

جمهوری اسلامی ایران  
سازمان برنامه و بودجه کشور

# دستورالعمل مقابله با شیوع بیماری کرونا

در

## کارگاه‌های پروژه‌های عمرانی

ضابطه شماره ۸۲۰

آخرین ویرایش: ۱۹-۰۱-۹۹

معاونت فنی، امور زیربنایی و تولیدی

امور نظام فنی اجرایی، مشاورین و پیمانکاران

[nezamfanni.ir](http://nezamfanni.ir)

۱۳۹۹

## اصلاح مدارک فنی

### خواننده گرامی:

امور نظام فنی اجرایی، مشاورین و پیمانکاران معاونت فنی، امور زیربنایی و تولیدی سازمان برنامه و بودجه کشور، با استفاده از نظر کارشناسان برجسته مبادرت به تهیه این ضابطه کرده و آن را برای استفاده به جامعه‌ی مهندسی کشور عرضه نموده است. با وجود تلاش فراوان، این اثر مصون از ایرادهایی نظیر غلط‌های مفهومی، فنی، ابهام، ابهام و اشکالات موضوعی نیست.

از این‌رو، از شما خواننده‌ی گرامی صمیمانه تقاضا دارد در صورت مشاهده هر گونه ایراد و اشکال فنی، مراتب را بصورت زیر گزارش فرمایید:

- ۱- در سامانه مدیریت دانش اسناد فنی و اجرایی (سما) ثبت‌نام فرمایید: sama.nezamfanni.ir
  - ۲- پس از ورود به سامانه سما و برای تماس احتمالی، نشانی خود را در بخش پروفایل کاربری تکمیل فرمایید.
  - ۳- به بخش نظرخواهی این ضابطه مراجعه فرمایید.
  - ۴- شماره بند و صفحه موضوع مورد نظر را مشخص کنید.
  - ۵- ایراد مورد نظر را بصورت خلاصه بیان دارید.
  - ۶- در صورت امکان متن اصلاح شده را برای جایگزینی ارسال کنید.
- کارشناسان این امور نظرهای دریافتی را به دقت مطالعه نموده و اقدام مقتضی را معمول خواهند داشت. پیشاپیش از همکاری و دقت نظر جنابعالی قدردانی می‌شود.

نشانی برای مکاتبه: تهران، میدان بهارستان، خیابان صفی علی‌شاه - مرکز تلفن ۳۳۲۷۱

سازمان برنامه و بودجه کشور، امور نظام فنی اجرایی، مشاورین و پیمانکاران

Email: nezamfanni @mporg.ir

web: nezamfanni.ir

## فهرست مطالب

<u>شماره صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۵	فصل اول-دستورالعمل
۷	۱- هدف
۷	۲- دامنه کاربرد
۸	۳- تعاریف
۱۱	۴- مقدمه
۱۴	۵- الزامات بهداشتی و اقدامات ضروری برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در پروژه‌های عمرانی
۲۷	۶- مراجع
۲۹	پیوست ۱ - پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی
۷۱	پیوست ۲ - نکات آموزشی پیشگیری از کرونا



# فصل اول

---

---

## دستور العمل



## ۱- هدف

هدف از تدوین این دستورالعمل ارائه یک راهنما به منظور انجام مجموعه فعالیت‌های قابل اجرا برای پیشگیری و کنترل بیماری COVID-19 است. بدیهی است با توجه به ابعاد ناشناخته این بیماری و در جریان بودن روند تحقیقات متخصصان و تولید اطلاعات و کسب تجارب جدید از ماهیت، نحوه شیوع و روش‌های موثر پیشگیری و درمان، نیاز به بروز رسانی مستمر اطلاعات در این زمینه وجود دارد. از طرفی، با توجه به شرایط خاص هر کشور، سیاست‌ها و استراتژی‌های متفاوت و بعضاً اقدامات غیریکسانی برای مدیریت و مقابله و مهار این بیماری توسط نهادهای حاکمیتی هر کشور، از جمله کشورما اتخاذ می‌شود. بدیهی است ابتدایی‌ترین روش غالب و موثر در پیشگیری از شیوع بیماری کرونا، قرنطینه کامل و تعطیلی موقت حداکثری حوزه‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی و آموزشی و صنفی و تولیدی و به عبارت دقیق‌تر در خانه ماندن شهروندان برای قطع چرخه انتقال و شیوع ویروس است. لیکن بدلیل برخی از ملاحظات کلان و با توجه به مشکلات عدیده اقتصادی، ممکن است توسط نهادهای مسئول، به ناچار تصمیم به فعال بودن برخی از حوزه‌های اقتصادی از قبیل پروژه‌های ساخت و ساز با لحاظ کردن ملاحظات و تدابیر پیشگیرانه گرفته شود. با توجه به ناشناخته و پیچیده بودن ماهیت این بیماری، بویژه دوره کمون و عدم بروز نشانه‌های آشکار در ناقلان، ممکن است روند پایش و غربال شاغلین، همراه با خطا باشد و امکان حذف کامل عامل خطر (ویروس کرونا) میسر نباشد لیکن با اتکا به سایر راهبردهای سلسله مراتب کنترلی از قبیل جایگزینی، مهندسی، هشدار، کنترل‌های اجرایی و تجهیزات فردی می‌توان ریسک ابتلا به بیماری را کاهش داد.

همچنین لازم به توضیح است اطلاعات مندرج در این دستورالعمل، به عنوان جایگزین مشاوره قانونی، دارویی و یا هر نوع مشاوره و دستورات دیگر از افراد متخصص دارای صلاحیت، نهادهای دولتی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نباید تلقی شود.

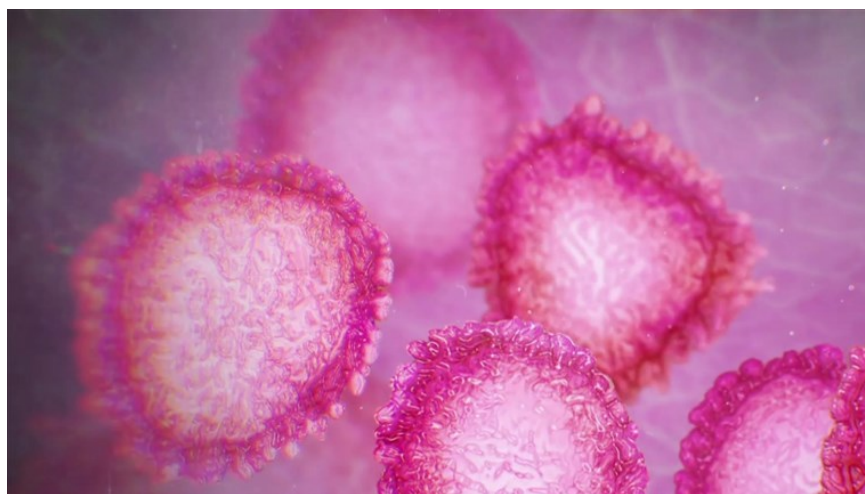
## ۲- دامنه کاربرد

این دستورالعمل برای تمام فعالیت‌های عمرانی می‌باشد. مسئولیت اجرای آن بر عهده همه عوامل پروژه‌های عمرانی به‌ویژه سرپرستان کارگاه‌های شرکت‌های پیمانکاری می‌باشد. مسئولیت نظارت بر اجرای این دستورالعمل بر عهده دستگاه‌های نظارت شرکت‌های مهندسی مشاور به‌ویژه کارشناسان یا ناظرین HSE می‌باشد. صحت انجام مراحل و فعالیت‌های کنترل و مراقبت محیطی بر عهده سرپرستان کارگاه بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری کرونا ویروس جدید تمام مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای همه پیمانکاران و دستگاه‌های نظارت شرکت‌های مشاور لازم الاجرا می‌باشد.

### ۳- تعاریف

#### ۳-۱- COVID-19:

بیماری کروناویروس ۲۰۱۹<sup>۱</sup> یا کووید-۲۰۱۹<sup>۲</sup> که به آن بیماری تنفسی حاد ان‌کاو-۲۰۱۹<sup>۳</sup> نیز گفته می‌شود، عفونتی است که بر اثر کرونای جدید، که ارتباط نزدیکی با کروناویروس سارس<sup>۳</sup> دارد ایجاد می‌شود. بیماری‌زایی این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علائمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد می‌کند. علائم ویروس کرونا شامل: صورتی شدن چشمان، عرق کردن، کاهش حس بویایی و چشایی، اختلالات تنفسی، آبریزش بینی، سرفه خشک، سرگیجه، گلو درد و بدن درد است که می‌تواند با سر درد و تب نیز همراه باشد و تا چند روز به طول می‌انجامد. در افرادی با نقص سیستم ایمنی، افراد مسن و کودکان این علائم می‌تواند شدیدتر شده و ذات‌الریه و برونشیت را ایجاد کند.



شکل ۱: تصویر کروناویروس

#### ۳-۲- پاندمی:

همه گیری<sup>۴</sup> بیماری که در یک منطقه وسیع گسترش پیدا کند.

#### ۳-۳- اپیدمی:

شیوع سریع بیماری عفونی به تعداد زیادی از افراد در یک جمعیت خاص در یک دوره زمانی کوتاه است. این میزان برای بیماری‌های مختلف متفاوت است.

#### ۳-۴- بیماری زمینه‌ای:

منظور ابتلای انسان به هر نوع بیماری به جز بیماری COVID-19 می‌باشد. مانند بیماری‌های تنفسی، قلبی، نقص ایمنی، نارسایی‌های کبد و کلیه

1 - Coronavirus disease 2019

2 - COVID-19

3 - Severe acute respiratory syndrome

4 - Epidemic



**۳-۵- سندرم ۵:**

سندرم مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های پزشکی است که با یکدیگر ارتباط دارند و اغلب با یک بیماری یا اختلال خاص همراه هستند.

**۳-۶- دوره کمون ۶:**

به فاصله بین تماس با یک عامل عفونت و بروز اولین نشانه‌های بیماری ناشی از آن گفته می‌شود. که در خصوص کروناویروس جدید ۲۰۱۹ حدوداً بین ۳ تا ۱۴ روز است.

**۳-۷- ناقل: ۷:**

به انسان یا حیوانی گفته می‌شود که دارای علائم ظاهری و بالینی بیماری نیست و عامل عفونی را در بدن خود دارد و می‌تواند منبع عفونت برای دیگران باشد. چنانچه حالت حامل بودن برای یک دوره طولانی باقی بماند به آن حامل مزمن گویند. ناقلین ۳ دسته اند:

- ناقلین دوران کمون مثل آبله مرغان، سرخک، هیپاتیت، ایدز
- ناقلین دوران نقاهت مثل دیفتری، هیپاتیت نوع B، شیگلوز
- ناقلین مزمن مثل هیپاتیت نوع B و C و حصبه

**۳-۸- قرنطینه: ۸:**

محدودیت فعالیت افراد سالمی که در دوره کمون یک بیماری واگیر در معرض آن قرار گرفته اند و به منظور پیشگیری از انتقال بیماری در دوره کمون است قرنطینه به مدتی معادل طولانی‌ترین دوره کمون بیماری اعمال می‌شود و به صورت کامل و یا تعدیل شده اجرا می‌گردد.

**۳-۹- جداسازی (ایزولاسیون): ۹:**

جدا کردن افراد یا حیوانات آلوده از دیگران در دوره واگیری بیماری و نگهداری آنها در محل و تحت شرایطی که انتقال مستقیم یا غیر مستقیم عامل عفونی را از آنها به میزبانان حساس یا به کسانی که ممکن است عامل عفونی را به دیگران منتقل کنند پیشگیری و یا محدود کند. جداسازی در مورد برخی از بیماران مثل مبتلایان به کرونا ویروس ۲۰۱۹، دیفتری و منتزیت لازم است.

**۳-۱۰- گندزدایی: ۱۰:**

یعنی نابود کردن عواملی که باعث آلودگی و بیماری می‌شوند از محیط بی‌جان ولی همه موجودات ذره بینی در این عوامل از بین نمی‌روند. مثلاً اضافه نمودن کلر به آب یا استفاده از اشعه ماوراء بنفش

**۳-۱۱- کنترل: ۱۱:**

به محدودسازی بروز بیماری در آن حدی که هست و جلوگیری از گسترش آن گفته می‌شود. مثل مالاریا

**۳-۱۲- مورد مشکوک (بالینی): ۱۲:**

براساس تشخیص بالینی و بدون انجام آزمایشات تعریف می‌شود. مانند تعریف مورد مشکوک COVID-19: اختلالات تنفسی، آبریزش بینی، سرفه خشک، سرگیجه، گلو درد و بدن درد. در واقع نشانه‌های بیماری تجربه می‌شود.

5 - syndrome

6 -Incubation Period

7 - suspected case

**۳-۱۳- مورد محتمل<sup>۸</sup>:**

بر اساس تشخیص بالینی (تعریف مورد مشکوک) و آزمون‌های آزمایشگاهی غیر اختصاصی، نتیجه می‌یابد ولی تایید نمی‌شود.

**۳-۱۴- مورد قطعی<sup>۹</sup>:**

بر اساس تشخیص بالینی و تایید آزمایشگاهی صورت می‌گیرد.

**۳-۱۵- ارتباط نزدیک**

طبق تعریف سازمان کنترل و پیشگیری ایالات متحده "ارتباط نزدیک" را حدود شش فوت (تقریباً دو متر) از فرد مبتلا یا در داخل اتاق یا ناحیه مراقبت از بیمار مبتلا برای مدت زمان طولانی تعریف می‌کند در حالی که تجهیزات حفاظت فردی توصیه شده را نداشته است. ارتباط نزدیک همچنین شامل مواردی است که تماس مستقیم با ترشحات عفونی دارد در حالی که تجهیزات حفاظت فردی توصیه شده استفاده نمی‌کند. ارتباط نزدیک به طور کلی شامل تعاملات مختصر مانند عبور از کنار یک فرد نمی‌شود.

**۳-۱۶- ماسک بهداشتی/جراحی<sup>۱۰</sup>:**

به ماسک‌های معمولی که عموم مردم استفاده می‌کنند ماسک بهداشتی گفته می‌شود.

**۳-۱۷- ماسک N95<sup>۱۱</sup>:**

مطابق پروتکل NIOSH به فیلتری که بتواند میزان ۹۵٪ از آيروسل‌های سدیم کلراید با قطر ۰/۳ میکرون را که با جریان ۸۵ لیتر بر دقیقه از آن عبور می‌کند را جذب کند اصطلاحاً N95 گفته می‌شود. این فیلترها برای ذرات غیر روغنی کارایی دارند به عبارت دیگر حرف N استفاده شده در این استاندارد به معنای Not resistant to oil می‌باشد.

**۳-۱۸- FFP2:**

مطابق پروتکل EN-149 اروپا به فیلتری که بتواند میزان ۹۴٪ از آيروسل‌های سدیم کلراید با قطر ۰/۳ تا ۰/۶ میکرون را که با جریان ۹۵ لیتر بر دقیقه از آن عبور می‌کند را جذب کند اصطلاحاً FFP2 گفته می‌شود. فیلترهای FFP2 تحت تست ذرات روغنی پارافین نیز قرار می‌گیرند.

**۳-۱۹- FFP3:**

مطابق پروتکل EN-149 اروپا به فیلتری که بتواند میزان ۹۹٪ از آيروسل‌های سدیم کلراید با قطر ۰/۳ تا ۰/۶ میکرون را که با جریان ۹۵ لیتر بر دقیقه از آن عبور می‌کند را جذب کند اصطلاحاً FFP3 گفته می‌شود.

**۳-۲۰- PPE:**

تجهیزات حفاظت فردی

8 - probable case

9 - confirmed case

10 - Surgical Masks

11 -N95 Respirators

## ۴- مقدمه

## ۴-۱- پیدایش:

۳۱ ماه دسامبر ۲۰۱۹ میلادی، خوشه‌ای از موارد عفونت شدید تنفسی در شهر ووهان استان هوبای، کشور چین گزارش شد. در ابتدا بر اساس مشاهدات اینگونه به نظر می‌رسید که برخی از بیماران تاریخچه حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی را دارند. بازار مذکور بلافاصله در روز اول ژانویه ۲۰۲۰ تعطیل شد و اقدامات سلامت محیط و گندزدایی در آنجا به طور کامل به انجام رسید. چند روز بعد پس از رد تشخیص آنفلوانزا فصلی، آنفلوانزا پرندگان، آدنوویروس، کروناویروس سارس، کروناویروس مرس و سایر عوامل بیماریزای دیگر مشخص شد، در ۹ ژانویه ۲۰۲۰ ویروسی به عنوان عامل بیماری در ۱۵ نفر از ۵۹ بیمار بستری اعلام شد که باعث نگرانی زیادی شد: یک کروناویروس جدید که ۷۰٪ قرابت ژنتیکی با سارس دارد در حال حاضر این ویروس را به اختصار nCoV-2019 می‌نامند.

## ۴-۲- علائم و نشانه‌ها:

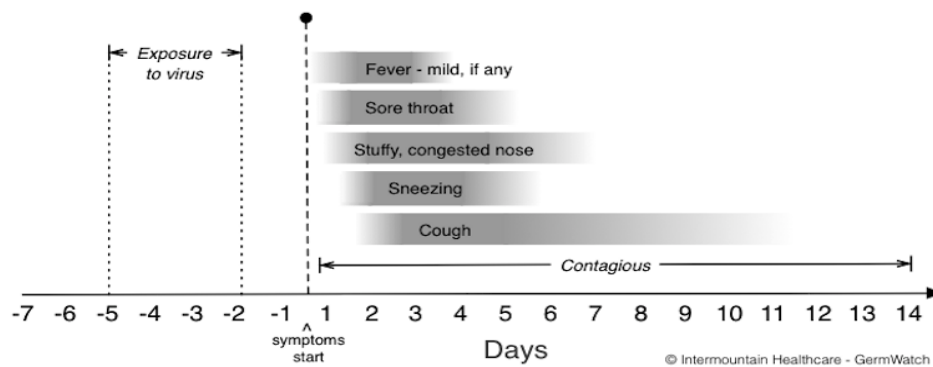
علائم بیماری می‌تواند از بیماری خفیف تا پنومونی باشد. برخی از افراد به راحتی بهبود می‌یابند و برخی دیگر خیلی سریع ممکن است بیمار شوند. افراد مبتلا به کروناویروس ممکن است موارد زیر را تجربه کنند:

- تب
- علائم شبه آنفلوانزا مانند سرفه، گلو درد و خستگی
- تنگی نفس



شکل ۲: علائم و نشانه‌های ابتلاء به بیماری کرونا

## Coronavirus Infection Timeline



شکل ۳: بازه زمانی عفونت کروناویروس

## جدول ۱: نشانه‌های بیماری COVID-19

درصد پیدایش	نشانه‌های بیماری	درصد پیدایش	نشانه‌های بیماری
۱۱/۴٪	لرز	۸۲٪	تب
۱٪	حالت تهوع و استفراغ	۸۱٪	سرفه خشک
۴٪	احتقان بینی	۳۸٪	خستگی
۲٪	اسهال	۳۱٪	تنگی نفس
۹٪	گیجی	۱۱٪	درد عضلانی یا درد مفاصل
۰/۸٪	پرخونی ملتحمه	۵٪	گلودرد
۸۹٪	افرادی که بیش از یک نشانه را دارند	۸٪	سردرد

- تذکر: در تحقیقات و مشاهدات تجربی اخیر، نشانه‌های دیگری از جمله تعرق بالا، اضمحلال حس بویایی و چشایی و صورتی شدن چشم‌ها نیز در زمره علائم این بیماری اعلام شده است.

	سرماخوردگی	آلرژی	آنفلوآنزا	کرونا
آبریزش بینی	■			
عطسه	■	■		
گرفتگی صدا	■	■		
قرمزی چشم	■	■		
خارش و حساسیت پوستی	■	■		
خارش و التهاب گلو	■		■	
تنگی نفس				■
تب			■	■
خستگی			■	■
سرفه خشک		■	■	■

شکل ۴: مقایسه علائم کرونا، آلرژی و آنفلوآنزا

#### ۴-۳- انتقال:

شواهد نشان دهنده انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر می‌باشد.

ویروس به احتمال زیاد از طرق ذیل منتشر می‌شود:

- تماس نزدیک با یک فرد آلوده
- تماس با یا قطرات سرفه یا عطسه یک فرد آلوده
- لمس اشیاء یا سطوح که آغشته به قطرات سرفه یا عطسه از فرد آلوده و سپس لمس دهان یا صورت یا چشم

#### ۴-۴- چالش‌های پیش رو در مقابله با شیوع کرونا در کارگاه‌های پروژه‌های عمرانی

۱. ازدحام نیروی انسانی و اختلال در رعایت فاصله گذاری اجتماعی
۲. ایزوله نبودن فضای کارگاه و ورود و خروج ماشین آلات و افراد مختلف به کارگاه
۳. ایجاد شرایط استاندارد اقامتگاه‌های کارگری (از نظر تراکم نفرات در خوابگاه، دسترسی به امکانات بهداشتی، تهویه، رختکن، طبخ و تامین غذا و غیره)
۴. ارتقای فرهنگ بهداشت و ایمنی و بی توجهی بخش عمده‌ای از کارگران به رعایت ضوابط و استفاده از تجهیزات حفاظتی و نادیده گرفتن آنها
۵. مشکلات اجرایی در قرنطینه کارگران مقیم در محل کارگاه بویژه کارگران اتباع بدلیل کمبود امکانات
۶. مشکلات اجرایی در قرنطینه خانگی کارگران روزمزد بویژه به دلایل اقتصادی و حضور یافتن کارگران مبتلا در بین سایرین در کارگاه و تشدید چرخه انتقال
۷. قابل کنترل نبودن شرایط زیستی شاغلان کارگاهی به ویژه تردد کارگران و پرسنل غیر مقیم بین کارگاه تا منزل و امکان انتقال آلودگی ویروسی در این چرخه
۸. تامین امکانات بهداشتی و نفرات متخصص برای غربالگری و رصد علائم ابتلا به بیماری در کارگاه‌ها
۹. اهتمام و جدیت کارفرمایان و پیمانکاران برای تامین اقلام بهداشتی یا عدم امکان تامین این اقلام بدلیل محدودیت‌ها با توجه به حجم مصرف روزانه کارگاه
۱۰. ورود کارگران روزمزد بصورت روزانه به کارگاه و عدم آموزش آنها

## ۵- الزامات بهداشتی و اقدامات ضروری برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در پروژه‌های عمرانی

با توجه به شیوع ویروس کرونا، ضرورت دارد تا کارفرمایان، مدیران پروژه‌ها، سرپرستان کارگاه‌ها، مجریان و مشاوران و دستگاه نظارت در جهت کنترل و پیشگیری از سرایت بیماری به کارگران و پرسنل اجرایی و اداری کارگاه، نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی و نظارت مستمر بر اجرای آن‌ها برنامه‌ریزی‌های مقتضی را بعمل آورند. تا با مشارکت همگان، شاهد کنترل شیوع بیماری و صیانت از جان و حفظ سلامت شاغلین کارگاه‌های ساختمانی باشیم.

### ۵-۱- وظایف مدیریتی

۱. تعیین فرد/ افراد آشنا به ضوابط ایمنی، بهداشت حرفه‌ای و محیط زیست (HSE) جهت مدیریت اقدامات کنترلی، آموزش، انتقال اخبار و اطلاع‌رسانی و ایجاد شبکه پشتیبان با مشارکت پیمانکاران جزء (توجه: در صورت عدم تعیین کارشناس HSE، انجام این اقدامات بر عهده سرپرست کارگاه خواهد بود).
۲. ابلاغ وظایف همه کارکنان، پیمانکاران جزء و جلب مشارکت آنها برای اجرای ضوابط ویژه برنامه مقابله با کرونا
۳. تامین اقلام بهداشتی و تجهیزات و امکانات مورد نیاز شامل:
  - صابون مایع، نصب مخزن مایع دستشویی در محل‌های مورد نیاز،
  - تامین تجهیزات تهیه آب گرم برای شستشوی دست‌ها، استحمام و شستشوی لباس‌ها
  - تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاه‌ها با هدف کاهش عوامل زمینه‌ای ابتلاء به بیماری
  - تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف و مواد ضدعفونی کننده
  - تجهیزات حفاظت فردی و تامین این اقلام به تعداد نفرات جهت استفاده غیر مشترک
  - وسایل و تابلوهای اطلاع رسانی نکات آموزشی و اطلاع رسانی
  - سایر موارد به تشخیص مسئول کارگاه
۴. برنامه ریزی و نظارت بر غربالگری و پایش روزانه وضعیت شاغلین کارگاهی (تب سنجی و بررسی علائم مشهود در ابتدا و انتهای شیف کاری) و شناسایی کارگران مسن یا دارای بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل کلیوی (دیالیز، پیوند کلیه، نارسایی)، ضعف جسمانی، مشکلات ریوی (آسم و بیماری‌های مزمن تنفسی، آلرژی‌های فصلی)، سرطان (شیمی درمانی)، نارسایی کبدی، نارسایی قلبی، دیابت کنترل نشده، ام.اس. و مانند آن
۵. نظارت مستمر و بازرسی و ممیزی روزانه از کارگاه جهت اطمینان از اجرای برنامه و رفع شرایط و اعمال نا ایمن جهت جلوگیری از بروز بیماری
۶. برنامه ریزی و نظارت بر جلوگیری از ازدحام و تجمع کارگران و رعایت فاصله اجتماعی اعلام شده توسط مراجع ذی ربط (حداقل ۲ متر)
۷. مدیریت جو روانی، هیجانی جلوگیری از انتشار اخبار نادرست و شایعات درباره انگ زنی، کنترل رفتارهای افراطی و هیجانی و شکل‌گیری هرگونه فضای ترس و اضطراب و ایجاد رویه‌های مدیریتی صحیح حفظ آرامش کارگاه (مدیریت بهداشت روانی)
۸. نظارت بر رعایت قرنطینه‌سازی افراد مشکوک یا مبتلایان به بیماری و تشدید ضمانت‌های اجرایی آن
۹. برگزاری جلسات مستمر با رعایت ضوابط بهداشتی با عوامل کارگاهی، تشریح وظایف آن‌ها در خصوص اجرای دستورالعمل و تنظیم صورتجلسات مربوط
۱۰. ایجاد بستر و مسیرهای مناسب برای اطلاع رسانی فوری و سریع پیام‌ها، برنامه‌ها و اخطارها در سطح کارگاه
۱۱. شبکه سازی از طریق انتخاب رابطینی در بخش‌ها و قسمت‌های مختلف کارگاه و آموزش آن‌ها در تعامل با سرپرستان بخش‌های مختلف کارگاه و پیمانکاران برای تذکر مخاطرات و الزامات بهداشتی و نظارت بر اجرای آن‌ها توسط رابطین

## ۵-۲- برنامه آموزش مستمر

۱. به اشتراک گذاشتن کلیپ های آموزشی برای کارگران با استفاده از ظرفیت شبکه های اجتماعی
۲. برگزاری جلسات آموزشی روزانه (پای کار) و کوتاه و مرور نکات بهداشتی (مطابق این دستورالعمل)
۳. نصب تابلوها و بنرهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی از ضوابط مندرج در این دستورالعمل به تعداد کافی در محل های مورد نیاز بویژه در موضوعات زیر:
  - آشنایی با علائم فرد مبتلا به ویروس کرونا، نحوه برخورد با فرد مبتلا یا مشکوک، نحوه رفتار صحیح و الزامات بهداشتی در صورت ابتلاء
  - نحوه صحیح شستن دست ها یا ضد عفونی آنها
  - نحوه استفاده صحیح، نگهداری و امحاء بهداشتی ماسک ها و دستکش ها، هنگام و بعد از استفاده از آنها
  - اقدامات بهداشتی قبل از ورود به خوابگاه یا منزل (اقلام خرید، لباس و کفش، دسته کلید، کارت بانکی و غیره)
  - رعایت فاصله اجتماعی و عدم استفاده از وسایل مشترک
  - اقدامات پیشگیرانه هنگام حضور در فضای عمومی بویژه رفت و آمد به کارگاه (وسایل نقلیه عمومی، مراکز خرید)

## ۵-۳- الزامات بهداشت فردی

۱. شستشوی دست ها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به روش صحیح و با آب گرم و صابون بویژه قبل از سرو وعده های غذایی و یا قبل از ورود به اقامتگاه در پایان کار روزانه (همچنین شستن صورت باید بعد از شستشوی کامل دست ها انجام شود)
۲. استفاده از ماسک تنفسی با رعایت شرایط بهداشتی و آلوده نکردن دست ها و صورت و داخل ماسک
۳. حتی المقدور استحمام با آب گرم بصورت روزانه بعد از پایان کار (در صورت فراهم نبودن شرایط استحمام روزانه، شستشوی سر با شامپو در پایان کار روزانه و قبل از ورود به اقامتگاه یا منزل)
۴. مراقبت برای عدم تماس دست با بینی، چشم، صورت و گوش ها و موی سر
۵. رعایت فاصله اجتماعی حداقل ۲ متری با سایرین در حین استراحت یا در حین کار و صحبت و سایر فعالیت های روزانه
۶. ضد عفونی نمودن مرتب تلفن همراه، دسته کلید، ابزار آلات و موارد مشابه قبل از آوردن آنها به داخل اقامتگاه یا منزل
۷. تفکیک لباس ها و وسایل شخصی از سایر کارکنان از جمله قاشق، چنگال، بشقاب، چاقو، مهر نماز، سجاده نماز و حوله، کبریت، فندک، لیوان، قندان و سایر موارد مشابه
۸. حتی المقدور عدم استعمال سیگار و قلیان در حضور دیگران و در فضاهای بسته (دود سیگار از عوامل انتشار ویروس آلوده از ریه فرد ناقل یا مبتلا به سایرین است)
۹. عدم دست دادن و روبوسی با دیگران
۱۰. عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی بویژه ماسک، شیلد، عینک، کلاه ایمنی، دستکش، هارنس (کمربند ایمنی) و غیره
۱۱. عدم برخورد دست با دستگیره ها، نرده ها و درب آسانسورهای کارگاهی و استفاده از دستکش
۱۲. رعایت قواعد بهداشتی هنگام عطسه، سرفه و استفاده از دستمال کاغذی و امحاء صحیح آن
۱۳. استراحت کافی و پرهیز جدی از کم خوابی و شب زنده داری

#### ۴-۵- بهداشت اقامتگاه (خوابگاه) کارگری

۱. تفکیک محل تعویض لباس از اقامتگاه و قراردادن لباس کار خارج از اقامت‌گاه به گونه‌ای که گرد و خاک و آلودگی‌ها به داخل منتقل نشود.
۲. مراقبت از آلوده نشدن لباس‌های زمان استراحت هنگام تردد به خارج از اقامت‌گاه در زمان استراحت
۳. ضدعفونی مرتب محیط داخلی، دستگیره در و پنجره و مانند آن
۴. قرار دادن کفش‌ها خارج از محل اقامتگاه
۵. کاهش تراکم نفرات در اقامت‌گاه و رعایت فاصله اجتماعی
۶. تهویه مرتب هوای اقامتگاه (درب‌ها و پنجره‌ها روزی ۲ بار باید باز باشند تا هوای اتاق تخلیه شده و هوای تازه جایگزین شود)
۷. تفکیک افراد دارای علائم یا افراد مشکوک به ابتلاء از سایرین در اقامتگاه

#### ۵-۵- بهداشت لباس کار

۱. عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته یا اقامتگاه و عدم استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباس‌ها
۲. تعیین محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس کار و جلوگیری از جاری شدن آب باقیمانده از شستشو در سطح محوطه یا خروج از کارگاه (ورود به معابر)
۳. خشک کردن لباس‌های شستشو شده زیر نور آفتاب (در محل تمیز و به دور از آلودگی‌های کارگاه و تردد افراد) یا خشک کردن لباس‌ها در مجاورت لوازم گرمایشی با رعایت اصول پیشگیری از حریق
۴. قراردادن لباس‌های کار در معرض تابش مستقیم نور خورشید جهت ضدعفونی
۵. استفاده از لباس کار مناسب و سالم و فاقد سوراخ و پارگی
۶. در صورت امکان ضدعفونی کردن لباس‌ها با اتوکلاو

#### ۵-۶- الزامات بهداشتی آشپزخانه و غذاخوری

##### الزامات بهداشتی پرسنل

۱. رصد مستمر روزانه وضعیت سلامت پرسنل شاغل در آشپزخانه و خارج کردن فوری افراد مشکوک از فرایند خدمات
۲. آموزش پرسنل در زمینه الزامات بهداشتی از قبیل نحوه شستن دست‌ها برای پیشگیری از انتقال ویروس، استفاده از ماسک و دستکش هنگام توزیع و سرو غذا، اعلام کوچکترین نشانه‌های ابتلا به سرماخوردگی، انفولانزا به سرپرست
۳. رعایت حداقل فاصله یک و نیم تا دو متر از یکدیگر

##### الزامات طبخ

۱. ضدعفونی اقلام و خریدهای وارد شده به آشپزخانه و محل پخت و پز غذا و اطمینان از عدم ورود اقلام احتمالی آلوده به ویروس
۲. عدم استفاده از سبزیجات خام و مصرف سبزیجات پس از ضدعفونی و پختن آن‌ها
۳. عدم نگهداری مواد غذایی بصورت روباز بویژه مواد غذایی خام که قبل از مصرف فرایند طبخ و گرمادهی بر روی آن‌ها انجام نمی‌شود.
۴. سرو غذای گرم و پرهیز از سرو غذای سرد
۵. حذف استفاده از مواد غذایی باز مانند سالاد فصل، خیارشور
۶. استفاده از میوه‌های تازه در وعده‌های غذایی جهت تامین ویتامین‌های ضروری بدن (بخصوص افزایش منابع غذایی که حاوی ویتامین‌های D، A، B6، E و C و املاح روی)



۷. افزایش توزیع وعده‌های مصرف مایعات بویژه چای گرم در حین کار روزانه به پرسنل کارگاه

#### الزامات توزیع و سرو غذا

۱. توجه به بهداشت نان و نگهداری در پلاستیک‌های در بسته و در محل‌های مناسب و ترجیحاً گرم کردن نان قبل از مصرف
۲. استفاده از سفره‌های یکبار مصرف و جمع آوری آن‌ها بعد از هر وعده غذایی
۳. جمع آوری نمکدان، قندان، پارچ‌ها و لیوان‌های مشترک و سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی در بسته بندی‌های یکبار مصرف یا بطری‌های شخصی
۴. رعایت ضوابط فاصله گذاری اجتماعی و جلوگیری از ازدحام در غذاخوری یا صف ورود به غذاخوری با تدابیر لازم
۵. نظارت روزانه بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب کارگران و حصول اطمینان از سالم بودن و آلوده نشدن آن
۶. نصب دستورالعمل شستن دست‌ها و رعایت فاصله اجتماعی و سایر نکات بهداشتی به تعداد کافی در محل سرو غذا

#### الزامات ضدعفونی محل طبخ و سرو غذا

۱. ضدعفونی مرتب ظروف هنگام شستشو (استفاده از مواد شوینده و مواد ضدعفونی کننده و آبگرم) با استفاده از محلول‌های مجاز
۲. ضدعفونی مرتب وسایل و ظروف تهیه و طبخ غذا
۳. ضدعفونی مرتب میزها و محل‌های سرو غذا
۴. نظافت و گندزدایی سطوح مانند کف آشپزخانه، غذاخوری، راهروها و سایر محل‌های جانبی
۵. نظافت و گندزدایی دستگیره‌های در، نرده پله‌ها
۶. تامین مواد شوینده و گندزدا، ابزارها و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
۷. استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در آشپزخانه و رستوران و سرویس‌های بهداشتی
۸. استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
۹. جمع آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و در بسته
۱۰. استفاده از سطل‌های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت
۱۱. وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل روشویی‌های غذاخوری

#### ۷-۵- الزامات بهداشتی سایر محل‌های عمومی

۱. نصب دستورالعمل شستن دست‌ها برای پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل و سرویس‌های بهداشتی و روشویی‌ها
۲. وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل سرویس‌های بهداشتی و روشویی‌ها
۳. ضدعفونی کردن مکرر شیرآلات بهداشتی
۴. ضدعفونی و گندزدایی مرتب روزانه کف و کاسه دستشویی‌ها و روشویی‌های کارگاه بعد از هر شیفت به طور مرتب
۵. ضد عفونی درب‌ها، دستگیره‌ها، نرده‌ها، کلیدهای قطع و وصل لامپ‌ها، سایر اشیاء و قسمت‌های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آن‌ها تماس مداوم دارند.
۶. جداسازی سطل دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر
۷. جمع آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت
۸. جمع آوری آبخوری‌های عمومی از سطح کارگاه

۹. تعطیل شدن نمازخانه و ممانعت از ازدحام نفرات

#### ۵-۸- الزامات بهداشتی دفتر اداری کارگاه

۱. ضد عفونی کردن مرتب تجهیزات اداری دفتر کارگاه بویژه وسایل با کاربری مشترک از قبیل میزها، رایانه‌ها، تلفن‌های رومیزی، بی‌سیم، تلفن همراه یا گوشی سیار، میکروفن، صفحه کلید، صفحه نمایشگر، ریموت کنترل، دستگیره‌ها، درب یخچال، نرده‌ها، کف اتاق‌ها، سالن‌ها و راهروها
۲. استفاده از ماسک تنفسی با رعایت شرایط بهداشتی و آلوده نکردن دست‌ها و صورت و داخل ماسک
۳. رعایت فاصله اجتماعی ۲ متری در چیدمان مبلمان اداری، میزها و صندلی‌ها
۴. عدم استفاده از دستمال کاغذی، حوله دست، لوازم اداری (مگنه، پانچ و غیره) و نوشت افزار (خودکار، مداد و مانند آن) بصورت مشترک
۵. استفاده از مواد خوراکی بسته بندی شده و عدم استفاده از وسایل پذیرایی مشترک (فلاکس، لیوان، قندان و غیره)
۶. حتی المقدور تفکیک لباس هنگام حضور در محوطه و دفتر یا استفاده از روپوش یا گان‌های حفاظتی هنگام تردد در سایت و تعویض به هنگام ورود به دفتر
۷. عدم استعمال سیگار در حضور دیگران و در فضاهای بسته (دود سیگار از عوامل انتشار ویروس آلوده از ریه فرد ناقل یا مبتلا به سایرین است)
۸. عدم دست دادن و روبوسی با دیگران
۹. عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی بویژه ماسک، شیلد، عینک، کلاه ایمنی، دستکش جهت بازدید از سایت
۱۰. عدم برخورد دست با دستگیره‌ها، نرده‌ها و درب آسانسورهای کارگاهی و استفاده از دستکش
۱۱. رعایت قواعد بهداشتی هنگام عطسه، سرفه و استفاده از دستمال کاغذی و امحاء صحیح آن
۱۲. تفکیک افراد دارای علائم یا افراد مشکوک به ابتلاء از سایرین در دفتر اداری و ترخیص یا تفکیک آن‌ها از سایرین
۱۳. برگزاری جلسات به ضرورت و با رعایت فاصله اجتماعی
۱۴. تهویه مرتب هوای اتاق‌ها
۱۵. نصب پوستر نکات و الزامات بهداشتی مرتبط با فضای اداری
۱۶. استفاده از سطل زباله پدال دار
۱۷. ضدعفونی محل شستشوی لوازم آبدارخانه حداقل ۲ تا ۳ نوبت با محلول‌های گندزدایی با درصدهای مشخص شده
۱۸. به حداقل رساندن استفاده از مکتوبات و نقشه‌های کاغذی و حتی الامکان، استفاده از نسخ رایانه‌ای و در دستگاه‌های شخصی

#### ۵-۹- الزامات بهداشتی تردد به کارگاه

۱. حتی المقدور عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای حضور و غیاب پرسنل کارگاه (و استفاده از دستگاه‌های تشخیص چهره یا ثبت تردد به روش دستی توسط نگهبان (در صورت استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت، ضدعفونی مرتب دستگاه پس از ثبت هر اثر انگشت)
۲. ضدعفونی ماشین‌های حمل تجهیزات و بار ورودی در مدخل ورودی کارگاه
۳. کنترل وضعیت بهداشتی و جسمی رانندگان ماشین آلات حمل مصالح و تجهیزات به کارگاه
۴. کنترل وضعیت بهداشتی بازدیدکنندگان و مهمانان
۵. ممانعت از ورود مهمانان کارگران و افرادی که نسبت به سلامت آن‌ها نمی توان مطمئن بود.
۶. آموزش رعایت اصول بهداشتی بنزین زدن در جایگاه‌های سوخت به رانندگان وسایل نقلیه کارگاه

۷. حتی المقدور حذف تردد پرسنل به خارج از کارگاه و حداقل تعیین یک نفر برای تامین اقلام ضروری که نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی آموزش های لازم را دیده است.
۸. حتی المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیر مقیم با رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلاء به بیماری با حذف تردد پرسنل از طریق وسایل حمل و نقل عمومی و ضدعفونی مرتب دستگیره‌ها
۹. استفاده از ماسک و دستکش هنگام سوار شدن در سرویس‌ها یا وسایل نقلیه عمومی
۱۰. قراردادن اقلام بهداشتی از قبیل ماسک، دستکش، مواد ضدعفونی کننده و دستمال کاغذی در خودروهای جابجایی مدیران و پرسنل برای ماموریت‌های اداری و قراردادن اقلام و دستمال کاغذی‌های مصرف شده داخل ماشین در کیسه پلاستیکی و گره زدن آن

#### ۵-۱۰- الزامات بهداشتی امحاء صحیح زباله

۱. قراردادن دستمال کاغذی، ماسک‌ها و دستکش‌های مصرفی در کیسه‌های پلاستیکی و جمع آوری زباله‌های کارگاه در سطل‌های درب‌دار و قراردادن آن‌ها در کیسه‌های پلاستیکی در بسته برای امحاء در مخزن‌های شهرداری یا محل‌هایی که حیوانات ولگرد (سگ و گربه) بدان دسترسی نداشته باشند.
۲. جلوگیری از جاری شدن شیرابه کیسه‌های زباله در معابر هنگام انتقال و دفع زباله‌ها
۳. جلوگیری از جاری شدن آب حاصله از شستشوی ظروف و لباس‌های کارگران به داخل معابر مجاور کارگاه
۴. ممانعت از ورود حیوانات به داخل کارگاه و تماس با نفرات شاغل در کارگاه

#### ۵-۱۱- وظایف کارشناس HSE در برنامه مقابله با کرونا

- تهیه و اجرای برنامه پایش و غربالگری روزانه شاغلین کارگاه (تب سنجی، کنترل علائم آشکار یا خفیف بالینی) و تشکیل پرونده برای هر یک از نفرات
- تعیین ضوابط فاصله گذاری اجتماعی و برنامه‌ریزی اجرای آن‌ها
- تهیه برنامه غربال و شناسایی کارکنان سالمند (بالای ۵۰ سال) یا دارای بیماری زمینه‌ای (بخصوص بیماری‌های تنفسی و نقص ایمنی مانند MS به همراه تجمیع رنوشتی از مدارک پزشکی در پرونده)
- تهیه فهرستی از تمام تجهیزات و اقلام بهداشتی و حفاظتی مورد نیاز در خصوص پیشگیری و کنترل این بیماری با ترتیب اولویت
- تهیه برنامه روزانه برای ضدعفونی کردن و گندزدایی مناطق مختلف و ضروری کارگاه به همراه چک لیست کنترلی
- برنامه‌ریزی برای حداقل سازی و مدیریت ورود بازدیدکنندگان و مهمانان به داخل کارگاه
- برنامه‌ریزی انجام آموزش مداوم شاغلین کارگاهی خصوصا با بهره‌گیری از ظرفیت رابطین
- برنامه بروزرسانی اطلاع از آخرین ابلاغیه‌ها و دستورالعمل‌های صادره از مراجع ذی ربط
- تهیه فهرست شماره‌های تماس اضطراری، سایر روش‌های ارتباطی، محل جعبه‌های کمک‌های اولیه، محل نزدیک‌ترین بیمارستان، فهرست بیمارستان‌هایی که برای COVID-19 اختصاص داده شده‌اند

#### ۵-۱۲- اقدامات در صورت مشاهده علائم شبه سرماخوردگی در پرسنل کارگاه

۱. در صورت بروز هرگونه علائم پیش‌گفته و شبیه سرماخوردگی‌های فصلی در شاغلین مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقبت‌های لازم ارجاع گردد.

۲. شروع بکار افراد فوق‌الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی امکان‌پذیر خواهد بود. کارشناس HSE کارگاه موظف است شرح حالی از مورد مشکوک گرفته و تمامی کارکنانی که وی (فرد بیمار) با آن‌ها در تماس بوده بخصوص افرادی که با وی خوابگاه مشترک داشته‌اند را از دیگران جدا نماید. این کارکنان نیز تا اعلام نتیجه آزمایش حق کار کردن را نخواهند داشت.
۳. کارشناس HSE کارگاه موظف است بر گندزدایی تمامی قسمت‌هایی که فرد (مورد مشکوک) با آن در تماس بوده نظارت داشته باشد.
۴. از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحاً بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره‌های وسیله نقلیه را باز نگه‌دارید.

### ۵-۱۳- اقدامات در صورت مشاهده مورد قطعی ابتلاء به بیماری در کارگاه

۱. لازم است هماهنگی‌های لازم با سرپرست کارگاه در طول مدت غیبت نفرات تحت درمان از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش‌بینی شود.
۲. در این شرایط باید کارگاه موقتاً تعطیل شده تا اقدامات مراقبتی و بهداشتی ضروری به شرح ذیل به سرعت به عمل آورده شود:
  - i. تمام نفراتی که به نوعی با مورد قطعی تماس داشته‌اند جهت انجام اقدامات تشخیصی با رعایت کلیه اصول بهداشتی به بیمارستان‌های معرفی شده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ارجاع داده شوند.
  - ii. برنامه نظارتی و گندزدایی بویژه در محل اقامت فرد مبتلا با رعایت اصول بهداشتی به طور کامل اجرا گردد و تمام لوازم و وسایل شخصی او در کیسه‌های در بسته جمع‌آوری و در محل مناسبی نگهداری شود.
  - iii. تمامی کارکنانی که با فرد بیمار در تماس بوده‌اند بخصوص افرادی که با وی ارتباط کاری نزدیک داشته یا در یک اتاق اقامت داشته‌اند باید از دیگران جدا شوند تا مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت مورد آزمایش قرار گرفته یا در قرنطینه خانگی قرار گیرند. این دسته از کارکنان باید در مورد نحوه مراجعه به مراکز درمانی و یا نحوه صحیح قرنطینه‌خانی توجیه شوند.
  - iv. برای آگاهی از برنامه‌های دولت در کمک به بیماران مبتلا به ویروس کرونا، مراکز و خانه‌های بهداشت مجاور کارگاه و یا بیمارستان‌های مشخص شده برای ارائه خدمات، بهترین و مطمئن‌ترین مرجع برای کسب مشاوره درمانی به شمار می‌روند.
  - v. حتی المقدور باید در کارگاه یک محل ایزوله شده از سایر قسمت‌ها برای قرنطینه افراد مرتبط با بیمار مبتلا به کرونا ایجاد شود تا پس از تماس با مسئولان محلی بهداشتی، در مورد وضعیت آن‌ها تصمیم‌گیری شود.

### ۵-۱۴- روش اجرایی گندزدایی

۱. گندزدایی در پایان هر شیفت کار و در میانه شیفت انجام گردد.
۲. نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله‌های افقی و عمودی، دستگیره‌ها، پشتی‌صندلی‌ها و وسایل حمل و نقل، ماشین‌آلات کارگاهی با کمک مواد شوینده و سپس توسط ماده گندزدای مایع الکلی و با کمک دستمال تمیز دیگری گندزدایی انجام گردد.

۳. هنگام گندزدایی و نظافت، کارگاه باید خالی از کارگران بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.
۴. دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.
۵. محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود.
۶. فرد/ افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، کفش و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
۷. لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
۸. در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.
۹. در حین کاربرد مواد شیمیایی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.
۱۰. برای نظافت سطوح در کارگاه‌ها لازم است دو دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت دستمال‌ها حتماً شسته و گندزدایی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.
۱۱. جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می‌گردد.
۱۲. گندزدایی توسط دستمالی جداگانه که با محلول گندزدا مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می‌شود.
۱۳. لازم است دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می‌شود.
۱۴. در نظر داشته باشید که رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (مبله‌ها، دستگیره‌ها، و سایر سطوح) به مواد گندزدا باید در معرض هوا خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر خودداری نمایید. مدت زمان حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود.
۱۵. لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.
۱۶. دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت کارگاه‌ها استفاده می‌شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌رود جدا بوده و در هیچ شرایطی بصورت مشترک استفاده نگردد.
۱۷. محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه باید پیش‌بینی شده و سرپرستان کارگاه موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت‌ها در خطوط تولید می‌باشند.
۱۸. لازم است همواره در کارگاه جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل 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.
۱۹. لازم است در کارگاه‌ها سطل‌های درب‌دار پدالی پیش‌بینی شود و به کارگران آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال‌های کاغذی مصرف شده در این محل‌ها باشند.
۲۰. تخلیه سطل‌های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده، و تخلیه آن در کیسه‌های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش‌گفت نظافت و گندزدایی گردد.

### ۵-۱۵- محلول‌های ضد عفونی کننده پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت

۱. یک واحد آب ژاول (ماده سفیدکننده تجاری با غلظت ۵٪) را به ۹۹ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمائید. (حداکثر زمان ماندگاری محلول ۲۴ ساعت است و باید توجه کرد گرم کردن محلول یا استفاده از آب گرم در ترکیب کارایی محلول را بشدت کم می‌کند)
۲. ۸۳۳ میلی لیتر اتانول ۹۶٪، ۴۱/۷ میلی لیتر هیدروژن پراکسید ۳٪، ۱۴/۵ میلی لیتر گلیسرین ۹۸٪ را در یک ظرف ۱ لیتری بترتیب ترکیب و با آب مقطر یا آب جوشیده شده سرد به حجم رسانده شود. (این ترکیب قابل اشتعال است و باید با احتیاط مصرف شود)
۳. ۷۵۱/۵ میلی لیتر اتانول ۹۹/۸٪، ۴۱/۷ میلی لیتر هیدروژن پراکسید ۳٪، ۱۴/۵ میلی لیتر گلیسرین ۹۸٪ را در یک ظرف ۱ لیتری بترتیب ترکیب و با آب مقطر یا آب جوشیده شده سرد به حجم رسانده شود. (این ترکیب قابل اشتعال است و باید با احتیاط مصرف شود)
۴. برای سطوح کوچک و همچنین دست‌ها ماده مناسب ترکیبات دوم و سوم بر پایه الکل می‌باشند فقط باید توجه شود که حتما روی ظرف آن ذکر شود فقط برای مصارف خارجی و دور از حرارت نگهداری شود. برخی از ویروس‌های لیپوفیلیک مانند ویروس تبخال، HIV، آنفولانزا در شرایط آزمایشگاهی تحت تاثیر الکل‌ها قرار می‌گیرند. سایر ویروس‌هایی که کمتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند اما با محلول ۶۰-۷۰٪ الکل کشته می‌شوند عبارتند از ویروس هپاتیت B و احتمالا هپاتیت C بر اساس مطالعاتی که بر روی این ویروس‌ها شده است، محلول ۷۰٪ اتانول و ۷۰٪ ایزوپروپیل الکل در مقایسه با صابون آنتی میکروبیالی که حاوی ۴٪ کلروهگزیدین گلوکونات است، اثرگذاری بیشتری داشته‌اند.
۵. اتانول ۶۰ تا ۹۵ درصد حجمی توسط منابع مختلف به عنوان یک ضد عفونی کننده مناسب برای مصارف پزشکی و از بین بردن میکروب‌ها معرفی شده است. در حال حاضر الکل‌هایی که با عنوان طبی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند، اتانول هستند و می‌توان از آنها استفاده کرد. ایزوپروپیل الکل نیز از دیگر الکل‌های تایید شده‌ای است که اثرگذاری آن در ضد عفونی کردن پوست به اثبات رسیده است.
۶. استفاده از الکل صنعتی (متانول) بدلیل ماهیت سمی و خطرناک آن که حتی از راه پوست جذب می‌شود، برای ضد عفونی و گندزدایی ممنوع است و در صورت استفاده حتی مقادیر ناچیزی از آن، عوارض شدیدی چون کوری و آسیب جدی به کلیه ایجاد خواهد شد.

جدول ۲ - نحوه تهیه محلول کلر با غلظت های مختلف از هیپوکلریت سدیم ۵٪ کلر فعال یا ppm ۵۰/۰۰۰

نحوه تهیه محلول کلر با غلظت مختلف از هیپوکلریت سدیم ۵٪ کلر فعال یا ۵۰/۰۰۰PPM						
نحوه تهیه یک لیتر محلول	درصد رقیق سازی	نسبت رقیق سازی و اینکس به آب	درصد کلر فعال	PPM	کاربرد	حجم آب زاوول (سی سی)
						حجم آب مورد نیاز (سی سی)
۸۰۰	۲۰٪	۵ به ۱	۱	۱۰۰۰۰	ترشحات خونی	۲۰۰
۹۵۰	۵٪	۲۰ به ۱	۰/۲۵	۲۵۰۰	ظروف آزمایشگاه	۵۰
۹۸۰	۲٪	۵۰ به ۱	۰/۱	۱۰۰۰	گند زدایی عمومی محیط	۲۰
۹۹۰	۱٪	۱۰۰ به ۱	۰/۰۵	۵۰۰	گند زدایی و سایل تمیز	۱۰
۹۹۸	۰/۲٪	۲۰۰ به ۱	۰/۰۱	۱۲۵	لوازم مورد استفاده جهت تغذیه نوزاد، سطوح و تجهیزات لازم برای تهیه و تدارک غذا	۲

کلر موجود در مایع سفید کننده در غلظت های مختلف در بازار موجود است ولی محلولهای سفید کننده خانگی (آب زاوول)

$$x = \left(\frac{A}{B}\right) - 1$$

معمولاً دارای غلظت ۵٪ هیپو کلریت هستند

X = کل آب مورد نیاز برای تهیه غلظت مورد استفاده

A = درصد کلر موجود در مایع سفید کننده

B = درصد کلر مورد نظر

### ۵-۱۶- آشنایی با انواع دماسنج و روش صحیح اندازه گیری تب

از آنجایی که یکی از علائم مهم بیماری ناشی از ویروس کرونا تب است، در اینجا روش های اندازه گیری تب و انواع دماسنج معرفی می گردد.

تب چیست؟

به افزایش درجه حرارت بدن تب گفته می شود. درجه حرارت بدن به وسیله ترمومتر (دماسنج یا تب گیر) اندازه گیری می شود.

دمای طبیعی بدن چقدر است؟

دمای بدن انسان در طول ساعات مختلف شبانه روز کمی تغییر می کند و معمولاً هنگام عصر بین نیم تا یک درجه بالاتر است. اما روش اندازه گیری تب نیز در نمایش دمای دقیق مهم است.

در شرایط همه‌گیری کرونا، لطفاً در حال حاضر این اعداد را معیار قرار دهید:

تب (برای بیماری کرونا) بر اساس روش اندازه‌گیری:

۱. پیشانی: ۳۸:۵ (و بالاتر)

۲. زیربانی: ۳۸,۵ (و بالاتر)

۳. زیربغل: ۳۷,۸ (و بالاتر)

توجه: میزان دقت روش اندازه‌گیری پیشانی، نسبت به دیگر روش‌ها کمتر است.

قبل از استفاده از دماسنج نکات زیر بایستی رعایت شود:

۱. ابتدا دمای اطاق بایستی در حد متعادل باشد،
۲. بیمار لباس مناسب پوشیده باشد،
۳. بلافاصله قبل از کنترل تب مایعات و نوشیدنی‌های بسیار گرم یا سرد مصرف نکرده باشد،
۴. در کنار یا مقابل منابع گرمایشی و یا سرمایشی نباشد،
۵. در معرض تابش مستقیم آفتاب نبوده باشد و در انتها از وسیله اندازه‌گیری مناسب بصورت صحیح استفاده نمود.

دستورالعمل‌های عمومی برای استفاده از دماسنج یا تب سنج:

۱. دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم بشویید.
۲. از دماسنج تمیز (دماسنجی که در آب سرد شسته شده، یا با الکل تمیز و شده) استفاده کنید (در مورد نحوه تمیز کردن دماسنج‌های دیجیتالی به دفترچه راهنمای آنها مراجعه کنید)
۳. به مدت ۵ دقیقه قبل از سنجش دما، نه چیزی بخورید و نه چیزی بنوشید.
۴. تب سنج را حدود ۴۰ ثانیه در یک محل مشخص نگه دارید البته این زمان در برخی تب سنج‌های دیجیتال کمتر است.
۵. خواندن را تا نقطه ماکزیمم یا حداکثر افزایش دما بر روی نمایشگر ادامه دهید.
۶. معمولاً هنگامی که مقدار دمای نهایی نمایش داده شود، دماسنج علامت هشدار مثل یک صدای بوق می‌دهد. اگر همچنان دماسنج را در جای خود نگاه دارید، دما ثابت می‌شود.
۷. پس از استفاده، دماسنج را حتماً تمیز کنید.



## انواع دماسنج

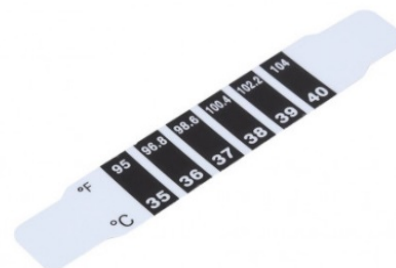
## دماسنج جیوه‌ای شیشه‌ای

با این دماسنج می‌توان تب را از طریق دهان یا زیر بغل اندازه‌گیری کرد این دماسنج شیشه‌ای بوده و یک مخزن جیوه‌ای در انتهای آن دارد و بدنه آن مثلثی شکل است. ابتدا دماسنج را با پنبه آغشته به الکل ضدعفونی کرده سپس دماسنج را خوب تکان بدهید و آن را به طرف پائین بگیرید تا جیوه حداقل تا سطح ۳۵٫۳ درجه سانتیگراد پایین بیاید. سپس دماسنج را زیر بغل یا زیر زبان فرد قرار دهید. بعد از ۳ دقیقه آن را بیرون آورید. دماسنج را به صورت افقی نگه دارید، به گونه‌ای که لبه تیز بدنه آن رو به شما باشد. اگر خط بالا رفتن جیوه را از مخزن مشاهده نمی‌کنید دماسنج را به آرامی بین دو انگشت خود حرکت دهید تا خط جیوه را ببینید که روی چه عددی قرار گرفته. این عدد دمای بدن فرد است.



## دماسنج نواری یا پلاستیکی

این دماسنج معمولاً برای کودکان استفاده می‌شود. حاوی کریستال مایع بوده که با حرارت تغییر رنگ می‌دهد. این نوع دماسنج کاربردش بسیار آسان است و ممکن است نشان دهند که فرد تب دارد اما هیچگاه به اندازه سایر دماسنج‌ها دقیق نیستند. دماسنج را به مدت ۶۰ ثانیه روی پیشانی دهید و از روی تغییر خطوط و رنگ آنها درجه حرارت را بخوانید. قبل از استفاده دقت شود تاریخ انقضای دماسنج تمام نشده باشد.



## دماسنج دیجیتالی لمسی

این دماسنج‌ها برای ثبت دمای بدن از سنسورهای حرارتی الکترونیکی استفاده می‌کنند. بسته به نوع طراحی، آنها را می‌توان در مقعد (مقعدی)، دهان (دهانی) یا زیربغل (زیربغلی) یا گوش (گوشی) استفاده کرد.



## دماسنج دیجیتال غیر لمسی

این دماسنج‌ها برای اندازه‌گیری دمای شریان گیجگاهی در پیشانی، از مادون قرمز استفاده می‌کنند. این نوع دماسنج می‌تواند بدون تماس با بدن دمای بدن را اندازه‌گیری کنند. برخی از دماسنج‌های دیجیتال از نوع غیر لمسی لیزری هستند. که از طریق لیزر بر روی سطح پیشانی و بدون تماس درجه حرارت بدن را نمایان می‌کنند.



## دماسنج دیجیتال گوشی

دماسنج تیمپانیک هم نامیده می‌شود، از اشعه مادون قرمز برای اندازه‌گیری دمای بدن از طریق مجرای گوش استفاده می‌کنند. در میان دماسنج‌های دیجیتال، اندازه‌گیری با روش گوشی نسبت به پیشانی دقت بیشتری دارد.

برای استفاده از دماسنج دیجیتال گوشی، نوک دماسنج را به سادگی درون کانال گوش قرار دهید و نتیجه اندازه‌گیری در مدت یک ثانیه به دست می‌آید.



## ۶- مراجع

- راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاه‌های ساختمانی، سازمان نظام مهندسی ساختمان استان تهران با همکاری انجمن مهندسان عمران تهران، اسفند ۹۸
- دستورالعمل پیشگیری و کنترل بیماری COVID-19 در پروژه‌های عمرانی و راه‌سازی، مهندسین مشاور راهیاب ملل، اسفند ۹۸
- توصیه‌های بهداشتی در مقابله با کروناویروس جدید، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر
- دستورالعمل کشوری کوروناویروس جدید
- پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس) در محیط کار: راهنمای عمومی - مرکز سلامت محیط کار
- انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقا سلامت ایران
- کوروناویروس (کوید-۱۹): راهنمای فیدیک برای کسب و کارهای جهانی مهندس مشاور
- راهنمای خود مراقبتی بهداشتی ویژه مدیران و مسئولین دفاتر در مقابله موثر با بیماری COVID 19 (کرونا ویروس) - مجموعه راهنماهای برقراری سیستم مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط زیست، شرکت ملی صنایع پتروشیمی
- سؤالات رایج پیرامون کرونا ویروس - سازمان بهداشت جهانی
- دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلاء به ویروس کوئید ۱۹ - مرکز بررسی‌های استراتژیک ریاست جمهوری، منبع: کارگروه ویژه مقابله با کوئید ۱۹ در شانکهای - چین (نویسنده جانگ ون هونگ، استاد تمام دانشگاه فو دن شانگهای، رئیس کارگروه)
- راهنمای پیشگیری از ابتلاء به کرونا ویروس در کارگران - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان - اسفند ۹۸
- راهنمای راه‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس: آموزش عمومی کارگران و کارفرمایان، مرکز سلامت محیط و کار ویرایش اول، اسفند ۹۸
- راهنمای راه‌های پیشگیری و کنترل کوئید-۱۹ (کرونا ویروس)، در محیط‌های کاری (اداری - صنعتی)، مرکز سلامت محیط و کار، ویرایش دوم، اسفند ۹۸
- دستورالعمل‌های انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقا سلامت ایران
- پوسترها و اینفوگراف‌های وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، شهید بهشتی، جمعیت هلال احمر، سازمان نظام پزشکی، شهرداری تهران، شهرداری اصفهان، خبرگزاری‌های تسنیم، ایسنا، تبیان، ایرنا، مارال گرافیک، اعتدال، چاپهار مدیا

- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>
- <https://github.com/cmriivers/ncov/blob/master/COVID-19.pdf>
- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf>
- [https://www.elsevier.com/\\_data/assets/pdf\\_file/0011/974621/Novel-Coronavirus-Infection.pdf](https://www.elsevier.com/_data/assets/pdf_file/0011/974621/Novel-Coronavirus-Infection.pdf)
- [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30211-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30211-7/fulltext)
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>
- <https://www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov>
- [https://www.who.int/patientsafety/information\\_centre/Last\\_April\\_versionHH\\_Guidelines%5B3%5D.pdf](https://www.who.int/patientsafety/information_centre/Last_April_versionHH_Guidelines%5B3%5D.pdf)
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>



# پیوست ۱

---

---

پیوست‌های ترویجی و اطلاع‌رسانی



## پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱

دسته بندی چهارگانه عموم مردم در زمینه کرونا

## در خصوص بیماری کرونا، افراد جامعه به چهار دسته تقسیم می شوند:







پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳

علائم ویروس کرونا - ۲



**علائم ویروس کرونا**

**تب / تنگی نفس / سرفه**

آبریزش بینی، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی

در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید



پیوسته‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۴

روش‌های انتقال ویروس کرونا

## روش‌های انتقال ویروس کرونا



تماس  
مستقیم  
باریز قطرات  
عطسه یا سرفه  
فرد آلوده

تماس غیرمستقیم  
با سطوح آلوده  
به ریز قطرات و  
ترشحات بینی  
یا حلق فرد آلوده  
(مثل دستگیره، نرده  
میز، موبایل و...)



پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۵

توصیه‌های عمومی پیشگیرانه - ۱

## گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی ( کورونا و آنفلوانزا )



### روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن  
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

### پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه  
با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین



### بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون



پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۶

توصیه‌های عمومی پیشگیرانه - ۲

# ۶ گام کلیدی

## برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی



پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۷

توصیه‌های عمومی پیشگیرانه - ۳

# روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا



با استفاده از مواد ضد عفونی  
کننده الکلی، دست‌های  
خود را پاک کنید.



با دیگران دست ندهید  
و روبوسی نکنید.



دست‌های خود را مرتب  
و درست برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه  
با آب و صابون بشویید.



تا می‌توانید در خانه  
بمانید و بیرون نروید.



از دیگران ۲ متر  
فاصله بگیرید.



به چشم، بینی و دهان  
خود دست نزنید.



## پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۸

توصیه‌های عمومی پیشگیرانه - ۴

## چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

۱

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت ۲۰۱۹-nCoV وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.



۹ اشياء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.



۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.



۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



۱۱ از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.



۳ دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.



۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.

۴ از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.



۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.



۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.



۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

۶ در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



۱۵ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.



۷ حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.



۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.



۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.



جمهوری اسلامی ایران

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۹  
توصیه‌های عمومی پیشگیری کارمندان از ابتلا به کرونا

## پیشگیری از ابتلا به کرونا برای کارمندان

پس از تماس با سطوح آلوده سریع دست هایتان را با آب و صابون بشوئید.

• صفحه کلید کامپیوتر و لپ‌تاپ

• موس و صفحه زیر موس

• ثبت اثر انگشت

• ورود و خروج نیروها

• صفحه موبایل و گوشی تلفن

• مهر یا استامپ و خودکار

• زنگ و دستگیره

• ورودی اماکن عمومی



• صفحه کلید  
و دکمه‌های آسانسور



• صفحه کلید  
دستگاه‌های کارت خوان



• صفحه کلید  
دستگاه‌های خودپرداز



هر بار شستن  
دست‌ها باید بین  
۲۰ تا ۳۰ ثانیه  
طول بکشد.



اشیا و سطوحی که مرتب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.  
• ریموت کنترل‌ها • دستگیره درها • گوشی همراه • سطوح میزها.  
از استفاده ظروف مشترک با همکاران اجتناب کنید.



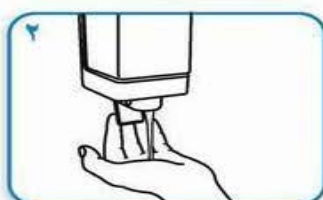
کرونا را علمی و عملی بشناسید ◀ <http://corona.ir>

## پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۰

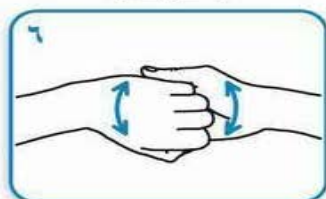
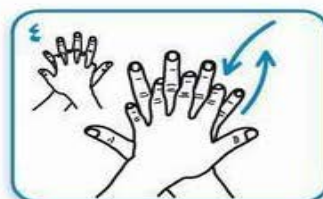
نحوه صحیح شستن دست‌ها

## چطور دست‌ها را بشوئیم؟

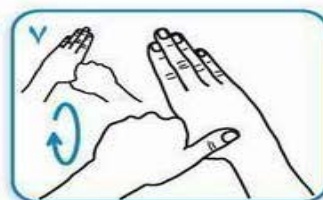
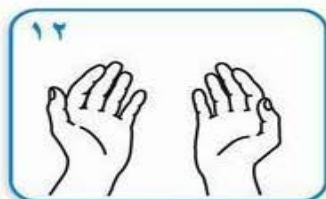
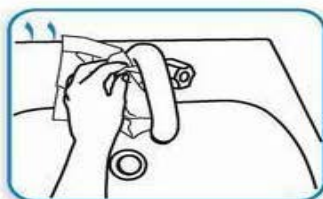
مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

کف دست‌ها را  
به هم بمالیدصابون کافی برای پوشاندن  
سطح دست‌ها بردارید

دست‌ها را با آب خیس کنید

پشت انگشت‌ها را داخل کف  
دست‌ها ببرید تا در هم قفل شوندمالیدن کف دست‌ها با  
انگشت‌های درهمکف دست راست بر پشت دست چپ  
با انگشت‌های درهم و بالعکس

دست‌ها را با آب شستشو دهید

مالش‌های ملودور و رفت و برگشتی  
با انگشتان بسته یک دست  
روی کف دست دیگر و بالعکسمالش گردشی شست یک دست  
در داخل کف دست دیگر  
و بالعکساکنون دست‌های شما کاملاً  
تمیز و مطمئن هستنداز همان دستمال برای تمیز کردن  
شیر آب استفاده کنیدبا یک دستمال حوله‌ای  
بطور کامل خشک کنید



پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۱

ضرورت شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون

**به جای ترس، مراقب باشیم**



**دست‌ها را مرتب با  
آب و صابون بشوییم**

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۲

ضرورت پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه

**به جای ترس، مراقب باشیم**



**هنگام عطسه و سرفه  
بینی و دهانمان را بپوشانیم**

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۳

ضرورت امحاء دستمال کاغذی آلوده

**نترسیم، مراقب باشیم**



**دستمال‌های استفاده شده  
را در محیط رها نکنیم**

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۴

ضرورت استفاده از ماسک در محیط‌های عمومی و پر ازدحام

**به جای ترس، مراقب باشیم**



**ماسک بزنیم**

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۵

ضرورت رعایت فاصله اجتماعی - ۱

**به جای ترس، مراقب باشیم**



**از افراد مشکوک به  
بیماری فاصله بگیریم**

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۶

ضرورت رعایت فاصله اجتماعی - ۲



از دیگران **۱ تا ۲ متر**  
فاصله بگیرید.



روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا



پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۷

رعایت نکات بهداشتی فردی - عدم لمس دهان، چشم و بینی



**به چشم، بینی و دهان  
خود دست نزنید.**



**روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا**



پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۸

قانون ۲۰۲۰ برای پیشگیری از کرونا

# قانون ۲۰۲۰

## برای پیشگیری از کرونا

هر روز ۲۰ بار به مدت ۲۰ ثانیه  
دست‌ها را با آب و صابون بشویید  
و ناحیه T صورت را با دست آلوده لمس نکنید.



ناحیه T صورت:

چشم‌ها + بینی + دهان  
نقاط اصلی ورود ویروس کرونا



پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۱۹

رعایت فاصله اجتماعی - ضرورت پرهیز از دست دادن و روبوسی - ۱



پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۰

رعایت فاصله اجتماعی - ضرورت پرهیز از دست دادن و روبوسی - ۲



هنگام احوالپرسی  
از دست دادن  
و هرگونه تماس غیر ضروری  
خودداری کنید

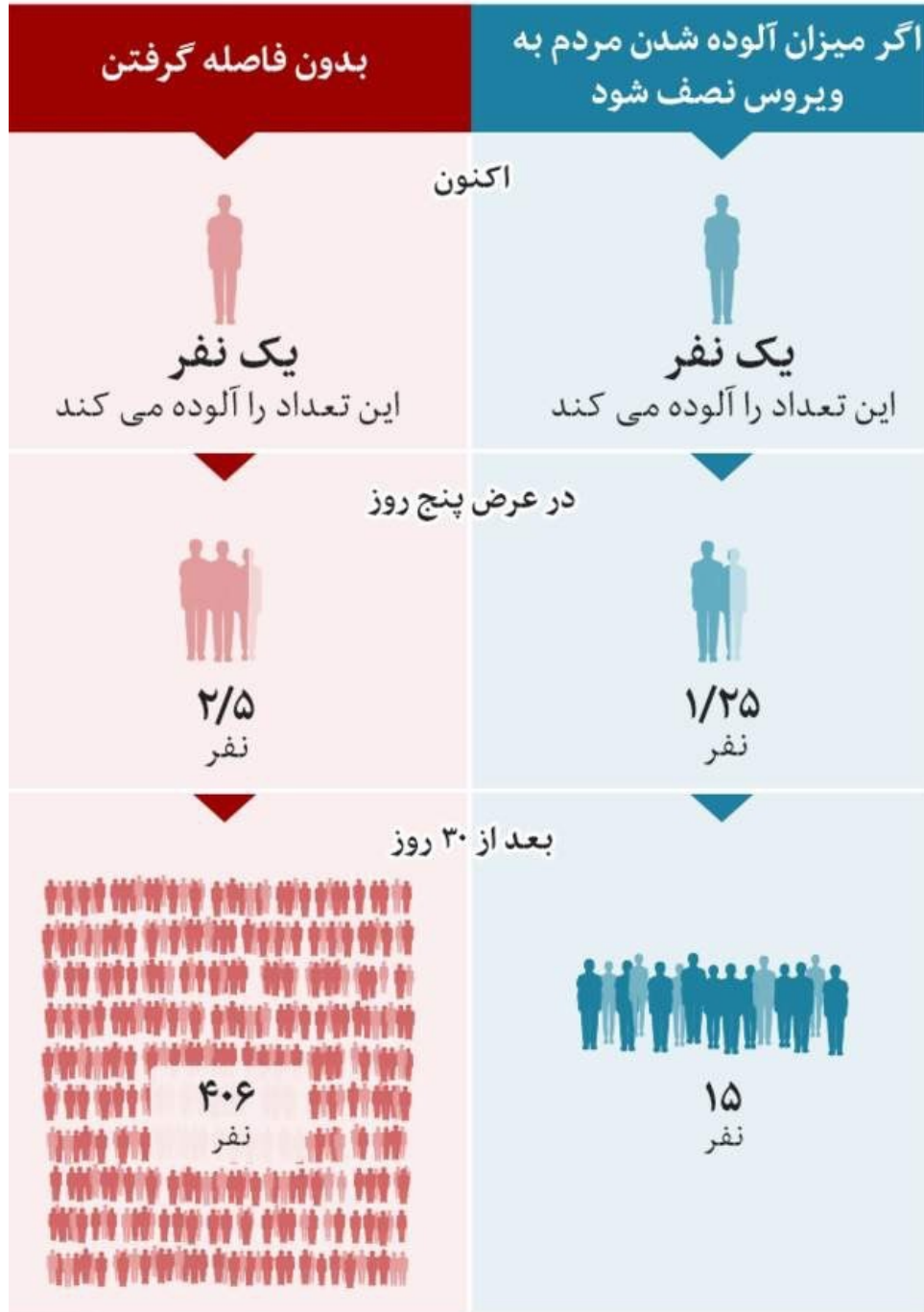


برای حفظ سلامت خود  
و دیگران از  
در آغوش گرفتن  
و روبوسی  
خودداری کنید

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۱

ضرورت رعایت فاصله اجتماعی - ۳

## ویروس کرونا: چرا باید فاصله اجتماعی را حفظ کرد؟



## پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۲

نحوه ماندگاری ویروس کرونا بر روی سطوح مختلف در دمای ۲۰ درجه سانتیگراد

## ویروس کرونا

### روی سطوح مختلف

### چقدر زنده می‌ماند؟

در دمای ۲۰ سانتیگراد

 <p>آلومینیوم تا ۸ ساعت</p>	 <p>پلاستیک تا ۳ روز</p>	 <p>دستکش لاتکس تا ۸ ساعت</p>
 <p>شیشه تا ۴ روز</p>	 <p>چوب تا ۴ روز</p>	 <p>استیل ۳ تا ۲۸ روز</p>
 <p>سرامیک تا ۵ روز</p>	 <p>پی وی سی تا ۵ روز</p>	 <p>کاغذ تا ۵ روز</p>
 <p>لباس‌های پارچه‌ای ماندگاری چندانی ندارد</p>	<p>تفلون تا ۵ روز</p>	

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۳

اطلاع رسانی اثر شستشو با مواد شوینده در از بین بردن ویروس کرونا

**کرونا ویروس  
آسان از بین می رود.**

**با آب گرم**

**و مواد شوینده خانگی**



**پس بهتر است:**

**شستوها و نظافت ها را با آب گرم انجام داد.**



@MARALGraphic

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۴

تاثیر نور خورشید و گرما در از بین بردن ویروس کرونا

# کرونا ویروس و لباس‌ها

همه‌ی لباسهایی را که می‌پوشیم  
لازم نیست بشوریم...



**نور شدید خورشید و گرمای**

**شواژ آن را پاک می‌کند**

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۵

کف کفش از عوامل ورود آلودگی به داخل منزل و محل کار است

**کرونا ویروس**

**سنگین و  
درشت  
است!**



این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰-۵۰۰ نانومتر)  
و به زمین می افتد

**پس کفش ها،**

منبع مهم آلودگی است  
به هیچ وجه آن را داخل خانه نیاورید.

**به علت درشت بودن،**

در محیط آلوده هر ماسکی می تواند  
محفوظ کننده باشد

به شرطی که خشک باشد و ماسک را مرتب عوض کنیم.





## پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۶

روش‌های ضد عفونی سطوح



## برای ضد عفونی کردن سطوح چه کار کنیم؟

بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها را در <b>۱۰ دقیقه</b> نابود می‌کند.	الکل اتانول <b>۷۰%</b>	
بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها را در <b>۱۰ دقیقه</b> نابود می‌کند.	وایتکس <b>۵/۰۱%</b>	
بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها را در <b>۳۰ ثانیه</b> نابود می‌کند.	وایتکس <b>۵/۲۱%</b>	
بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها را در <b>۱ دقیقه</b> نابود می‌کند.	آب اکسیژنه <b>۵/۵%</b>	
بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها را در <b>۱۵ ثانیه</b> نابود می‌کند.	بتادین <b>۷/۵%</b>	



## پوستره‌های ترویجی و اطلاع‌رسانی - شماره ۲۷

خطر ترکیب مواد شوینده و ضد عفونی کننده - ۱

با توجه به کمبود و احتکار الکل و مواد ضد عفونی کننده، مردم جهت ساخت مواد ضد عفونی کننده، مواد مختلف را با هم ترکیب میکنند که این کار به هیچ وجه درست نیست!

## مواد ذیل را با هم ترکیب نکنید



### مایع سفید کننده (وایتکس) + الکل

تولید کلرو فرم و اسید هیدروکلریک میکند که میتواند موجب آسیب به سیستم عصبی، ریه، کبد، چشم و پوست شوند.



۱

### مایع سفید کننده (وایتکس) + آمونیاک

ترکیب این ۲ ماده موجب تولید گازهای سمی می شود که آسیب شدیدی برای دستگاه تنفس به همراه خواهد داشت، همچنین ترکیب مقادیر زیاد این دو با یکدیگر میتواند موجب انفجار بسیار خطرناکی شود.



۲

### مایع سفید کننده (وایتکس) + سرکه

تولید گازهای سمی می کند که میتواند موجب سوختگی های چشمی و آسیب به ریه ها شود.



۳

### مایع سفید کننده (وایتکس) + انواع مواد تمیز کننده

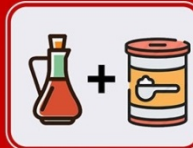
موجب تولید گازهای سمی مثل کلر می شود که حتی قرار گرفتن در معرض کمترین مقدار آن هم میتواند موجب مشکلات شدید تنفسی و بینایی شود.



۴

### جوش شیرین + سرکه

خطرناکترین حالت آن این است که این دو را در یک ظرف در بسته مخلوط کنید که میتواند باعث انفجار شود.



۵

### آب اکسیژنه + سرکه

تولید اسید پراستیک میکند که موجب تحریک و حتی آسیب به پوست، چشم، گلو، بینی و ریه ها گردد.



۶

### مخلوط کردن مارکهای مختلف از یک تمیز کننده

به یاد داشته باشید که هر شرکت فرمول منحصر به فرد خود را دارد و مخلوط کردن آنها میتواند موجب یک واکنش شیمیایی نامطمئن و خطرناک شود.



۷

در هیچ حالتی نباید از متانول استفاده شود چون جذب پوستی بالایی دارد و میتواند باعث مسمومیت شود



## پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۸

## خطر ترکیب مواد شوینده و ضد عفونی کننده - ۲



K.P.I.C.  
شرکت صنایع پتروشیمی کرمانشاه  
(په‌س‌ا‌ر)

## اطلاعیه مهم در خصوص ترکیب کردن مواد شوینده و ضد عفونی کننده

با توجه به کمبود و احتکار الکل و مواد ضد عفونی کننده، مردم جهت ساخت مواد ضد عفونی کننده مواد مختلف را باهم ترکیب می کنند

## خواهشاً مواد ذیل را باهم ترکیب نکنید

## ۷ شوینده خانگی که هرگز نباید باهم مخلوط کنید :

## ۱- مایع سفید کننده ( وایتکس ) + الکل

تولید کلرو فرم و اسید هیدروکلریک می کند که می تواند موجب آسیب به سیستم عصبی، ریه، کلیه، کبد، چشم و پوست شوند .

## ۲- مایع سفید کننده + آمونیاک

ترکیب این دو ماده موجب تولید گازهای سمی می شود که آسیب شدیدی برای دستگاه تنفس به همراه خواهد داشت، همچنین ترکیب مقادیر زیاد این دو با یکدیگر می تواند موجب انفجار بسیار خطرناکی شود .

## ۳- مایع سفید کننده + سرکه :

تولید گاز سمی می کند که می تواند موجب سوختگی های چشمی و آسیب به ریه ها شود.

## ۴- مایع سفید کننده + انواع مواد تمیز کننده :

موجب تولید گازهای سمی مثل کلر می شوند که حتی قرار گرفتن در معرض کمترین مقدار آن هم می تواند موجب مشکلات شدید تنفسی و بینایی شود .

## ۵- جوش شیرین + سرکه

خطرناکترین حالت آن این است که این دو را در یک ظرف در بسته مخلوط کنید می تواند باعث انفجار شود .

## ۶- سرکه + آب اکسیژنه :

تولید اسید پراستیک می کند که موجب تحریک و حتی آسیب به پوست، چشم ها، گلو، بینی و ریه ها گردد.

## ۷- مخلوط کردن مارکهای مختلف از یک ماده تمیز کننده

به یاد داشته باشید که هر شرکت فرمول منحصر به فرد خود را دارد و مخلوط کردن آنها می تواند موجب یک واکنش شیمیایی نامطمئن و خطرناک شود .

## هشدار

همچنین در استفاده از اتانول و متانول باید مواظب افراد ی که کمبود آنزیم g6pd دارند چرا که می تواند باعث سیانوز بدراین افراد گردد.

(g6pd آنزیم گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز که جلوی گلوکوتاسیون سلول های خونی مثل گلوبول قرمز در

طحال را می گیرد کسانی که این آنزیم رو ندارند بصورت ارثی در مقابل موا محرکی مانند باقلا یا حشره

کش ها آسیب پذیر بوده که اصطلاحاً به آنها افراد فاویسمی گفته می شود )

البته در هیچ حالتی نباید از متانول استفاده شود چون جذب پوستی بالایی دارد و میتواند باعث مسمومیت

شود .

امور HSE

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۲۹

تفاوت اتانول(الکل طبی) با متانول(الکل صنعتی)

## ضدعفونی کننده‌ای که قربانی می‌گیرد فرق اتانول و متانول چیست؟

آیا می‌توان از متانول (الکل صنعتی) بجای اتانول (الکل سفید) به منظور ضدعفونی کردن استفاده کرد؟

متانول را نباید برای ضدعفونی سطوح استفاده کرد. نه تنها متانول به شدت سمی است بلکه کمترین خاصیت ضدعفونی رو بین الکل‌ها دارد که می‌تواند سبب بروز عوارضی همچون درماتیت (التهاب پوست)، آسیب چشمی از جمله کوری، نارسایی کلیه، کما و مرگ شود

آیا حتما برای پیشگیری از شیوع کرونا باید با الکل دست‌های خود را ضدعفونی کنیم؟

گرچه اتانول (الکل سفید به صورت جامد) می‌تواند برای ضدعفونی کردن دست‌ها گزینه خوبی باشد اما بیشتر زمانی توصیه می‌شود که این ماده در صورت نبود دسترسی به آب و صابون و شوینده‌های دیگر مورد استفاده قرار گیرد

	<p>متانول الکل است که دارای یک گروه متیل در اسکلت کربن است</p> <p>متانول سطح اسیدی کمی بالاتر از سطح آب دارد</p> <p>متانول بسیار سمی است و برای مصرف مناسب نیست</p> <p>متانول بیشتر از طریق کاتالیز از مونوکسید کربن، دی اکسید کربن و هیدروژن به صورت مصنوعی تولید می‌شود</p> <p>مقدار کمتر از نصف قاشق چایخوری متانول قادر به ایجاد کوری است</p>	<p>اتانول الکل با یک گروه اتیل در اسکلت کربن است</p> <p>اتانول یک اسید ضعیف تر از آب است</p> <p>اتانول الکی است که در نوشیدنی‌های غیرمجاز استفاده می‌شود</p> <p>اتانول توسط تخمیر قندها توسط مخمر تولید می‌شود</p> <p>اتانول یا الکل اتیلیک با ترکیب <math>C_2H_5OH</math> فرمول شیمیایی با بوی خاص و آتش‌گیری است</p>	
---	---	--	---

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۰

روش تهیه محلول گندزدایی با استفاده از وایتکس

**طرز تهیه محلول گندزدایی برای سطوح با کمک وایتکس**

ISNA

**روش تهیه محلول کلر ۱٪**



یک بطری یا ظرف مناسب جهت تهیه محلول فراهم کنید

یک پیمانه آب زاول (وایتکس یا همان هیپوکلرید سدیم) درون ظرف بریزید

۵ برابر (۵ پیمانه) آب سرد اضافه کنید

**روش استفاده**



سطوح را با دستمال و مواد پاک‌کننده عادی تمیز کنید

یک دستمال تمیز را به محلول گندزدا (کلر ۱٪) آغشته کنید

دستمال آغشته شده را روی سطوح بکشید تا گندزدایی شود

**چند نکته**

رطوبت ناشی از دستمال آغشته شده به کلر ۱٪ بر روی سطوح باید به خودی خود خشک شود

برای تهیه محلول حتما از آب سرد استفاده کنید، چون کلر در آب گرم به سرعت از بین می‌رود

حدود ۱۰ دقیقه زمان نیاز است تا محلول گندزدا اثر کند

## پوستره‌های ترویجی و اطلاع‌رسانی - شماره ۳۱

## انواع تب سنج و روش صحیح اندازه‌گیری تب

## انواع تب‌سنج و روش صحیح اندازه‌گیری تب

### انواع دماسنج (تب‌سنج)

**جیوه‌ای شیشه‌ای** 

دماسنج را ضدعفونی کنید و رو به پایین تکان بدهید تا جیوه لاقل تا سطح ۳۵/۳ درجه سانتیگراد پایین بیاید. سپس آن را زیر بغل یا زیر زبان بیمار قرار دهید. بعد از ۳ دقیقه آن را بیرون بیاورید. دماسنج را به صورت افقی نگه دارید تا خط جیوه را ببینید که روی چه عددی قرار گرفته است

---

**نواری یا پلاستیکی** 

دماسنج را ۶۰ ثانیه روی پیشانی قرار دهید و از روی تغییر خطوط و رنگ آن‌ها درجه حرارت را بخوانید

توجه: این دماسنج کاربرد آسانی دارد اما به اندازه سایر دماسنج‌ها دقیق نیست

---

**دیجیتال لمسی** 

بسته به نوع طراحی، این دماسنج‌ها را می‌توان در مقعد، دهان (زیر زبان)، زیربغل یا گوش استفاده کرد

---

**دیجیتال غیرلمسی** 

این دماسنج‌ها از طریق لیزر با کمی فاصله از سطح پیشانی، ظرف یک تا سه ثانیه، درجه حرارت بدن را نمایان می‌کنند

---

**دیجیتال گوشی** 

این دماسنج از اشعه مادون قرمز برای اندازه‌گیری دمای بدن از طریق مجرای گوش استفاده می‌کند و نسبت به دیگر دماسنج‌های دیجیتال، دقت بیشتری دارد. نوک دماسنج را درون کانال گوش قرار دهید. نتیجه اندازه‌گیری ظرف یک ثانیه به دست می‌آید

### میزان تب (برای کرونا) بر اساس روش اندازه‌گیری

توجه: دقت اندازه‌گیری پیشانی نسبت به روش‌های دیگر، کمتر است

پیشانی  
۳۸/۵ و بالاتر

زیر زبان  
۳۸/۵ و بالاتر



زیر بغل  
۳۷/۸ و بالاتر

بر حسب  
درجه سانتیگراد

### نکات مهم برای استفاده از دماسنج یا تب‌سنج



از دماسنج تمیز و ضدعفونی‌شده با صابون و آب گرم بشوید (در دماسنج‌های لمسی) استفاده کنید



دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم بشوید



پس از استفاده از دماسنج لمسی، حتماً آن را تمیز کنید



پنج دقیقه قبل از سنجش دما، نه چیزی بخورید و نه چیزی بنوشید

توجه: دمای بدن انسان در طول ساعات مختلف شبانه‌روز کمی تغییر می‌کند و معمولاً هنگام عصر بین نیم تا یک درجه بالاتر است

## روش صحیح استفاده از ماسک

دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد

از ماسک‌های یک بار مصرف دوباره استفاده نکنید

به محض مرطوب شدن ماسک آن را با ماسک جدید جایگزین کنید

قبل از قرار دادن ماسک روی صورت دستانتان را با آب و صابون یا دستمال پاک‌کننده الکلی تمیز کنید

در حین استفاده از لمس ماسک خودداری کنید و در صورت نیاز دستانتان را با آب و صابون بشویید

برای دور انداختن ماسک آن را از پشت صورتتان جدا کرده بلافاصله در سطل در داررها کنید و پس از آن دستانتان را با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز کنید

#کرونا-را-بشکست-میدانیم  
COVID-19

## پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۳

اصول بهداشتی نحوه استفاده از ماسک N95 و اطمینان از عدم نشت

نحوه پوشیدن و اطمینان از عدم نشت در ماسک N95

قدم ۱: قسمت پشت (خارجی) ماسک را در کف دست قرار داد به صورتی که قسمت بینی در نوک انگشتان شما قرارگیرد و بندهای ماسک به طور آزاد در زیر دست شما آویزان باشد.



قدم ۲: ماسک تنفسی را زیر بینی خود قرار دهید به نحویکه قسمت بینی آن به سمت بالا باشد.



قدم ۳: بند بالایی ماسک را با دستی که آزاد است به بالا و پشت سر خود بکشید.

بند پایینی ماسک را نیز به بالا کشیده و نزدیک گردن و زیر گوش قرار دهید.



قدم ۴: انگشتان دو دست را روی فلز قسمت بینی قرار دهید. قسمت بینی را روی بینی خود قالب دهید (با استفاده از ۲ انگشت هر یک از دستها) فشاردادن قسمت بینی با استفاده از یک دست منجر به کاهش موثر بودن قالب دهی روی بینی می گردد.



قدم ۵: قسمت جلوی ماسک مخصوص را با هر دو دست بپوشانید (مراقب باشید موقعیت ماسک ر خراب نکنید).

قدم ۵ یک- کنترل نشستی مثبت: بسرعت هوا را بیرون دهید (انجام سریع بازدم). فشار مثبت در داخل ماسک تنفسی برابر با عدم نشت ماسک است. اگر نشستی وجود داشته باشد موقعیت ماسک را تنظیم کنید و یا بندها را بکشید. مراحل را مجدداً تکرار کنید تا زمانی که ماسک تنفسی بطور مناسب ایمنی



ایجاد کند (محکم شود).

قدم ۵ دو- کنترل نشستی منفی: بطور عمیق نفس بکشید (دم عمیق). اگر نشستی وجود نداشته باشد فشار منفی باعث چسبیدن ماسک به صورت می شود.

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۴

ضرورت استفاده از نوشیدنی‌های گرم

# برای پیشگیری از کرونا ویروس چه بخوریم؟

نوشیدنی‌های گرم  
(چای، قهوه، و دمنوش)

آب سرد و غذای سرد نخورید!

## آدامس بجوید،

تا گلویتان با آب دهان مرطوب شود.





## پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۵

اصول بهداشتی خرید و نگهداری و مصرف نان

توصیه‌های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در نانوائی‌ها

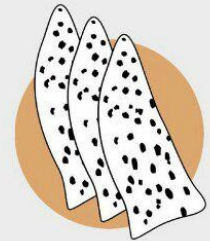
## رعایت اصول بهداشتی

## در مورد خرید، نگهداری و مصرف نان

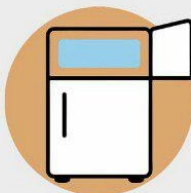
با توجه به مراحل تهیه، پخت و خرید بهتر است نان را **آلوده** فرض کرده و همیشه برای خارج کردن نان در منزل از دستکش جدید استفاده کنید



برای کاهش تردد و تا حد امکان هر بار تعداد زیادی نان بخرید



بعد از درآوردن نان آن را در کیسه پلاستیکی و بعد داخل فریزر بگذارید  
**توجه: سرمای فریزر قادر نیست ویروس کرونا را نابود کند**



هرگز به نان و سفره دیگران دست نزنید



به علت احتمال آلوده بودن نان، قبل از هر بار استفاده، آن را چند ثانیه روی شعله مستقیم گاز (تا حد سوختن دست) داغ کنید و سپس مصرف کنید.



همیشه نان را در سفره یک بار مصرف یا پارچه تمیز و بعد در کیسه پلاستیکی نو بگذارید



## پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۶

تست خود ارزیابی سنجش احتمال ابتلاء به کرونا

## اگر مشکوک به کرونا هستید به سوالات زیر پاسخ دهید



 <p>اگر گلو درد دارید <b>امتیاز ۱</b></p>	 <p>سرمایه خوردگی دارید <b>امتیاز ۱</b></p>	 <p>اگر سرفه میکنید <b>امتیاز ۱</b></p>
 <p>اگر سر درد دارید <b>امتیاز ۱</b></p>	 <p>اگر درد عضلانی دارید <b>امتیاز ۱</b></p>	 <p>اگر اسهال دارید <b>امتیاز ۱</b></p>
 <p>اگر خستگی و کسالت دارید <b>امتیاز ۲</b></p>	 <p>اگر نفس تنگی دارید <b>امتیاز ۲</b></p>	 <p>اگر تب بیشتر از ۳۷° دارید <b>امتیاز ۱</b></p>
 <p>اگر با بیمار کرونا و یا نزدیکانش تماس و ارتباط داشتید: <b>امتیاز ۳</b></p>	 <p>اگر در ۱۴ روز گذشته سفر داشته‌اید <b>امتیاز ۳</b></p>	 <p>اگر در منطقه زندگی تان افرادی مثبت کرونا ثبت شده: <b>امتیاز ۳</b></p>

**۶ الی ۱۲ امتیاز:**

یا یک دکتر مشورت کنید

**۱۲ الی ۲۰ امتیاز:**

فورا با تیم درمانی تماس گرفته ویا آمبولانس خود را به مرکز درمانی رسانده و تست بدهید

**۲ تا ۵ امتیاز:**

استرس و تشویش نداشته باشید

**۳ الی ۵ امتیاز:**

بهداشت شخصی را رعایت و تا دو روز مراقبت ابتدایی و ارتباطات را محدود کنید

بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی و سازمان بیماری‌های واگیر

پوستره‌های ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۷

گروه‌های دارای احتمال بیشتر ابتلاء به کرونا - بیماری‌های زمینه‌ای

اگر شما مبتلا به بیماری‌های غیر واگیر  
یا مشکلات زیر هستید  
در برابر **COVID-19** آسیب پذیر هستید.



فشار خون بالا



دیابت



بیماری قلبی



حمله قلبی  
یا سکته



بیماری‌های تنفسی  
مزمن



سرطان



World Health  
Organization

پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۳۸

الزامات بهداشتی هنگام بنزین زدن

## در روزهای کرونایی چگونه بنزین بنزیم؟

- ۱** در یکی از دست‌ها دستکش یکبار مصرف را بپوشید و با دست دیگر کارت سوخت را وارد دستگاه کنید
- ۲** با دست دستکش‌دار رمز را وارد کنید
- ۳** با دست دستکش‌دار دسته نازل را گرفته و بنزین بنزید
- ۴** با دست بدون دستکش کارت سوخت را از دستگاه بردارید
- ۵** دستکش را طوری خارج کنید که با بدن تماسی نداشته باشد و آن را در سطل زباله بیندازید

**!** در طول حضور در پمپ‌بنزین هیچ‌گاه دست خود را به صورت نزنید

**!** اگر دستکش نداشتید از دستمال کاغذی استفاده کنید. دستمال را به دور انگشتان بپیچید تا دستتان به دکمه یا نازل نخورد

**!** خودتان شخصا کارت بانکی را برای پرداخت بکشید و با دست دستکش‌دار رمز را وارد کنید

**!** در اولین فرصت دست و صورت خود را با آب و صابون بشویید

میزان زمان شست‌وشوی صحیح ۲۰ ثانیه

## پوستره‌های ترویجی و اطلاع‌رسانی - شماره ۳۹

ضوابط بهداشتی هنگام مراجعه به بانک

## مشتریان بانک‌ها برای مقابله با ویروس کرونا چه نکاتی را باید رعایت کنند؟



هنگام استفاده از دستگاه خودپرداز و یا دستگاه نوبت‌دهی در شعب از تماس مستقیم با دکمه‌های آن اجتناب و ضرورتاً از دستکش یا دستمال استفاده کنید.



از آنجایی که اسکناس جزو اصلی‌ترین راه‌های انتقال ویروس کروناست هموطنان عزیز تا حد امکان از ابزارهای پرداخت الکترونیکی استفاده کنید.



در داخل شعب و صف انتظار خودپردازها و سایر مراکز پر تردد، فاصله خود را با دیگران حداقل به میزان یک متر رعایت کنید.



کارت بانکی و موبایل خود را در اختیار دیگران قرار ندهید و برای تکمیل فرم‌های بانکی از خودکار شخصی خود استفاده کنید.



تحت هیچ شرایطی، مخصوصاً زمانی که به اسکناس دست زده‌اید، دست خود را به صورت، چشم، بینی و دهان نزنید.



در صورت برخورداری از علائم هشدار دهنده کرونا، هنگام مراجعه به شعب بانک‌ها و موسسات اعتباری، از ماسک استفاده کنید.



هنگام شمارش پول از پد مرطوب و یا خیس کردن انگشت پرهیز کنید.



پوسترهای ترویجی و اطلاع رسانی - شماره ۴۰

شماره تلفن‌های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با کرونا



# پیوست ۲

---

---

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا





## ۱- نکات آموزشی پیشگیری از کرونا در ادارات



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در

اداره ها (دستورالعمل شماره ۵)

#### نکاتی که کارکنان ادارات باید رعایت کنند.

۱. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سرکار نروید.
۲. در صورت امکان از دستکش لاتکس در محیط کار استفاده کنید.
۳. هرگز صورت خود و بخصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
۴. از مواد ضد عفونی کننده و الکل ۷۰ درصد و بالاتر در محل کار خود استفاده کنید و در اختیار دیگران نیز قرار دهید.
۵. تمام سطوح پر تماس محل کار را هر روز با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، تلفنها، کیبورد، تبلت و دستگیره های درها)
۶. تا حد امکان رعایت فاصله ۲ متر را با همکاران خود داشته باشید.
۷. تا حد امکان از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید.
۸. تا حد امکان از تلفن مشترک استفاده نکنید.
۹. از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
۱۰. تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید.
۱۱. از ایجاد شرایط ازدحام در محل کار خود ممانعت بعمل آورید.
۱۲. در صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده نمایید.
۱۳. مکرراً وسایل و سطوح محیط کار را با الکل ۷۰ درصد و بالاتر ضد عفونی کنید.

## ۱- ادامه نکات آموزشی پیشگیری از کرونا در ادارات



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در

اداره‌ها (دستورالعمل شماره ۵)

۱۴. مکرراً دست‌های خود را بشویید.

۱۵. از خوردن صبحانه مشترک خودداری نمایید.

۱۶. تا حد امکان از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.

۱۷. از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده‌اید خودداری کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## ۲- نکات آموزشی پیشگیری از کرونا و وسایل شخصی



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در وسایل شخصی (دستورالعمل شماره ۳)

#### نکاتی که باید برای وسایل شخصی رعایت گردد.

۱. گوشی همراه، خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید (مگر در شرایط اضطراری)
۲. عینک و ساعت مچی خود را در خارج از خانه از جلوی چشم خود بردارید و از مچ خودتان خارج نسازید (مگر در شرایط اضطراری)
۳. چنانچه حلقه و یا انگشتر در دست دارید در هر بار شستن دست با دقت انگشتر را نیز با آب و صابون شستشو دهید.
۴. دسته کلید را صرفاً هنگام نیاز (زمان رسیدن به درب ورودی منزل و یا محل کار از جیب و یا کیف خود خارج سازید.
۵. در هر بار مراجعت به منزل در ابتدای ورود بلافاصله بعد از شستن دستها تمامی وسایل شخصی (مانند گوشی موبایل، عینک، حلقه و انگشتر، ساعت، کیف و دسته کلید) را با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضدعفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.
۶. چنانچه در محل کار و یا منزل از وسایلی (مانند لپ تاپ، کامپیوتر (ماوس و صفحه کلید) و یا تبلت) بصورت پرتکرار استفاده می نمایید هر روز آنها را یکبار قبل از استفاده و یکبار بعد از استفاده با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضدعفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.
۷. چنانچه کیف پول و یا کیف دستی (کیف جای لپ تاپ و یا مدارک) همراه خود از منزل خارج می کنید حتی الامکان هیچ جا بر روی زمین و یا سطوحی که بنظرتان در معرض لمس عمومی است قرار ندهید (در دست بگیرید و یا در صورت نشستن بر روی پای خود بگذارید).

### ۳- نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه باید رعایت کرد



## نکات آموزشی محافظت از دیگران در صورت داشتن

### علائم تب و سرفه (دستورالعمل شماره ۲)

#### نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه باید رعایت کنید.

۱. دیگران را از احتمال مواجهه و یا ابتلا خود به بیماری کرونا مطلع نمایید.
۲. مطلقاً به سر کار نروید.
۳. آرامش خود را حفظ کنید.
۴. حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
۵. برای محافظت دیگران هیچوقت ماسک را از صورت خود خارج نکنید.
۶. ترجیحاً در اطاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
۷. کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
۸. از وسایل شخصی و ظروف و قاشق جداگانه استفاده کنید.
۹. از حضور در جمع اعضا خانواده و دیگران خوداری کنید.
۱۰. لباس های خود را جداگانه بشویید. مکرراً دست های خود را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
۱۱. مطلع کردن دیگران نسبت به احتمال ابتلا به بیماری خود را ارزش تلقی کنید.
۱۲. از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید. مکرراً شیرآلات منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
۱۳. پس از باز و بسته کردن شیر آلات ، شیرآلات منزل را با هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.
۱۴. در صورت داشتن سرفه و یا تب بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید .
۱۵. تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
۱۶. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید مانند آشپزخانه و دستشویی تهویه مناسبی داشته باشند.

### ۳- ادامه نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه باید رعایت کرد



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی محافظت از دیگران در صورت داشتن

### علائم تب و سرفه (دستورالعمل شماره ۲)

۱۷. تا حد امکان خود را مراقبت کنید و یا از فرد دیگری که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.
۱۸. از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.
۱۹. محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. این سطوح مختلف مانند میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی را باید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان ایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.
۲۰. تلاش برای عدم ابتلا اعضا خانواده و همکاران و دیگران را در الویت مراقبت از خود قرار دهید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## ۴- نکاتی که برای مراقبت از خود باید رعایت کرد



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای

مراقبت از خود (دستورالعمل شماره ۱)

#### نکاتی که برای مراقبت از خود باید رعایت گردد.

۱. تحت هیچ شرایطی و هیچ وقت دست خود را به صورت خود نزنید. (چشم، بینی و دهان خود را تحت هیچ شرایطی لمس نکنید)
۲. دست‌هایتان را به صورت مرتب (هر ۱ ساعت یکبار) با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) یا ضدعفونی کننده با الکل ۷۰ درصد بشویید.
۳. به جز مواقع اجبار از خانه بیرون نروید.
۴. از دست دادن و روبوسی با دیگران پرهیز کنید.
۵. فاصله ۱٫۵ متری با دیگران را رعایت کنید. (به خصوص افرادی که نشانه‌های مریضی از جمله سرفه یا تب دارند)
۶. در صورت سرفه یا عطسه کردن، با آرنج خمیده (دست خود را خم کنید و آرنج را جلوی دهن بگذارید) یا دستمال کاغذی (که سریعاً به سطل آشغال بسته میندازید) را در مقابل دهن قرار دهید.
۷. در صورت خارج شدن از خانه و عدم دسترسی به مواد شوینده، از محلول ضدعفونی کننده با الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی مکرر دست‌ها استفاده کنید.
۸. گوشی همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید. (مگر در شرایط اضطراری)
۹. تا حد امکان به خانه بستگان و آشنایان نروید.
۱۰. تا حد امکان از غذاخوری‌ها برای خود و خانواده غذا تهیه ننمایید.
۱۱. از صرف غذا در رستوران‌ها خودداری فرمایید.
۱۲. همیشه با خود دستکش‌های یکبار مصرف به همراه داشته باشید.
۱۳. تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
۱۴. از برگزاری جشن تولد و مهمانی خودداری نمایید.

## ۵- نکاتی که برای ورود و خروج از منزل باید رعایت کرد



### نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

#### نکاتی که باید برای ورود و خروج از منزل رعایت گردد.

##### هنگام ورود و خروج از منزل

اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار بسیار حیاتی می‌باشد و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:

۱. بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیماً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشوید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید، در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی درب را باز کنید و سریعاً دستمال را به سطل آشغال در بسته بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره دستشویی را ضدعفونی کنید.
  ۲. تلفن همراه خود، دسته کلید، سویچ اتومبیل، کیف پول و دیگر وسایل همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب آغشته به الکل ۷۰ درصد به طور کامل ضدعفونی کرده و روی دستمال کاغذی خشک دیگری بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردوی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضدعفونی کنید).
  ۳. لباس‌های بیرون خود را در بیاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.
  ۴. مجدداً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشوید.
  ۵. در این مرحله می‌توانید لباس منزل خود را بپوشید.
- اکنون محیط خانه شما امن می‌باشد و به شرط دست زدن به صورتتان، می‌توانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.
۶. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشوید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.

## ۵- ادامه نکاتی که برای ورود و خروج از منزل باید رعایت کرد - ۱



### نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

#### برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

#### نکاتی که باید برای ورود و خروج از منزل رعایت گردد.

##### هنگام ورود و خروج از منزل

اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار حیاتی می‌باشد و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:

۱. بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیماً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید، در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی درب را باز کنید و سریعاً دستمال را به سطل آشغال در بسته بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره دستشویی را ضدعفونی کنید.
  ۲. تلفن همراه خود، دسته کلید، سویچ اتومبیل، کیف پول و دیگر وسایل همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب آغشته به الکل ۷۰ درصد به طور کامل ضدعفونی کرده و روی دستمال کاغذی خشک دیگری بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردوی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضدعفونی کنید).
  ۳. لباس‌های بیرون خود را دریاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.
  ۴. مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید.
  ۵. در این مرحله می‌توانید لباس منزل خود را بپوشید.
- اکنون محیط خانه شما امن می‌باشد و به شرط دست زدن به صورتتان، می‌توانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.
۶. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.



## ۵- ادامه نکاتی که برای ورود و خروج از منزل باید رعایت کرد - ۲



### نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

#### برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

۷. تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هرروز با اسپری تمیزکننده بشویید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفنها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره‌های درها)

#### هنگام خروج از منزل

۱. موارد ذیل را هنگام خروج از منزل کنترل کنید.
  - آیا الزاما بایستی از خانه خارج شوم؟
  - آیا محلول الکلی ۷۰ درصد با خودم برداشته‌ام؟
  - آیا با خودم دستکش به همراه دارم؟
  - آیا ماسک در صورت ضرورت به همراه دارم؟
۲. در صورت داشتن نشانه‌های تب و سرفه ازخانه خارج نشوید.
۳. در صورت داشتن نشانه‌های تب و سرفه و ضرورت خروج ازخانه حتما ماسک بزنید
۴. چندین عدد دستمال کاغذی تمیز و تا شده داشته باشید.

#### آسانسور

۱. هرگز دکمه آسانسور را با انگشتان و دست خود لمس نکنید.
۱. دکمه‌های آسانسور آپارتمان روزی چندین بار با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی گردد و دکمه‌های آسانسور را مستقیما لمس نکنید.

## ۵- ادامه نکاتی که برای ورود و خروج از منزل باید رعایت کرد - ۳



### نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

#### برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

۷. تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هرروز با اسپری تمیزکننده بشویید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفنها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره‌های درها)

#### هنگام خروج از منزل

۱. موارد ذیل را هنگام خروج از منزل کنترل کنید.

آیا الزاما بایستی از خانه خارج شوم؟

آیا محلول الکلی ۷۰ درصد با خودم برداشته‌ام؟

آیا با خودم دستکش به همراه دارم؟

آیا ماسک در صورت ضرورت به همراه دارم؟

۲. در صورت داشتن نشانه‌های تب و سرفه ازخانه خارج نشوید.

۳. در صورت داشتن نشانه‌های تب و سرفه و ضرورت خروج ازخانه حتما ماسک بزنید

۴. چندین عدد دستمال کاغذی تمیز و تا شده داشته باشید.

#### آسانسور

۱. هرگز دکمه آسانسور را با انگشتان و دست خود لمس نکنید.

۱. دکمه‌های آسانسور آپارتمان روزی چندین بار با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت

۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی گردد و دکمه‌های آسانسور را مستقیما لمس

نکنید.

## ۵- ادامه نکاتی که برای ورود و خروج از منزل باید رعایت کرد - ۴



### نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

#### برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

۲. سعی کنید در آسانسور به تعداد زیاد سوار نگردید و فاصله یک متر را رعایت کنید.
۳. اگر طبقات پایتیر هستید که بنظرتان می توانید بدون آسانسور تردد کنید، از آسانسور استفاده نکنید.
۴. اگر محلول ضدعفونی نداشتید می توانید یک بسته دستمال کاغذی در کنار پانل دکمه ها بچسبانید و در کنار آن بر روی کاغذ بنویسید که برای فشار دادن دکمه های آسانسور و نیز باز و بسته کردن در آسانسور از دستمال کاغذی استفاده نماید.
۵. یک سطل زباله درپوش دار نیز در داخل آسانسور بگذارید که پس از استفاده دستمال کاغذی را در آن بیندازند.
۶. یک نفر مسول باشد که هر روز وجود دستمال کاغذی را کنترل و تخلیه سطل زباله را داوطلبانه به عهده بگیرد.

#### اتومبیل شخصی

۲. حتی الامکان از دستکش استفاده کرده و پس از پیاده شدن دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با بیرون بوده است ، تماس پیدا نکند.
۳. هنگام سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها را با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب ) ضدعفونی کنید.
۴. هنگام سوار شدن به اتومبیل خود فرمان، دنده و ترمز دستی با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب ) ضدعفونی گردد.
۵. هنگام سوار شدن به اتومبیل خود آینه جلو راننده را با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب ) ضدعفونی نماید.
۶. از عدم آلوده بون محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود اطمینان حاصل نمایید.
۷. سویچ خودرو خود را پس از حضور درخانه با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.

## ۶- نکاتی که در مراجعه به مراکز خرید و فروشگاه‌ها باید رعایت گردد - ۱



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا در

### مراکز خرید و فروشگاه‌ها (دستورالعمل شماره ۱۴)

#### نکاتی که در مراجعه به مراکز خرید و فروشگاه‌ها باید رعایت گردد.

۱. تا پایان خرید دستکش خود را در دست داشته باشید و بلافاصله پس از خارج شدن از فروشگاه در یک پوشش پلاستیکی انداخته و مجدداً استفاده ننمایید.
۲. از عدم تماس دستهای خود هنگام در آوردن با قسمت‌های رویی دستکش مطمئن شوید.
۳. به غیر از موارد ضروری وارد مراکز خرید و فروشگاه‌ها نگردید.
۴. در صورت داشتن تب و سرفه حتماً از ماسک استفاده کنید.
۵. از بردن کودکان به مراکز خرید جدا خودداری نمایید.
۶. از خرید بستنی و مواد غذایی باز برای کودکان خود در مراکز خرید، امتناع کنید.
۷. در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام خرید دست خود را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
۸. از دست زدن به پله برقی در فروشگاه‌ها اکیداً خودداری کنید.
۹. در صورت استفاده از آسانسور در مراکز خرید برای فشار دادن دگمه‌های آسانسور از دستمال کاغذی استفاده و سپس بدون تماس دست خود با قسمت در تماس به سطل آشغال بیندازید.
۱۰. استفاده از وسایل بازی تعبیه شده برای کودکان مطلقاً انجام نگیرد.
۱۱. برای پرداخت وجه، از دریافت کننده وجه بخواهید اجازه دهد خودتان کارت را در دستگاه کارخوان بکشید و ایشان نیز خودشان مبلغ و رمز کارت را وارد نماید.

## ۶- ادامه نکاتی که در مراجعه به مراکز خرید و فروشگاهها باید رعایت گردد -۲



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا در

### مراکز خرید و فروشگاهها (دستورالعمل شماره ۱۴)

۱۲. کارت عابر بانکی را که استفاده نمودید در یک دستمال کاغذی بپیچید و سپس در جیبتان بگذارید تا در اولین فرصت آن را ضدعفونی نمایید و سپس در کیف تان قرار دهید.
۱۳. هرگز به مکان های فروش حیوانات زنده مراجعه ننمایید.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## ۷- نکاتی که در مراجعه به بانک باید رعایت گردد - ۱



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

#### در بانک‌ها (دستورالعمل شماره ۱۰۵)

#### نکاتی که در مراجعه به بانک باید رعایت گردد.

۱. سعی کنید حتی الامکان به بانک‌ها مراجعه نکنید و کارهای بانکی را تا حد امکان با اپلیکیشن نصب شده بر روی گوشی خودتان انجام دهید تا نیاز به مراجعه حضوری به بانک را به حداقل برسانید.
۲. در صورت نیاز، اگر با قصد مراجعه به بانک از منزل خارج شدید حتماً با خودتان حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۳. قبل ورود به بانک کاملاً هوشیار باشید و به هیچ چیز دست نزنید. ابتدا در یکی از دستان دستکش یکبار مصرف را بپوشید و سپس با دست دستکش دار دستگیره درب ورودی را برای ورود لمس کنید تا وارد بانک شوید.
۴. با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه‌های دستگاه دریافت نوبت نمایید و نوبت خود را دریافت کنید.
۵. در صورت نیاز به در نوبت ایستادن، حتماً فاصله حداقل یک و نیم متری را از دیگران رعایت کنید. اگر سالن انتظار خیلی شلوغ نیست بر روی صندلی بنشینید که دورترین فاصله را از دیگر افراد حاضر داشته باشد.
۶. اگر خیلی شلوغ است سعی کنید بصورت ایستاده در جایی که دورترین فاصله را از دیگران دارید بایستید.
۷. تا حد امکان سعی کنید به اشیاء داخل بانک (مانند میز و صندلی، پیشخوان، خودکار، استامپ و ...) دست نزنید مگر در موارد اضطراری. مانند موارد زیر
۸. اگر ناچار شدید از خودکار استفاده کنید حتماً با دست دستکش دار خودکار را بردارید و استفاده کنید اگر دستکش نداشتید با یک دستمال کاغذی خودکار را بردارید و استفاده نمایید

## ۷- ادامه نکاتی که در مراجعه به بانک باید رعایت گردد



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

#### در بانک ها (دستورالعمل شماره ۱۰۵)

۹. اگر ناچار شدید از استامپ استفاده نمایید حتما بلافاصله اگر محلول ضدعفونی در اطرافتان بود انگشتانتان را ضدعفونی نمایید در غیراینصورت با دستمال کاغذی کامل انگشت خود را پاک کنید و بعد در اولین فرصت و نزدیک ترین مکان اقدام به شستشوی دست خود با آب و صابون نمایید.
۱۰. اگر پول نقد دریافت کردید به هیچ وجه آن را مستقیم لمس نکنید. از تحویلدار بانک بخواهید پول را با دستگاه برای شما شمارش نماید و سپس با دست دستکش دار پول را در کیف و یا کیسه همراهتان بگذارید. اگر دستکش همراهتان نبود از دستمال کاغذی برای برداشتن اسکناس ها استفاده نمایید.
۱۱. در نهایت پس از اتمام کار بانکی و خروج از بانک، دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است تماس پیدا نکند.
۱۲. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیاندازید.
۱۳. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.
۱۴. در طول حضور در بانک و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.
۱۵. بعد از خروج از بانک در اولین فرصت و نزدیک ترین مکان اقدام به شستشوی دست خود با آب و صابون به مدت ۴۰ ثانیه نمایید.
۱۶. از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## ۸- نکاتی که در مراجعه به پمپ بنزین باید رعایت گردد-



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

#### در پمپ بنزین ها (دستورالعمل شماره ۹)

### نکاتی که در مراجعه به پمپ بنزین باید رعایت گردد.

۱. تا حد امکان دفعات بنزین، گاز و یا گازوئیل گرفتن خود را کاهش دهید.
۲. در هر بار مراجعه به پمپ بنزین ها و یا ایستگاه های سی ان جی، سعی کنید حداکثر باک خودرو خود را پر کنید تا دفعات کمتر مجبور به مراجعه برای گرفتن سوخت شوید.
۳. در صورت نیاز، اگر با قصد گرفتن سوخت از منزل خارج شدید حتما با خودتان حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۴. هنگام رسیدن به محل سوخت گیری با هوشیاری کامل عمل کنید و به هیچ چیز دست نزنید. ابتدا در یکی از دستان دستکش یکبار مصرف را بپوشید و با دست دیگر کارت سوخت را در محل کارت دستگاه قرار دهید.
۵. کارت را با دقت و بدون تماس دست با دستگاه وارد محل کارت خوان دستگاه نمایید. و با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه های دستگاه جهت ورود رمز نمایید.
۶. از تماس مستقیم با دسته نازل در جایگاه سوخت خودداری کنید. با دست دستکش دار دسته نازل را بردارید و اقدام به سوخت گیری نمایید.
۷. پس از اتمام سوخت گیری، با دست بدون دستکش کارت سوخت را از دستگاه بردارید و در جیب بگذارید.
۸. تا حد امکان کارت را به اپراتور پمپ بنزین (مسئول دریافت مبلغ سوخت) ندهید و سعی کنید خودتان شخصا کارت را به دستگاه اخذ وجه سوخت بکشید. سپس از اپراتور بخواهید که رمز شما را وارد کند و یا خودتان با دست دستکش دار رمز کارت خودتان را وارد کنید.
۹. در نهایت دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه و یا نازل قرار گرفته است تماس پیدا نکند.
۱۰. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سر بسته) بیاندازید.
۱۱. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.



## ۸- ادامه نکاتی که در مراجعه به پمپ بنزین باید رعایت گردد-۲



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

#### در پمپ بنزین ها (دستورالعمل شماره ۹)

۱۲. در صورتیکه ضروری پیش آمد که به پمپ بنزین بروید و دستکش همراه تان نبود حتما دقت کنید و یک دستمال کاغذی به دور انگشتان بپیچید طوری که انگشتان شما با پانل دکمه های دستگاه تماس پیدا نکند و سپس دستمال کاغذی را بلافاصله در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سر بسته) بیاندازید.
۱۳. دستکش همراه تان نبود حتما دقت کنید برای برداشتن نازل سوخت گیری نیز از یک دستمال کاغذی استفاده نمایید
۱۴. در طول حضور در پمپ بنزین و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.
۱۵. در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام سوخت گیری دست خود را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## ۹- نکاتی که در تاکسی و اتوبوس‌های داخل شهری باید رعایت گردد



### نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

#### در تاکسی و اتوبوس‌های داخل شهری (دستورالعمل شماره ۸)

#### نکاتی که در تاکسی و اتوبوس‌های داخل شهری باید رعایت گردد.

۱. تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً از وسائط حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۳. در ساعت‌های پر تردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۴. تا حد امکان از دستکش لاتکس استفاده کنید.
۵. هرگز صورت خود و بخصوص چشم‌ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
۶. فاصله یک متری خود خود را با شهروندان دیگر حتماً رعایت نمایید.
۷. از تماس دست خود با سطوح پرتماس خودداری نمایید.
۸. در صورت عطسه و سرفه از ماسک و دستمال کاغذی استفاده نمایید.
۹. تا حد امکان از ماسک استفاده کنید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## خواننده گرامی

امور نظام فنی اجرایی، مشاورین و پیمانکاران سازمان برنامه و بودجه کشور، با گذشت بیش از چهل سال فعالیت تحقیقاتی و مطالعاتی خود، افزون بر هشتصد عنوان نشریه تخصصی - فنی، در قالب آیین نامه، ضابطه، معیار، دستورالعمل، مشخصات فنی عمومی و مقاله، به صورت تالیف و ترجمه، تهیه و ابلاغ کرده است. ضابطه حاضر در راستای موارد یاد شده تهیه شده، تا در راه نیل به توسعه و گسترش علوم در کشور و بهبود فعالیت های عمرانی به کار برده شود. فهرست نشریات منتشر شده در سال های اخیر در سایت اینترنتی [nezamfanni.ir](http://nezamfanni.ir) قابل دستیابی می باشد.

**Islamic Republic of Iran  
Plan and Budget Organization**

**Instructions for Confronting Coronavirus  
(COVID-19) in Construction Project Sites**

**No.820**

**Last Edition: 04-07-2020**

Deputy of Technical, Infrastructure and Production Affairs  
Department of Technical & Executive affairs, Consultants and Contractors

[nezamfanni.ir](http://nezamfanni.ir)

**2020**