگشت ضروری است).
- 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).
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی.
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری.
- پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه.
- 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.

سرویس ایاب و ذهاب شاغلین

- تجمع کارگران در این وسایل نقلیه، زمینه را برای انتقال انواع بیماریها فراهم می کند. لذا توجه به نکات ذیل ضروری است:
- 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.
 - محل نشیمن، پشتی صندلی، قفل کمر بند ایمنی، چراغها، کنترلها، دیوارها، پنجرهها، مانیتورهای خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.
 - قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه افراد ملزم به زدن ماسک می باشند.
 - 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.

- راننده خودرو باید روزانه به‌طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل‌های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- چنانچه از خودرو حمل پرسنل برای حمل افراد متفرقه دیگر و علی‌الخصوص سرویس واحدهای غیر شغلی مانند مدارس و غیره استفاده می‌شود، قبل و بعد از حمل افراد، ضدعفونی خودرو ضروری است.
- 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.
- ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره‌های خودرو در حال حرکت البته با توجه به احساس راحتی حرارتی
- منع مصرف هرگونه مواد خوردنی و آشامیدنی در داخل خودرو.

نگهبانی و ورودی واحدهای کاری

- نگهبانان باید آموزش‌های لازم درخصوص راه‌های پیشگیری از انتقال بیماری را دریافت نمایند.
- قبل از ورود به محل کار، تب سنجی و غربال‌گری کلیه نیروها و افرادی که به واحد کاری وارد می‌شوند، انجام شود.
- از ورود افراد دارای علامت بیماری از جمله تب، سرفه، عطسه، تنگی نفس جلوگیری شود.
- از ورود افرادی که دارای تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ بوده‌اند ممانعت شود.
- از ورود افرادی که از مناطق آلوده مراجعه نموده‌اند جلوگیری گردد.
- محل‌های تماس دست و کف اتاق نگهبانی حداقل در هر شیفت دو مرتبه و به روش صحیح گندزدایی گردد.
- خودکار، گوشی تلفن، میز کار و سایر تجهیزات که با دست تماس دارند ضدعفونی شود.
- نگهبان‌ها از دست‌دادن با افراد مراجعه‌کننده خودداری نمایند.
- دستمال کاغذی برای استفاده همه افراد فراهم باشد و دستمال‌های استفاده شده در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- سطل زباله دردار و دارای کیسه زباله در محل نگهبانی قرار گیرد.
- از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل نگهبانی جلوگیری شود.
- سیستم تهویه مناسب در محل نگهبانی در تمام طول روز استفاده شود.
- درب و پنجره‌ها برای تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
- قبل از تعویض شیفت تمام سطوح در دسترس گندزدایی شود.

- 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.
- در محل نگهبانی امکانات شستشوی دست فراهم باشد و کلیه افراد قبل از ورود به محوطه کاری نسبت به شستشوی دست ها به روش صحیح و مطابق مراحل زیر اقدام نمایند.

حمل و نقل و بارگیری مواد اولیه و نهایی

- بهداشت فردی توسط رانندگان رعایت گردد.
- 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 گندزدایی گردد.
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد.
- شاغلین جابجایی بار از تحویل کالاهایی که احتمال آلودگی دارند خودداری نمایند.
- محل نشیمن، دسته ها و پشتی صندلی، قفل کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتورها در وسایل نقلیه باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.
- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- رانندگان هنگام عطسه و یا سرفه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنند و سپس آن را در سطل زباله درب دار بیاندازند.
- سطل درب دار در وسیله نقلیه اعم از مینی بوس، کامیون و یا اتوبوس قرار گیرد.
- رانندگان از تبادل پول جهت مبادلات تا حد امکان خودداری نمایند.
- رانندگان و کارکنان حمل و نقل و بارگیری از استعمال دخانیات اجتناب نمایند.

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:

- معاونت بهداشت/مرکز سلامت محیط و کار
- راهنمای کنترل محیطی کرونا و بروس در صنایع تولید مواد خوراکی و آشامیدنی
۱. از ورود کارکنان خدمات فنی و تأسیساتی 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 کابینت‌ها و قفسه های نگهداری ابزار، پرزها، تلفن به طور مرتب گندزدایی شود.
 ۵. تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفتهای کار به طور مرتب گندزدایی گردد.
 ۶. سطل زباله پدالی درب‌دار 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 در و پنجره‌ها در اوقاتی از روز بازگذاشته شود.

پیوست‌ها

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون 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



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

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

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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



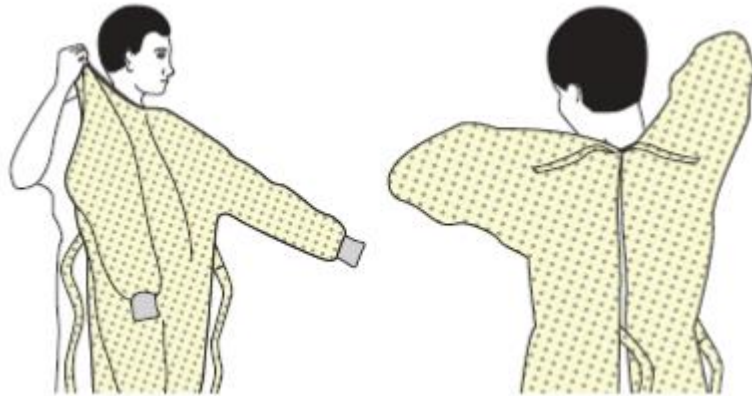
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

۱. روپوش



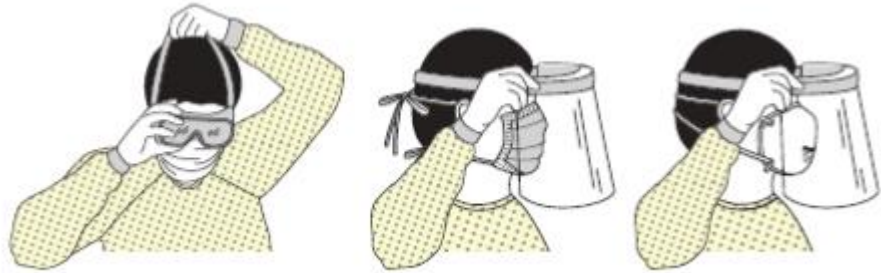
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپیراتور



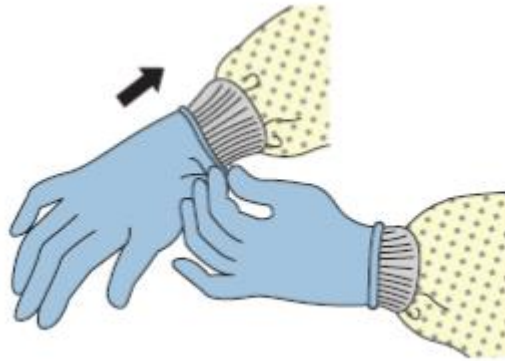
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



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

۴. دستکش ها

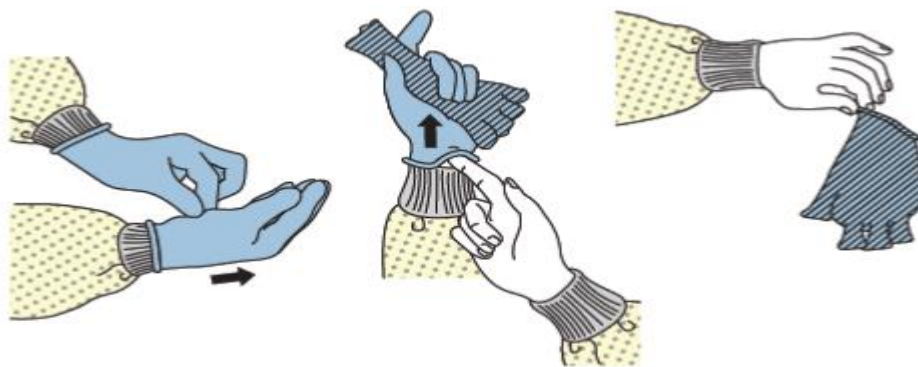


- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.
PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(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 میچ 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



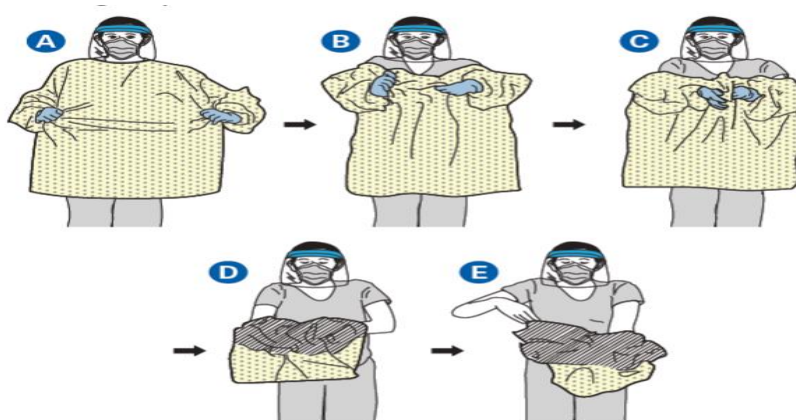
- جلوی روپوش و آستین های آن آلوده است.
- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط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

۴) ماسک



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

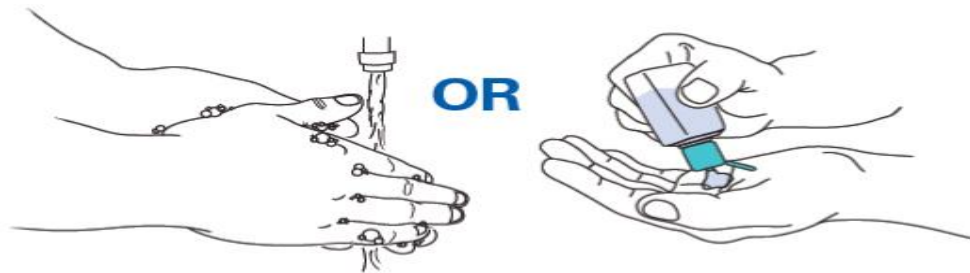
۵) روپوش و دستکش



- 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 به صورت 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.

۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکی استفاده کنید.



این راهنمای اختصاصی برای کلیه شاغلین و افراد در تماس با بیماران مشکوک و مبتلا به ویروس کرونا در نظر گرفته شده است.

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

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال 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 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

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

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

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

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

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های 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 رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ 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

پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ آموزش به اطرافیان

✓ 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؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید

