



راهنمای آماده سازی محیط کار در مواجهه با COVID-19

ترجمه و تدوین

گروه پزشکی اجتماعی و خانواده، دانشگاه علوم پزشکی ایران

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

۱. دکتر آرزو اشعری گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی ایران
۲. دکتر سید محمد حسین فیاض (دکتری مهندسی محیط زیست- مشاور طرح های زیست محیطی)
۳. مهندس بهاره حدادی (کارشناس ارشد مهندسی پزشکی)
۴. مهندس علیرضا دهقانی (کارشناس ارشد مهندسی پزشکی)

راهنمای آماده سازی محیط کار در مواجهه با COVID-19

اداره ایمنی و بهداشت حرفه ای ایالات متحده

Occupational Safety and Health Administration (OSHA)

قانون ایمنی و بهداشت حرفه ای سال ۱۹۷۰

"اطمینان از ایمن بودن و سلامت شرایط محیط کار برای زنان و مردان شاغل با اجرای استانداردهای مصوب طبق این قانون؛ با کمک و همکاری کشورها در تلاش برای تضمین شرایط کار ایمن و سالم از طریق تحقیق، ارائه ی اطلاعات و آموزش در زمینه ایمنی و بهداشت شغلی".

فهرست مطالب

۱. مقدمه.....	۳
۲. درباره COVID-19.....	۴
۳. چگونه شیوع COVID-19 می تواند در محیط کاری تأثیر گذار باشد.....	۴
۴. . مراحلی که همه کارفرمایان می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارمندان با SARS-CoV-2 به کاربند.....	۶
۵. طبقه بندی ریسک در معرض ویروس SARS-CoV-2 قرار گرفتن کارکنان.....	۱۳
۶. مشاغلی که در معرض خطرابتلای کمتری قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد.....	۱۵
۷. مشاغلی که در معرض خطرابتلای متوسطی قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد.....	۱۵
۸. مشاغلی که در معرض خطرابتلای بالایی قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد.....	۱۶
۹. کارکنانی که در خارج از کشور زندگی می کنند یا در سطح بین المللی مسافرت می کنند.....	۱۸
۱۰. برای اطلاعات بیشتر	۱۹
۱۱. کمک ها ، خدمات و برنامه های OSHA	۱۹
۱۲. آموزش ایمنی و بهداشت شغلی.....	۲۰
۱۳. منابع آموزشی OSHA	۲۱

فایل راهنمای پیش رو استاندارد یا قانون نیست و هیچ تعهد قانونی جدیدی ایجاد نمی کند. تنها شامل توصیه‌ها و همچنین توضیحات استانداردهای ایمنی و بهداشتی است. این توصیه‌ها برای کمک به کارفرمایان در تأمین محل کاری ایمن و سالم در نظر گرفته شده اند. قانون ایمنی و بهداشت شغلی، کارفرمایان را ملزم به رعایت موازین و مقررات ایمنی و بهداشتی می کند که توسط قانون ایمنی و بهداشت شغلی یا به اختصار OSHA وضع شده اند. علاوه بر این، بند وظیفه عمومی این قانون کارفرمایان را ملزم می کند تا برای کارمندان خود محل کاری عاری از خطرات شناخته شده که احتمالاً منجر به مرگ یا آسیب جسمی جدی به آنها می شود فراهم کنند.

۱. مقدمه

بیماری ویروس کرونا 2019 یا (COVID-19) یک بیماری تنفسی است که در اثر ویروس SARS-CoV-2 ایجاد می شود. این ویروس از کشور چین به بسیاری از کشورهای دیگر جهان از جمله ایالات متحده گسترش یافته است. بسته به شدت تأثیرات بین المللی COVID-19، شرایط شیوع آن -رسیدن به سطح همه گیری - می تواند بر همه جنبه های زندگی روزمره از جمله سفر، تجارت، گردشگری، تهیه مواد غذایی و بازارهای مالی تأثیر بگذارد. برای کاهش تأثیر شرایط شیوع COVID-19 بر مشاغل، کارمندان، مشتریان و عموم مردم، برای تمامی کارفرمایان لازم است تا جهت مواجهه با این ویروس برنامه ریزی کنند. برای کارفرمایانی که قبلاً برای همه گیری آنفلوآنزا برنامه ریزی کرده اند، برنامه ریزی برای COVID-19 ممکن است تنها شامل بروزرسانی برنامه های قبلی آنها برای مقابله با خطرات خاص در معرض قرار گرفتن این ویروس، منابعی که در معرض کووید-19 قرار می گیرند، مسیرهای انتقال و سایر ویژگیهای منحصر به فرد SARS-CoV-2 در مقایسه با ویروسهای آنفلوآنزا باشد. در مقابل، کارفرمایانی که خود را برای مواقع همه گیری آماده نکرده اند، باید خود و کارمندان خود را تا حد ممکن برای مواجهه با شرایط شیوع آماده کنند. فقدان برنامه ریزی مداوم می تواند منجر به بروز ناکامی شود زیرا کارفرمایان تلاش می کنند چالش های COVID-19 را با منابع نا کافی و کارمندانی که ممکن است به اندازه کافی برای شغلهایی که ممکن است تحت شرایط همه گیری قرار گیرند، آموزش دیده نشده اند، حل کنند. اداره ایمنی و بهداشت شغلی (OSHA) این راهنمایی برنامه ریزی شده COVID-19 را بر اساس روشهای سنتی پیشگیری از عفونت و شیوه های بهداشت صنعتی تهیه کرده است. این امر بر لزوم توجه کارفرمایان بر اجرای کنترل های مهندسی، اداری و کار و تجهیزات محافظت شخصی (PPE) و همچنین ملاحظات مربوط به این کار متمرکز شده است. این راهنمایی برای اهداف برنامه ریزی در نظر گرفته شده است. کارفرمایان و کارمندان باید از این راهنمایی برنامه ریزی شده برای شناسایی سطح ریسک در محیط کار و تعیین هرگونه کنترل مناسب برای اجرا استفاده کنند. راهنمایی های دیگری نیز ممکن است جهت تغییر شرایط شیوع COVID-19، از جمله اطلاعات جدید در مورد ویروس، انتقال آن و اثرات آن لازم باشد. مراکز خدمات انسانی و سلامت ایالات متحده برای کنترل و پیشگیری پیشگیری از بیماریها (CDC) آخرین اطلاعات را در مورد COVID-19 و شیوع جهانی ارائه می دهد:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

وب سایت OSHA COVID-19 اطلاعات ویژه ای را برای کارمندان و کارفرمایان ارائه می دهد:

www.osha.gov/covid-19

این راهنما از نظر ماهیتی جنبه مشاوره و از نظر محتوا جنبه اطلاع رسانی دارد. این راهنما یک استاندارد یا آیین نامه نیست، و تعهدات قانونی جدیدی را نیز ایجاد نمی کند و همچنین تعهدات موجود ایجاد شده توسط استانداردهای OSHA یا قانون ایمنی و بهداشت حرفه ای را تغییر نمی دهد. مطابق قانون OSHA، کارفرمایان باید مطابق با استانداردهای ایمنی و بهداشت و مقررات صادر شده یا اجرا شده توسط OSHA یا برنامه دولتی مصوب OSHA باشند. علاوه بر این، بند وظیفه عمومی OSHA کارفرمایان را ملزم می کند تا برای کارمندان خود محل کاری

عاری از خطرات شناخته شده ، که احتمالاً منجر به مرگ یا آسیب جسمی جدی می شوند ، فراهم کنند. برنامه های دولتی مصوب OSHA ممکن است دارای استانداردها ، مقررات و سیاست های اجرایی باشد که متفاوت از ، اما حداقل به همان اندازه قوانین مربوط به OSHA مؤثر است. برای اطلاعات بیشتر ، طبق برنامه ، برنامه دولت خود را بررسی کنید.

۲. درباره COVID-19

علائم COVID-19

عفونت با SARS-CoV-2 ، ویروسی که باعث COVID-19 می شود ، می تواند باعث بیماری از سطح خفیف تا شدید و در بعضی موارد ، کشنده باشد. علائم معمولاً شامل تب ، سرفه و تنگی نفس هستند. برخی از افراد آلوده به ویروس گزارش کرده اند که علائمی غیر از تنگی نفس داشته اند. سایر افراد ، که از آنها به عنوان موارد بدون علامت یاد می شود ، به هیچ وجه علائمی نداشتند. براساس CDC ، علائم COVID-19 ممکن است از حداقل 2 روز تا 14 روز پس از مواجهه با این ویروس ظاهر شود.

چگونه COVID-19 انتشار می یابد

اگرچه به احتمال زیاد اولین موارد انسانی مبتلا به COVID-19 ناشی از قرار گرفتن در معرض حیوانات آلوده بوده اند ، اما افراد آلوده می توانند SARS-CoV-2 را به دیگر افراد منتقل کنند. تصور می شود این ویروس عمدتاً از فرد به فرد دیگر گسترش می یابد ، از جمله:

■ بین افرادی که با یکدیگر ارتباط نزدیک دارند (در حدود ۱۸۳ سانتی متر)

■ از طریق قطرات تنفسی که از طریق سرفه یا عطسه فرد آلوده تولید می شود. این قطرات می توانند در دهان یا بینی افرادی که در همان نزدیکی هستند یا احتمالاً از طریق ریه ها استنشاق می شوند فرود بیایند.

ممکن است فرد با لمس کردن یک سطح یا شیء که SARS-CoV-2 روی آن است و سپس لمس کردن دهان ، بینی یا احتمالاً چشمان خود ، مبتلا به COVID-19 شود ، اما بعید است که این راه اصلی انتقال این ویروس باشد. تصور می شود که افرادی که بیشترین علامت را دارند (به عنوان مثال تب ، سرفه و یا تنگی نفس) بیش از همه عامل انتقال هستند. در برخی از موارد نیز ممکن است شیوع ویروس پیش از بروز علائم در افراد ممکن باشد. گزارش هایی از این نوع انتقال بدون علامت با کروناویروس جدید گزارش شده است ، اما همچنان به نظر نمی رسد که این اصلی ترین شیوه انتشار ویروس باشد. اگرچه ایالات متحده اقدامات بهداشت عمومی را برای محدود کردن شیوع ویروس اعمال کرده است ، اما به احتمال زیاد برخی موارد انتقال فرد به فرد همچنان ادامه خواهد داشت. وب سایت CDC آخرین اطلاعات در مورد انتقال COVID-19 را ارائه می دهد:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html

۳. چگونه شیوع COVID-19 می تواند در محیط کاری تأثیر گذار باشد

مشابه ویروس های آنفلوآنزا ، SARS-CoV-2 ، ویروسی که باعث COVID-19 می شود ، پتانسیل شیوع گسترده را دارد. در شرایطی که با گسترش گسترده فرد به فرد ویروس مواجه هستیم ، مناطق مختلف ایالات متحده و سایر کشورها ممکن است همزمان اثراتی را ببینند. در

صورت عدم وجود واکسن ، شیوع آن ممکن است یک رویداد طولانی باشد. در نتیجه ، مکانهای کاری ممکن است موارد زیر را تجربه کنند:

■ غیبت. کارمندان ممکن است غیبت داشته باشند چون بیمارند، مراقب اعضای بیمار خانواده هستند، اگر مدارس یا مراکز مراقبت روزانه کودکانشان تعطیل باشند مراقب کودکان خود هستند، افراد با ریسک ابتلای بالا و در معرض خطر در خانه دارند برای مثال فردی دارای نقص ایمنی ؛ یا به دلیل ترس از قرار گرفتن در معرض ابتلای به ویروس ترس از آمدن به محل کار خود را دارند.

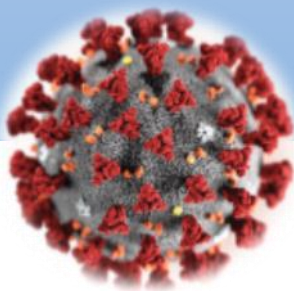
■ تغییر در الگوهای تجاری. تقاضای مصرف کننده برای موارد مربوط به پیشگیری از عفونت (به عنوان مثال ، دستگاه تنفس) به احتمال زیاد افزایش می یابد ، در حالی که ممکن است علاقه مشتری به کالاهای دیگر رو به کاهش باشد. مصرف کنندگان همچنین ممکن است به دلیل شیوع COVID-19 الگوهای خرید خود را تغییر دهند. مصرف کنندگان ممکن است در ساعات خارج از هجوم جمعیت خرید کنند و یا برای کاهش تماس با افراد دیگر ، تمایل بیشتری به خدمات تحویل در منزل از خود نشان دهند و یا سایر گزینه ها را ترجیح دهند ، مانند خدمت سواره یا بدون پیاده شدن یا خرید پنجره‌ای که نوعی خدمت در کسب و کارهای گوناگون است که به مشتریان اجازه می‌دهد بدون ترک خودرو، محصولات مورد نیاز خود را از پنجره فروشگاه خریداری کنند.

■ عرضه / تحویل منقطع. محموله هایی که از مناطق جغرافیایی که به شدت تحت تأثیر COVID-19 قرار دارند ممکن است با یا بدون اطلاع قبلی با تأخیر تحویل شوند و یا تحویل آنها لغو شود.

تصویر زیر که در مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) ایجاد شده است ، مورفولوژی فراساختاری را نشان می دهد که توسط Coronavirus Novel 2019 (2019-nCoV) به نمایش گذاشته شده است. توجه داشته باشید که زائده هایی که سطح بیرونی ویروس را احاطه کرده اند ، در دید میکروسکوپی تاجی را نشان می هد که پیرامون ویرون است . این ویروس به عنوان علت شیوع بیماری تنفسی که برای اولین بار در ووهان چین کشف شد شناخته می شود.

این تصویر که در مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) ایجاد شده است ، مورفولوژی فراساختاری را نشان می دهد که توسط Coronavirus Novel 2019 (2019-nCoV) به نمایش گذاشته شده است. توجه داشته باشید که زائده هایی که سطح بیرونی ویروس را احاطه کرده اند ، در دید میکروسکوپی تاجی را نشان می هد که پیرامون ویرون است . این ویروس به عنوان علت شیوع بیماری تنفسی که برای اولین بار در ووهان چین کشف شد شناخته می شود.

Photo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins



۴. **مراحلی که همه کارفرمایان می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارمندان با SARS-CoV-2 به کار برند**

در این بخش اقدامات اساسی که هر کارفرما می تواند برای کاهش خطر در معرض گرفتن کارمندان در برابر SARS-CoV-2، ویروس عامل ایجاد COVID-19 در محل کار خود انجام دهد را بیان میکند. بخشهای بعدی این فایل راهنما مشاغل را با توجه به میزان ریسک ابتلا به این ویروس به سطوح کم، متوسط، زیاد و بسیار بالا طبقه بندی کرده و توصیه های ویژه ای را برای کارفرمایان و کارمندان در رده های خاص ریسک ارائه می دهد.

برنامه آمادگی و پاسخگویی به بیماری های عفونی تهیه کنید

اگر در حال حاضر بیماری وجود ندارد، یک برنامه آمادگی و پاسخ به بیماری عفونی ایجاد کنید که می تواند راهنمای مناسبی جهت اقدامات محافظتی در برابر COVID-19 باشد. به راهنمایی های آژانس های بهداشت و درمان فدرال، ایالتی، محلی پایدار بمانید و در نظر بگیرید که چگونه می توان از آن توصیه ها و منابع در برنامه های خاص در محل کار استفاده کرد. برنامه ها باید سطوح ریسک مرتبط با کارگاهها و شغل های مختلف را که کارمندان در آنها مشغول کار هستند را مدنظر قرار دهند و به آن بپردازند. چنین ملاحظاتی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

■ کجا، چگونه و از چه منابع ایجاد SARS-CoV-2 ممکن است کارمندان در معرض بیماری قرار گیرند، از جمله:

عموم مردم، مشتریان و همکاران؛ افراد بیمار یا افرادی که در معرض خطر بالایی از ابتلا به عفونت قرار دارند (به عنوان مثال، مسافران بین المللی که از مکان هایی با انتقال گسترده COVID-19 بازگشته اند)، کارمندان مراقبت های بهداشتی که در معرض آسیب های محافظت نشده ای قرار گرفته اند، یا افرادی که مشکوک به داشتن کووید-19 هستند.

■ عوامل خطر غیر شغلی در خانه و محیط اجتماع

■ عوامل خطر فردی کارمندان (به عنوان مثال، سن بالاتر؛ وجود شرایط مزمن پزشکی از جمله مشکلات نقص ایمنی؛ بارداری).

■ کنترل لازم برای مقابله با آن خطرات.

توصیه های فدرالی، ایالتی، محلی را در مورد تهیه برنامه های احتمالی برای موقعیت هایی که ممکن است در نتیجه شیوع بیماری ایجاد شود، دنبال کنید، مانند:

■ افزایش نرخ غیبت کارمندان.

■ نیاز به دوری از اجتماع، جابجایی کار، کاهش حجم کار، ارائه خدمات از راه دور و سایر اقدامات در جهت کاهش در معرض قرار گرفتن

■ گزینه هایی برای انجام کارهای اساسی با تعداد نیروی کار کمتر، از جمله کارکنان آموزش متقابل در مشاغل مختلف به منظور ادامه فعالیت یا ارائه خدمات جابجایی.

■ قطع زنجیره های تأمین یا تحویل های با تأخیر

همچنین کارفرمایان باید برنامه های دیگری را نیز برای کاهش خطر در معرض قرار گرفتن کارمندان در برابر SARS-CoV-2 در محل کار

برای اجرای اقدامات اساسی پیشگیری از عفونت آماده شوید

برای بیشتر کارفرمایان ، حمایت از کارمندان به تأکید بر اقدامات اساسی در جهت پیشگیری از عفونت بستگی دارد. در صورت لزوم ، کلیه کارفرمایان باید شیوه های بهداشتی و کنترل عفونت ، از جمله:

■ شستشوی مکرر و کامل دست ، از جمله در نظر گرفتن محلی برای اینکه کارمندان ، مشتریان و بازدیدکنندگان دستهای خود را بشویند. اگر صابون و آب در دسترس نباشد ، پاک کننده های حاوی حداقل 60٪ الکل را تهیه کنید.

■ کارمندان را تشویق کنید در صورت بیمار بودن در خانه بمانند.

■ کارمندان را به رعایت رفتارهای تنفسی از جمله پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه تشویق کنید.

■ تجهیز مشتریان و عموم مردم با ظروف زباله

■ کارفرمایان باید بررسی کنند که آیا می توانند سیاست ها و روش هایی مانند کارگاههای قابل انعطاف (مانند ارتباط از راه دور) و ساعات کاری انعطاف پذیر (به عنوان مثال ، شیفت های مبهم) را ایجاد کنند تا در صورتیکه اختیارات بهداشتی محلی و منطقه ای توصیه کند فاصله فیزیکی بین کارمندان با یکدیگر و کارمندان با دیگران را افزایش دهند.

■ در صورت امکان کارمندان از استفاده از تلفن ها ، میزها ، دفاتر یا سایر ابزارها و تجهیزات کار همکاران خودداری کنید.

■ روشهای منظم نظافت ، از جمله تمیز کردن معمولی و ضد عفونی کردن سطوح ، تجهیزات و سایر عناصر محیط کار را حفظ کنید. در هنگام انتخاب مواد شیمیایی تمیز کننده ، کارفرمایان باید اطلاعات مربوط به برچسب های مواد ضد عفونی کننده مورد تأیید سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) را با ادعاهای مربوط به پاتوژن های ویروسی نوظهور را مورد بررسی قرار دهند. محصولات با ادعای پاتوژن های ویروسی نوظهور تأیید شده توسط EPA انتظار می رود ضد SARS-CoV-2 بوده و برای کشتن ویروس ها موثرتر باشند. دستورالعمل های سازنده را برای استفاده از همه محصولات تمیز کننده و ضد عفونی کننده (به عنوان مثال ، غلظت ، روش کاربرد و زمان تماس ، PPE) دنبال کنید.

در صورت نیاز، سیاست ها و روشهایی را برای شناسایی سریع و جداسازی افراد بیمار تهیه کنید

■ شناسایی سریع و جداسازی افراد آلوده یک اقدام مهم برای محافظت از کارمندان، مشتریان ، بازدید کنندگان و دیگران در یک محل کار است.

■ کارفرمایان باید به کارکنان خود نظارت کنند تا علائم و نشانه های COVID-19 را تحت نظر داشته باشند.

■ کارفرمایان باید سیاست ها و روشهایی را برای کارکنان تهیه کنند تا در صورت بیمار بودن و یا داشتن علائم COVID-19 در کارکنان موارد را گزارش دهند.

■ در صورت لزوم ، کارفرمایان باید جدا کردن فوری افرادی که علائم COVID-19 را دارند ، سیاستها و روشهایی را تدوین کنند و به

کارکنان آموزش دهند. افراد آلوده را به مکانی دور از دیگر کارکنان، مشتریان و سایر بازدید کنندگان منتقل کنید.

■ اگرچه بیشتر محل های کار دارای اتاق های مخصوص ایزوله نیستند ، اما مکان هایی با درهای بسته می تواند به عنوان اتاق های ایزوله تا زمانی که افراد مشکوک به بیماری از محل کار خارج نشوند در نظر گرفته شود.

■ برای محدود کردن انتشار ترشحات تنفسی شخصی که ممکن است مبتلا به COVID-19 باشد ، باید اقداماتی انجام داد. در صورت امکان و در دسترس بودن ، ماسک صورت تهیه کنید و از فرد بخواهید در صورتی که تحمل پوشیدن ماسک را داشته باشد آن را بپوشد. توجه: ماسک صورت (که به آن ماسک جراحی یا سایر اصطلاحات مشابه نیز گفته می شود) بر روی بیمار یا شخص بیمار دیگر نباید با PPE که برای کارمندان است اشتباه گرفته شود. این ماسک می تواند جلوی انتشار ترشحات تنفسی عفونی (به عنوان مثال بینی و دهان فرد) در صورت وجود را بگیرد.

■ در صورت امکان ، افراد مشکوک به داشتن COVID-19 را به طور جداگانه از افرادی که دارای موارد تایید شده ویروس هستند نگه دارید تا از انتقال بیشتر جلوگیری شود - مخصوصا در مکانهایی که غربالگری پزشکی ، تریاژ یا فعالیتهای بهداشتی چه با ساختار دائمی مانند دیوار یا اتاق مجزا و یا موانع موقت مانند ورقه های پلاستیکی انجام می شود .

■ تعداد پرسنل ورودی به محل ایزوله را محدود کنید.

■ از کارمندان در تماس نزدیک (به عنوان مثال در فاصله 6 پا) با یک بیمار یا در تماس طولانی مدت و یا مکرر با چنین اشخاصی با استفاده از کنترل های اضافی مهندسی و اداری ، شیوه های کار ایمن و PPE محافظت کنید. کارمندان که فعالیت آنها شامل تماس نزدیک یا طولانی و مکرر با افراد بیمار است ، در بخشهای بعدی با توجه به ریسک ابتلا به دسته های متوسط و بسیار زیاد یا زیاد تقسیم بندی شده و بیشتر مورد بحث قرار می گیرند.

توسعه ، پیاده سازی و برقراری ارتباط با توجه به انعطاف پذیری و حفاظت محل کار

■ به طور مداوم کارمندان بیمار را ترغیب کنید که در خانه بمانند.

■ اطمینان حاصل کنید که قوانین مربوط به مرخصی کارکنان بیمار انعطاف پذیر بوده و مطابق با راهنمایی های بهداشت عمومی باشد و کارکنان به این قوانین آگاهی لازم را داشته باشند.

■ با شرکتهایی که با کارمندان قراردادی و موقت با شرکت شما در ارتباط هستند درمورد اهمیت در خانه ماندن کارکنان بیمار و ترغیب آنها در مورد وضع قوانین غیر تنبیهی مرخصی کارکنان مذاکره کنید.

■ برای تأیید صحت بیماری یا بازگشت به محل کار کارکنان ، نیازی به ارائه گواهی از طرف مراکز خدمات بهداشتی برای کارمندان مبتلا به بیماری حاد تنفسی نیست، زیرا دفاتر و مراکز ارائه دهنده خدمات درمانی ممکن است بسیار شلوغ باشند و قادر به ارائه چنین اسناد و مدارکی در این شرایط نباشند.

■ حفظ سیاستهای منعطف که به کارمندان اجازه می دهد در خانه بمانند تا از اعضای خانواده بیمار خود مراقبت کنند. کارفرمایان باید بدانند که تعداد بیشتری از کارمندان ممکن است برای مراقبت از کودکان بیمار یا سایر اعضای خانواده خود در خانه بمانند.

■ تشخیص دهید که کدامیک از کارکنان با اعضای خانواده بیمار نیاز به خانه ماندن برای مراقبت از آنها دارند. به راهنمایی های موقت CDC برای جلوگیری از انتشار COVID-19 در خانه ها و مناطق مسکونی مراجعه کنید:

www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html

■ از نگرانی های کارکنان درمورد دستمزد ، مرخصی ، ایمنی ، سلامتی و سایر مواردی که ممکن است در اثر شیوع بیماری های عفونی ایجاد شود آگاه باشید. ارائه آموزش مناسب ، قابل استفاده و مربوط به کارکردهای شغلی و بهداشت و ایمنی کارکنان، از جمله اقدامات بهداشتی مناسب و استفاده از هرگونه کنترل در محل کار (از جمله PPE) امری ضروری می باشد. کارکنان آگاه که در محل کار احساس امنیت کنند کمتر احتمال دارد که غیبت غیرضروری داشته باشند.

■ با شرکتهای بیمه (به عنوان مثال ، آنهایی که خدمات سلامتی برای کارمندان ارائه می دهند) و آژانس های بهداشتی ایالتی و محلی برای ارائه اطلاعات به کارکنان و مشتریان در مورد مراقبت های پزشکی در صورت بروز شیوع COVID-19 در ارتباط باشید.

کنترل های محل کار را پیاده سازی کنید

متخصصان ایمنی و بهداشت شغلی از چارچوبی به نام "سلسله مراتب کنترل" استفاده می کنند تا روشهای کنترل خطرات محل کار را انتخاب کنند. به عبارت دیگر ، بهترین راه برای کنترل یک خطر این است که بطور منظم آن را از محل کار خارج کنید ، نه اینکه به کارکنان متکی باشید تا میزان مواجهه آنها را کاهش دهید. در حین شیوع COVID-19 ، زمانیکه امکان از بین بردن خطر وجود ندارد ، مؤثرترین اقدامات حفاظتی (ذکر شده از مؤثرترین تا کمترین کارآیی ها): کنترل های مهندسی ، کنترل های اداری ، شیوه های کار ایمن (نوعی کنترل اداری) ، و PPE هستند. زمانیکه سهولت اجرا ، اثربخشی و هزینه بری هر کدام از انواع روشهای کنترل در نظر گرفته می شود هر یک مزایا و معایبی دارند. در بیشتر موارد ، ترکیبی از اقدامات کنترل برای محافظت از کارکنان در معرض SARS-CoV-2 ضروری خواهد بود. علاوه بر انواع کنترل محل کار ، که در ادامه مورد بحث قرار می گیرند ، راهنمایی CDC برای کارفرمایان و کارکنان استراتژی های پیشگیری از عفونت SARS-CoV-2 را برای اجرا در مکان های کاری فراهم می کند:

www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/specific-groups/guidance-business-response.html

کنترل های مهندسی

کنترل های مهندسی شامل جداسازی کارمندان از خطرات مرتبط با کار است. در مکانهای کاری که برای کارکنان مناسب است ، این نوع کنترلها مواجهه با مخاطرات را بدون تکیه بر رفتار کارمند، کاهش می دهد و می تواند مقرون به صرفه ترین راه حل برای اجرای آن باشد. کنترل های مهندسی برای SARS-CoV-2 شامل موارد زیر است:

■ نصب فیلترهای هوا با راندمان بالا.

■ افزایش میزان تهویه در محیط کار.

■ نصب ابزارهایی مانند گاردهای پلاستیکی پاک کننده عطسه.

■ نصب پنجره خدمات سواره (drive-through window) برای ارائه ی خدمات به مشتریان.

■ تهویه فشار منفی تخصصی در برخی از محیطها ، مانند روشهای تولید ذرات معلق در هوا (مثلاً اتاقهای جداسازی عفونت هوایی در تنظیمات مراقبت های بهداشتی و عملیات مربوط به کالبد شکافی تخصصی در مورد مردگان).

کنترل های اداری

کنترل های اجرایی نیاز به اقدام توسط کارمند یا کارفرما دارد. به طور معمول ، کنترل های اجرایی تغییراتی در سیاستهایشان برای کاهش یا به حداقل رساندن در معرض خطر قرار گرفتن کارکنان دارند. نمونه هایی از کنترل های اجرایی برای SARS-CoV-2 عبارتند از:

■ تشویق کارمندان بیمار برای ماندن در خانه.

■ به حداقل رساندن تماس بین کارکنان، ارباب رجوع و مشتریان با جایگزینی جلسات چهره به چهره با ارتباطات مجازی و اجرای کار از راه دور در صورت امکان.

■ ایجاد روزهای جایگزین یا شیفت های اضافی که باعث کاهش تعداد کل کارمندان یک مرکز در یک زمان معین می شود و به آنها امکان می دهد ضمن حفظ یک هفته کاری کامل در محل ، فاصله خود را از یکدیگر حفظ کنند.

■ قطع سفر غیرضروری به مکانهایی که شیوع COVID-19 در جریان است. مرتباً میزان هشدار سفر CDC را در موارد زیر بررسی کنید:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers

■ تدوین برنامه های ارتباطات اضطراری ، از جمله مرکز پاسخگویی به نگرانیهای کارکنان و ارتباطات مبتنی بر اینترنت ، در صورت امکان.

■ ارائه آموزش به روز و آموزشهای مرتبط با COVID-19 و رفتارهای محافظتی به کارکنان (به عنوان مثال ، آداب سرفه و مراقبت PPE).

■ به کارمندانی که نیاز به استفاده از لباس محافظ و تجهیزات دارند روشهای صحیح پوشیدن ، استفاده از لباس و درآوردن لباس در زمینه وظایف فعلی آنها را آموزش دهید. موارد آموزشی باید به آسانی قابل فهم و در سطح زبان و سواد مناسب برای همه کارکنان باشد.

تمرینات کار ایمن

شیوه های کار ایمن انواع کنترل های اداری است که شامل روش هایی برای کار ایمن و مناسب است که برای کاهش مدت زمان ، فرکانس یا شدت قرار گرفتن در معرض خطر مورد استفاده قرار می گیرد. نمونه هایی از شیوه های کار ایمن برای SARS-CoV-2 عبارتند از:

■ تأمین منابع و محیط کاری که موجب ارتقاء بهداشت شخصی می شود. به عنوان مثال دستمال کاغذی، سطل زباله بدون لمس ، صابون دست ، دستمال حاوی الکل با حداقل الکل 60 درصد ، ضد عفونی کننده و حوله یکبار مصرف را برای کارمندان برای تمیز کردن سطوح کار خود فراهم کنید.

■ نیاز به شستن منظم دست یا استفاده از مایع ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل. کارکنان همیشه هنگام کشیف و چرک شدن پوست و یا پس از دست زدن به تجهیزات محافظت شخصی (PPE)، باید دستها را بشویند.

تجهیزات محافظت شخصی (PPE)

در حالی که کنترل های مهندسی و اداری در به حداقل رساندن احتمال ابتلا به SARS-CoV-2 مؤثرتر هستند ، ممکن است در شرایط خاص برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ابتلا ، تجهیزات محافظت شخصی نیز نیاز باشد. در حالی که استفاده صحیح از تجهیزات محافظت شخصی می تواند به جلوگیری از مواجهه با برخی از موارد کمک کند ، اما نباید جایگزین دیگر راهکارهای پیشگیری شود. نمونه هایی از تجهیزات محافظت شخصی عبارتند از: دستکش ، عینک ، سپر صورت ، ماسک صورت و محافظ تنفسی ، در صورت مقتضی. در حین شیوع یک بیماری عفونی ، مانند COVID-19 ، توصیه هایی برای تجهیزات محافظت شخصی اختصاصی براساس مشاغل یا وظایف شغلی ممکن است بسته به موقعیت جغرافیایی ، ارزیابی ریسک ابتلای کارکنان و اطلاعات مربوط به اثربخشی تجهیزات محافظت شخصی در جلوگیری از شیوع COVID-19 تغییر کند. کارفرمایان باید وب سایت های OSHA و CDC را به طور مرتب برای به روزرسانی در مورد تجهیزات محافظت شخصی توصیه شده بررسی کنند.

انواع تجهیزات محافظت شخصی باید:

- براساس خطری که برای کارگر ایجاد می شود ، انتخاب شود.
 - متناسب با شرایط کار بوده و در صورت نیاز نیز به روزرسانی شود.
 - در صورت لزوم به طور مداوم و مناسب پوشیده شود.
 - در صورت لزوم به طور منظم مورد بازرسی ، نگهداری و جایگزینی قرار گیرد.
 - برای جلوگیری از آلودگی خود ، دیگران یا محیط زیست به درستی از بین رفته ، تمیز و یا ذخیره شود.
- کارفرمایان موظفند تجهیزات حفاظتی فردی مورد نیاز را برای تأمین امنیت کارکنان در حین انجام کار در اختیار آنها قرار دهند. انواع تجهیزات حفاظتی فردی مورد نیاز در هنگام شیوع COVID-19 بستگی به خطر ابتلا به SARS-CoV-2 در حین کار و کارهایی دارد که ممکن است منجر به مواجهه شود. کارکنان ، شامل کسانی که در فاصله زیر ۱۸۳ سانتی متر از بیماران و یا افراد مشکوک به بیماری کار می کنند و افرادی که فرآیند تولید آئروسول را انجام می دهند ، نیاز به استفاده از ماسک دارند:

- مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت شغلی (NIOSH) تایید کرده که استفاده از ماسک صورت N95 یا حتی قوی تر از آن باید در محیط مورد استفاده قرار گیرد که مورد آزمایشات مناسب ، آموزش و امتحانات پزشکی قرار گرفته اند. به استاندارد حفاظت از تنفس OSHA ، 29 CFR 1910.134 به آدرس زیر مراجعه کنید

www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910/1910.134

- در صورت عدم دسترسی به ماسک N95 یکبار مصرف ، استفاده از دستگاه های دیگر تنفسی که محافظت بیشتری دارند و راحتی کار را برای کارکنان فراهم می کنند ضروری است. انواع دیگر ماسک تنفسی قابل قبول عبارتند از: ماسکهای P95 ، R / P99 ، N / R / P99 ، یا N / R / P100 ، ماسک صورت تصفیه کننده هوا انعطاف پذیر با قابلیت پوشاندگی تمام یا نیمی از صورت ، با فیلترهای مناسب ، ماسک تصفیه هوای قوی (PAPR) با فیلتر بازدارنده ذرات ریز (HEPA) با راندمان بالا و یا دستگاه هوارسان (SAR) . برای بهینه سازی منابع تنفسی به راهنمای CDC / NIOSH مراجعه کنید:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirators-strategy

■ استفاده از PAPR یا SAR ها که از ماسکهای تنفسی صورت درجه ی محافظت بیشتری دارند را برای فعالیتهایی در نظر بگیرید که احتمالاً باعث ایجاد ذرات معلق در هوا می شوند ، (به عنوان مثال ، سرفه ، برخی از روش های دندانپزشکی ، جمع آوری نمونه های تهجمی ، منفجر شدن پیپت ها ، پر کردن سرنگ ، سانتریفیوژ).

■ از ماسک جراحی N95 زمانی استفاده کنید که هم به حفاظت از تنفس و هم محافظت در برابر مایعات خونی و دیگر ترشحات بدن نیاز دارید.

■ همچنین ممکن است محافظ صورت روی ماسک تنفسی پوشیده شود تا از آلودگی شدید ماسک جلوگیری شود. طراحی برخی از ماسکهای تنفسی با برآمدگی رو به جلو (سبک اردک) ممکن است پوشیدن این ماسکها در زیر محافظ صورت را دشوار سازد. اطمینان حاصل کنید که سپر صورت مانع جریان هوا از طریق ماسکنمی شود.

■ عواملی مانند عملکرد ، تناسب ، توانایی ضد عفونی ، دفع و هزینه را در نظر بگیرید. OSHA's Respiratory Protection eTool اطلاعات اساسی را در مورد ماسکهای تنفسی از قبیل نیازهای پزشکی ، نگهداری و مراقبت ، آزمایش مناسب ، برنامه های محافظت از تنفس و استفاده اختیاری از ماسکدر اختیار شما قرار می دهد که ممکن است برای کارفرمایان در آموزش کارکنان در این زمینه مفید باشند:

www.osha.gov/SLTC/etools/respiratory

همچنین برای راهنمایی بیشتر در مورد ماسک تنفسی NIOSH مراجعه کنید به:

www.cdc.gov/niosh/topics/respirators

آموزش مربوط به ابزارهای تنفسی باید به موارد مربوط به انتخاب ، کاربرد ، دفع مناسب یا ضد عفونی ، بازرسی در مورد آسیب ، نگهداری و محدودیت های تجهیزات حفاظت از تنفس پردازد. برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به:

www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection

شکل مناسب ماسک به نوع قرار گرفتن در معرض و الگوی انتقال COVID-19 بستگی دارد. به "منطق انتخاب دستگاه تنفسی" NIOSH به وبسایت زیر مراجعه کنید:

www.cdc.gov/niosh/docs/2005-100/default.html

OSHA "حفاظت تنفسی eTool" در وبسایت زیر:

www.osha.gov/SLTC/etools/respiratory

استانداردهای موجود OSHA را دنبال کنید.

استانداردهای موجود OSHA ممکن است برای محافظت از کارکنان در معرض خطر و عفونت با SARS-CoV-2 اعمال شود. در حالی که هیچ استاندارد خاص OSHA برای مواجهه با SARSCoV-2 وجود ندارد ، برخی از الزامات OSHA ممکن است برای جلوگیری از مواجهه شغلی با

SARS-CoV-2 اعمال شود. از جمله مهمترین آنها عبارتند از:

■ استانداردهای تجهیزات محافظت شخصی (PPE) OSHA به استفاده از دستکش، محافظت از چشم و صورت و محافظت از تنفس تاکید دارد. وبسایت زیر را ببینید:

www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910#1910_Subpart_I

-در صورت نیاز به استفاده از ماسکهای تنفسی برای محافظت از کارکنان یا جایی که کارفرمایان به استفاده از ماسکهای تنفسی نیاز دارند، کارفرمایان باید یک برنامه جامع حفاظت از تنفس را مطابق با استاندارد حفاظت تنفسی (CFR 1910.134) اجرا کنند. وبسایت زیر را مشاهده کنید:

www.osha.gov/lawsregs/regulations/standardnumber/1910/1910.134

■ بند وظیفه عمومی، بند 5 (الف) (1) قانون ایمنی و بهداشت شغلی (OSHA) در سال 1970، USC 654 29 (الف) (1)، که به کارفرمایان نیاز دارد تا به هر یک از کارکنان "اشتغال و مکانی را اختصاص دهند اشتغال، عاری از خطرات شناخته شده ای که می تواند منجر به مرگ یا آسیب جسمی جدی شود." وب سایت زیر را ببینید:

www.osha.gov/laws-regs/oshact/completeoshact

■ استاندارد پاتوزن های خونی (OSHA (29 CFR 1910.1030 که برای مشاغلی که در معرض خون انسان و سایر مواد عفونی است که معمولاً شامل ترشحات تنفسی که باعث انتقال SARS-CoV-2 شود نمی باشد. با این حال، مفاد استاندارد چارچوبی ارائه می دهد که ممکن است به کنترل برخی منابع ویروس، از جمله قرار گرفتن در معرض مایعات بدن (مانند ترشحات تنفسی) که مطابق استاندارد نیستند کمک کند. از وبسایت زیر دیدن کنید:

www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910/1910.1030

■ در بخش دیگری از استانداردهای OSHA ضوابط و معیارهای مربوط به صدمات و بیماریها و خطرات مربوط به استفاده از مواد شیمیایی خطرناک که ممکن است در ضد عفونی کننده ها باشد می پردازد. برای اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید:

www.osha.gov/SLTC/covid-19/standards.html

۵. طبقه بندی ریسک در معرض ویروس SARS-CoV-2 قرار گرفتن کارکنان

ریسک شغلی در معرض SARS-CoV-2 قرار گرفتن کارکنان در حین شیوع این بیماری ممکن است از سطوح بسیار زیاد تا زیاد، متوسط یا پایین متفاوت باشد. میزان ریسک تا حدی به نوع صنعت بستگی دارد، نیاز به تماس در فاصله ۱۸۳ سانتی متر از افرادی که احتمالاً به SARS-CoV-2 آلوده شده اند یا مشکوک به آلوده شدن به آن هستند یا نیاز به تماس مکرر یا طولانی با افراد بیمار یا مظنون به داشتن عفونت با SARS-CoV-2 است. برای کمک به کارفرمایان در تعیین نکات احتیاطی مناسب، OSHA وظایف شغلی را به چهار سطح در معرض خطر تقسیم کرده است: ریسک بسیار بالا، زیاد، متوسط و پایین. هرم خطر شغلی چهار سطح در معرض خطر قرار گرفتن را به شکل هرمی با توزیع احتمالی خطر را نشان دهد. بیشتر کارکنان آمریکایی احتمالاً در معرض خطر سطح پایین (احتیاط) یا سطح خطر متوسط قرار می

در معرض خطر بسیار زیاد

مشاغل در معرض خطر بسیار زیاد کسانی هستند که پتانسیل بالایی برای قرار گرفتن در معرض منابع شناخته شده یا مشکوک COVID-19 در طی مراحل خاص پزشکی، بعد از مرگ یا آزمایشگاه دارند. کارکنان این گروه عبارتند از:

- کارکنان بهداشت و درمان (به عنوان مثال پزشکان، پرستاران، دندانپزشکان، پیراپزشکان، تکنسین های فوریت های پزشکی) که با روشهای درمانی تولید ذرات معلق در هوا (مثلاً لوله گذاری، روش های القاء سرفه، برونکوسکوپی ها، برخی روش ها و معاینات دندانپزشکی، و یا نمونه های تهاجمی) بر روی بیماران مبتلا به کووید-19 روبرو هستند.
- پرسنل بهداشت و درمان آزمایشگاههایی که کار نمونه گیری از بیماران شناخته شده یا مشکوک به COVID-19 را انجام می دهند (به عنوان مثال، دستکاری نمونه ها در بیماران شناخته شده یا مشکوک به COVID-19).
- کارکنان سردخانه که کالبد شکافی را انجام می دهند، که عموماً در معرض تولید ذرات معلق در هوا هستند و روی اجساد افرادی کار می کنند که مشخص شده است هنگام مرگشان به COVID-19 مبتلا بوده و یا مشکوک بوده اند.

در معرض خطر زیاد

مشاغل در معرض خطر زیاد کسانی هستند که پتانسیل بالایی برای قرار گرفتن در معرض منابع شناخته شده یا مشکوک به COVID-19 دارند. کارکنان این گروه عبارتند از:

- کارمندان پشتیبانی مراکز بهداشت (مثلاً پزشکان، پرستاران و سایر کارکنان بیمارستان که باید وارد اتاق بیماران شوند) در معرض بیماران شناخته شده یا مشکوک COVID-19 به قرار دارند. (توجه: وقتی این کارکنان روشهای تولید ذرات معلق در هوا را روی این بیماران انجام می دهند، میزان خطر مواجهه آنها بسیار بالا می رود).
- کارکنان حمل و نقل پزشکی (به عنوان مثال، اپراتورهای آمبولانس) بیماران شناخته شده یا مشکوک به COVID-19 که در وسایل نقلیه محصور در حال حرکت هستند.
- کارمندان درگیر در مرحله آماده سازی و تدفین اجساد افرادی که به کووید-19 مبتلا بوده و یا مشکوک بوده اند.

خطر مواجهه متوسط

مشاغل در معرض خطر متوسط شامل مواردی هستند که نیاز به تماس مکرر و یا نزدیک (در فاصله 183 سانتی متر) با افرادی که ممکن است به SARS-CoV-2 آلوده باشند دارند، اما در بین بیماران شناخته شده یا مشکوک به کووید نیستند. در نواحی بدون انتقال مداوم، کارکنان این گروه خطر ممکن است در تماس مکرر با مسافرانی باشند که از مکانهای بین المللی با انتقال گسترده COVID-19 بازگردند. در نواحی که این ویروس در جامعه در حال انتقال است، کارکنان این گروه ممکن است با عموم مردم ارتباط برقرار کنند (به عنوان مثال، در مدارس، محیط های کاری با نیروی انسانی بالا و ...).

گروه در معرض خطر کمتر (نیاز به احتیاط)

مشاغل در معرض خطر پایین تر مواردی هستند که نیازی به تماس با افراد شناخته شده یا مشکوک به SARS-CoV-2 ندارند و همچنین تماس نزدیک مکرر (فاصله 183 سانتی متر) با عموم مردم ندارند. کارکنان این گروه حداقل ارتباط شغلی با مردم و سایر همکاران را دارند.

۶. مشاغل که در معرض خطر ابتلای کمتری قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد

برای کارکنانی که در تماس مکرر با عموم مردم نیستند، کارفرمایان باید دستورالعمل "مراحلی را که همه کارفرمایان می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارکنانشان با SARS-CoV-2 استفاده کنند"، در صفحه 7 این جزوه دنبال کنند و اقدامات کنترلی لازم که در این بخش توضیح داده شده است را اجرا کنند.

کنترل های مهندسی

کنترل های مهندسی اضافی برای کارکنانی که در گروه کم خطر هستند توصیه نمی شود. کارفرمایان باید اطمینان حاصل کنند که کنترل های مهندسی، در صورت وجود، برای محافظت از کارکنان از سایر خطرات شغلی، همانطور که از قبل در نظر گرفته شده است ادامه می یابد.

کنترل های اداری

■ مطالب مربوط به بهداشت عمومی را در مورد توصیه های COVID-19 به طور مداوم پیگیری کرده و از دسترسی تمامی کارکنان به آن اطلاعات اطمینان حاصل کنید. به طور مستمر وبسایت CDC COVID-19 را بررسی کنید.

website: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

■ برای تعیین ابزارهای مؤثر در به اشتراک گذاری اطلاعات مهم مربوط به COVID-19 با کارکنان همکاری کنید.

تجهیزات حفاظت شخصی

تجهیزات حفاظت شخصی مازاد برای کارکنانی که در معرض خطر ابتلا به ویروس هستند توصیه نمی شود. در صورت وجود، کارکنان باید از وسایل حفاظت شخصی که معمولاً برای سایر کارهای شغلی خود استفاده می کردند، استفاده کنند.

۷. مشاغل که در معرض خطر ابتلای متوسطی قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد

در محیطهای کاری که کارمندان در معرض خطر متوسط ابتلا به ویروس قرار دارند، کارفرمایان باید دستورالعمل "مراحلی را که همه کارفرمایان می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارکنان با SARS-CoV-2 استفاده کنند"، در صفحه 7 این جزوه دنبال کنند و اقدامات کنترلی لازم در این مرحله در این بخش شرح داده شده است.

کنترل های مهندسی

■ نصب جایگاههای فیزیکی مانند گاردهای عطسه پلاستیکی در صورت امکان.

کنترل های اداری

ماسک صورت را برای کارمندان بیمار و مشتریان برای جلوگیری از پخش ترشحات تنفسی آنها در نظر بگیرید تا زمانی که آنها از محل کار خارج شوند (یعنی برای ارزیابی پزشکی / مراقبت پزشکی یا بازگشت به خانه). در صورت کمبود ماسک، می توان از یک محافظ صورت با قابلیت استفاده مجدد که قابل ضد عفونی کردن باشد می تواند یک روش قابل قبول برای محافظت در برابر انتقال قطرات تنفسی افراد بیمار باشد. برای بهینه سازی استفاده از ماسکهای تنفسی، که در مورد استفاده از ماسک های جراحی صحبت شده است، به راهنمایی / CDC / NIOSH در وبسایت زیر مراجعه کنید.

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirators-strategy

■ مشتریان را از علائم COVID-19 آگاه سازید و از مشتریان بیمار بخواهید تا ارتباط خود را با کارکنان به حداقل برسانند تا زمانیکه سلامت خود را بازیابند، از جمله اقداماتی که می توان انجام داد وجود علائم و نشانه هایی در مورد COVID-19 در فروشگاه هایی که مشتریان بیمار ممکن است به آنها مراجعه کنند (به عنوان مثال داروخانه ها) و یا اطلاعات مربوط به COVID-19 در پیام های خودکار در زمان دریافت نسخه به بیماران ارسال شود.

■ در صورت لزوم، دسترسی مشتریان و عموم مردم به محل کار را محدود کنید، یا دسترسی به مناطق خاص کار را محدود کنید.

■ راهکارهایی را برای به حداقل رساندن تماس چهره به چهره در نظر بگیرید (به عنوان مثال، خدمت سواره یا خرید پنجره ای، ارتباطات مبتنی بر تلفن، کار از راه دور).

■ در دسترس بودن غربالگری پزشکی یا منابع بهداشتی دیگر کارکنان (به عنوان مثال، پرستار در محل، خدمات از راه دور).

تجهیزات محافظت شخصی (PPE)

هنگام انتخاب PPE، عواملی مانند عملکرد، تناسب، توانایی ضد عفونی، دفع و هزینه را در نظر بگیرید. بعضی اوقات، در مواردی که مجبور به استفاده مکرر برای مدت طولانی از ابزار حفاظت شخصی هستیم، ممکن است یک نوع گرانتر و با دوام تر از PPE نسبت به PPE یکبار مصرف ارزان تر تمام شود. هر کارفرما باید ترکیبی از PPE را انتخاب کند که از کارکنان خاص در محل کار خود محافظت کند. کارکنانی که در معرض خطر متوسط قرار دارند ممکن است نیاز به استفاده از دستکش، لباس، ماسک صورت و / یا محافظ صورت یا عینک داشته باشند. گروه های PPE برای کارکنان در معرض خطر ابتلای متوسط در گروههای شغلی مختلف متفاوت بوده، نتایج ارزیابی کارفرما و انواع مواجهه کارکنان با همان شغل خاص نیز این مسئله را به خوبی نشان می دهد. در موارد نادری که کارکنان در این دسته از ریسک قرار دارند نیاز به استفاده از ماسک تنفسی پیدا می کنند، به بخش PPE که در صفحه 14 این جزوه آغاز شده است، مراجعه کنید و جزئیات بیشتری در مورد ماسک تنفسی به دست آورید. برای به روزترین اطلاعات، به وبسایت زیر مراجعه کنید:

www.osha.gov/covid-19

۸. مشاغل که در معرض خطر ابتلای بالایی قرار دارند: برای محافظت از کارمندان چه باید کرد

در محیطهای کاری که کارکنان در معرض خطر ابتلای زیاد و یا بسیار زیاد قرار دارند، کارفرمایان باید از "مراحلی که همه کارفرمایان می توانند برای کاهش خطر مواجهه کارکنان با SARS-CoV-2 استفاده کنند" پیروی کنند که در صفحه 7 این جزوه آورده شده است و اقدامات

کنترلی که در این بخش شرح داده شده اند را به کار برند.

کنترل‌های مهندسی

■ اطمینان حاصل کنید که سیستم‌های کنترل مناسب هوا در مراکز درمانی نصب و نگهداری می‌شوند. برای توصیه‌های بیشتر در مورد سیستم‌های کنترل هوا، به "دستورالعمل‌های کنترل عفونت محیطی در مراکز بهداشتی و درمانی" مراجعه کنید به وبسایت:

www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5210a1.htm

■ CDC توصیه می‌کند که افراد مبتلا به COVID-19 شناخته شده و یا مشکوک (یعنی شخصی که تحت بررسی است) در صورت وجود در یک اتاق ایزوله از نظر انتقال عفونت هوایی (AIIR) قرار بگیرند.

■ در صورت وجود مواردی از انتقال ترشحات عفونی بیماران مبتلا به COVID-19 و یا مشکوک به ابتلا از اتاقهای ایزوله استفاده کنید. برای کارهای مربوط به بعد از مرگ، کالبدشکافی و یا عملیات لازم دیگر بعد از مرگ این افراد را از بقیه جدا سازید. راهنمایی‌های پس از مرگ CDC را در وبسایت زیر دنبال کنید:

www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/hcp/guidance-postmortem-specimens.html

OSHA همچنین راهنمایی‌هایی را برای کارهای بعد از مرگ در مورد بیماران مبتلا به COVID-19 در وب سایت خود ارائه می‌دهد:

www.osha.gov/covid-19

از اقدامات احتیاطی ویژه مرتبط با ایمنی زیستی سطح 3 هنگام استفاده از نمونه‌های بیماران مبتلا یا مشکوک به COVID-19 استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سطوح ایمنی زیستی، با بخش بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده (HHS) "ایمنی زیستی در آزمایشگاه‌های میکروبیولوژیکی و زیست پزشکی" در www.cdc.gov/biosafety/publications/bmb15 مشورت کنید.

کنترل‌های اداری

اگر در یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی کار می‌کنید، برای شناسایی و ایزوله کردن افراد آلوده و محافظت از کارکنان مرکز، دستورالعمل‌های موجود و استانداردهای عملی را دنبال کنید.

■ تدوین و اجرای سیاست‌هایی که باعث کاهش مواجهه می‌شود، از جمله گروه بندی بیماران COVID-19 (به عنوان مثال، گروه بندی) در صورتی که اتاقهایی برای ایزوله آنها وجود نداشته باشد.

■ از بیماران و اعضای خانواده آنها درخواست کنید تا هنگام ورود به مرکز درمانی، در صورتیکه علائم تنفسی دارند از ماسک‌های یکبار مصرف صورت استفاده کنند.

■ نظارت پزشکی پیشرفته بر کارکنان در هنگام شیوع COVID-19 را جدی بگیرید.

■ آموزش خاص شغلی را در مورد جلوگیری از انتقال COVID-19، از جمله آموزش‌های اولیه و روتین و آموزشهای به روز شده را به کارکنان ارائه دهید.

■ اطمینان حاصل کنید که پشتیبانی روانی و رفتاری برای مقابله با استرس کارکنان در دسترس است.

تمرینات کار ایمن

■ امکانات ضروری را که ممکن است پرسنل در حین کار به دلیل دور بودن از تجهیزات ثابت بهداشتی نیاز داشته باشند در اختیار آنها قرار دهید مانند ژلهای شستشوی دست با حداقل 60٪ الکل.

تجهیزات محافظت شخصی (PPE)

اکثر پرسنلی که در معرض خطر ابتلای زیاد یا بسیار بالا قرار دارند، بسته به وظایف شغلی و میزان خطرانی که با آن مواجه هستند نیاز به پوشیدن دستکش، لباس، محافظ صورت یا عینک، و یا ماسک صورت یا ماسکدارند. کسانی که از نزدیک با بیمار (یا در تماس با آنها و یا در فاصله 6 پا) قرار دارند، یا به احتمال زیاد مشکوک به عفونت SARS-CoV-2 هستند باید ماسک تنفسی بپوشند. در این موارد، بخش PPE که در صفحه 14 این جزوه آغاز شده است را مشاهده کنید، که جزئیات بیشتری درباره ماسک تنفسی ارائه می دهد. برای اطلاعات بیشتر و به روزتر وبسایت زیر را مشاهده کنید:

www.osha.gov/covid-19

تجهیزات محافظت شخصی می توانند متفاوت باشند، به ویژه برای کارکنان آزمایشگاهها یا سردخانه ها، که ممکن است نیاز به محافظت بیشتری در برابر خون، مایعات بدن، مواد شیمیایی و سایر موادی که ممکن است در معرض آن قرار گیرند داشته باشند. تجهیزات محافظت شخصی اضافی شامل لباس های پزشکی / جراحی، لباسهای مقاوم در برابر مایعات، پیش بندها یا سایر لباسهای محافظ یکبار مصرف یا قابل استفاده مجدد می باشند. گانها باید به اندازه کافی بزرگ باشند تا مناطقی که نیاز به محافظت دارند را بپوشاند. OSHA همچنین راهنمایی های جدیدی را برای استفاده از تجهیزات محافظت شخصی در وب سایت خود ارائه می دهد:

www.osha.gov/covid-19

توجه: کارگرانی که PPE و سایر زباله های عفونی را دفع می کنند نیز باید آموزش داده شوند و PPE مناسب تهیه کنند.

۹. کارکنانی که در خارج از کشور زندگی می کنند یا در سطح بین المللی مسافرت می کنند

کارفرمایان کارکنانی که در خارج از کشور زندگی می کنند و یا برای تجارت بین المللی سفر می کنند، باید با بخش "مسافران مشاغل" در صفحه وبسایت OSHA COVID-19 (www.osha.gov/covid-19) مشورت کنند، همچنین پیوندهایی به روز شده تر از آن نیز در آدرسهای زیر آورده شده است:

■ هشدارهای سفر CDC

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers

■ مشاوره سفر وزارت امور خارجه ایالات متحده (DOS):



travel.state.gov



کارفرمایان باید با کارکنانی که DOS نمی تواند آمریکایی هایی را که در مسافرت یا برای زندگی در خارج از کشور زندگی می کنند حتی در صورت بروز شیوع COVID-19 به آنها داروها یا وسایل لازم رابرسانند، ارتباط برقرار کنند. با تغییر شرایط شیوع COVID-19 ، سفر به داخل یا خارج از کشور ممکن است امکان پذیر نباشد ، ایمن نبوده و یا از نظر پزشکی توصیه نشود. همچنین به احتمال زیاد دولتها با اعمال اقدامات بهداشتی عمومی که باعث محدود شدن حرکت داخلی و بین المللی می شود ، به شیوع COVID-19 پاسخ خواهند داد ، و همچنین توانایی دولت ایالات متحده برای کمک به آمریکایی ها در این کشورها را محدودتر می کنند. مهم است که کارفرمایان و کارکنان برنامه ریزی مناسبی داشته باشند ، زیرا ممکن است در صورت وخیم تر شدن شرایط شیوع در مناطق خاص ، این اقدامات بسیار سریع انجام شود.

۱۰. برای اطلاعات بیشتر

آژانس های دولتی فدرال ، ایالتی و محلی در صورت بروز بیماری عفونی مانند COVID-19 بهترین منبع اطلاعات هستند. آگاهی از آخرین تحولات و توصیه ها بسیار مهم است ، زیرا ممکن است راهنمایی های خاصی براساس شرایط شیوع بیماری تغییر کند. در زیر چندین وب سایت پیشنهادی برای دسترسی به جدیدترین و دقیق ترین اطلاعات وجود دارد:

وب سایت مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه ای:

www.osha.gov

وب سایت مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها:

www.cdc.gov

انستیتوی ملی ایمنی و بهداشت شغلی

www.cdc.gov/niosh :

۱۱. کمک ها ، خدمات و برنامه های OSHA

OSHA اطلاعات زیادی برای کمک به کارفرمایان در انجام وظایف خود طبق قانون OSHA دارد. برنامه ها و خدمات مختلف OSHA می توانند به کارفرمایان در شناسایی و تصحیح خطرات شغلی و همچنین بهبود برنامه ایمنی و بهداشتی کمک کنند.

ایجاد برنامه ایمنی و بهداشت

برنامه های ایمنی و بهداشتی سیستمهایی هستند که می توانند ضمن کاهش هزینه ها برای کارفرمایان ، تعداد و شدت جراحات و بیماریهای محل کار را به میزان قابل توجهی کاهش دهند. برای اطلاعات بیشتر وبسایت زیر را بررسی کنید:

www.osha.gov/safetymanagement

متخصصان هماهنگی

متخصصان هماهنگی OSHA می توانند در مورد استانداردهای OSHA ، برنامه های آموزشی کوتاه درباره خطرات خاص یا حقوق و مسئولیت



های OSHA ، و اطلاعاتی در مورد منابع کمک های اضافی به کارفرمایان و کارکنان ارائه دهند.

برای اطلاعات بیشتر وبسایت زیر را مطالعه کنید:

www.osha.gov/complianceassistance/ca

خدمات مشاوره ایمنی و بهداشت بدون هزینه در سایت برای مشاغل کوچک

برنامه مشاوره در محل OSHA مشاوره های بدون هزینه و محرمانه ای را برای مشاغل کوچک و متوسط در همه ایالت ها با اولویت اول به سایتهای پر خطر ارائه می دهد. خدمات مشاوره در محل جدا از اجرای قانون است و منجر به مجازات یا استناد نمی شود. برای اطلاعات بیشتر وبسایت زیر را مطالعه کنید:

www.osha.gov/consultation

طبق برنامه مشاوره ، برخی از کارفرمایان نمونه ممکن است درخواست مشارکت در برنامه تشخیص ایمنی و دستیابی به سلامت OSHA (SHARP) کنند. سایت هایی که شناسه SHARP را دریافت می کنند در بازه زمانی معتبر بودن گواهینامه SHARP از بازرسی های برنامه ریزی شده معاف هستند.

برنامه های تعاونی

OSHA برنامه های همکاری را ارائه می دهد که بر اساس آن مشاغل ، گروه های کارگری و سایر سازمان ها می توانند با OSHA همکاری کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر یک از برنامه های زیر ، به وبسایت www.osha.gov/cooperativeprograms مراجعه کنید.

مشارکت و اتحادهای استراتژیک

مشارکتهای راهبردی (OSP) OSHA فرصتی را برای OSHA فراهم می کند تا با کارفرمایان ، کارمندان ، انجمن های حرفه ای یا بازرگانی ، سازمان های کارگری و / یا سایر ذینفعان علاقمند همکاری کند. از طریق برنامه اتحاد ، OSHA با گروه ها همکاری می کند تا ابزارها و منابع کمک به انطباق را به اشتراک بگذارد تا با کارمندان و کارفرمایان به اشتراک گذاشته شود ، و به کارمندان و کارفرمایان در مورد حقوق و مسئولیت های آنها آموزش دهد.

برنامه های حفاظت داوطلبانه (VPP)

VPP کارفرمایان و کارمندانی را در بخش خصوصی و آژانس های فدرال که برنامه های ایمنی و بهداشتی مؤثری را اجرا کرده اند و میزان آسیب و بیماری را پایین تر از حد متوسط ملی برای صنایع مربوطه می دانند ، تشخیص می دهد.

۱۲. آموزش ایمنی و بهداشت شغلی

شرکای OSHA با 26 مرکز آموزش موسسه آموزش OSHA در 37 مکان در سراسر ایالات متحده برای ارائه دوره های مربوط به استانداردهای OSHA و مباحث ایمنی و بهداشت شغلی به هزاران دانش آموز در سال فعال هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دوره



www.osha.gov/otiec

۱۳. منابع آموزشی OSHA

OSHA انواع مختلفی از منابع آموزشی را برای کمک به کارفرمایان و کارمندان در یافتن و جلوگیری از خطرات محل کار ارائه داده است. کلیه انتشارات OSHA در وبسایت آن به نشانی www.osha.gov/publications و www.osha.gov/ebooks رایگان است. برای سفارش نشریات همچنین می توانید با شماره OSHA-1-800-321 (6742) تماس بگیرید.

کارفرمایان و متخصصان ایمنی و بهداشت می توانند برای اطلاع و پیشگیری از خطرات محل کار ، برای عضویت در خبرنامه آنلاین QuickTakes با انتشار ماهانه 2 بار ثبت نام کرده و ماهانه از آخرین اخبار در مورد تازه های OSHA اطلاع یابند. برای ثبت نام ، به سایت زیر مراجعه کنید.

www.osha.gov/quicktakes

پی نوشت: مطالب ارائه شده در این فایل راهنما ترجمه ای برگرفته از فایل **Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19** منتشر شده توسط اداره ایمنی و بهداشت حرفه ای ایالات متحده یا به اختصار OSHA است . امید است متن مذکور در راستای انتقال معنا و مفهوم مرجع اصلی و راهنمایی در زمینه ی گامهای مورد نیاز تمامی مشاغل در مواجهه با بیماری کووید-۱۹ راهگشای هموطنان باشد. قابل ذکر است که برخی از مطالب به طور مستقیم مربوط به سرویسهای ارائه شده به شهروندان امریکایی می باشد اما به دلیل عدم دخل و تصرف در فایل اصلی تمامی مطالب عینا ترجمه شده اند.