

**بسمه تعالی**

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کروناویروس)  
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار  
در محیط‌های اداری جهاد دانشگاهی**

**به سفارش**

**ستاد عفونت‌های نوپدید جهاد دانشگاهی**

**تهیه‌کنندگان**

**پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی**

**مرکز تحقیقات سنجش سلامت**

**و**

**واحد بهداشت حرفه‌ای و HSE دفتر مرکزی**

**خرداد ۱۳۹۹**

## فهرست

مقدمه	۴
بخش اول: بخشنامه‌ها	۵
بخشنامه چگونگی بازگشت به کار اعضا با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ _ شماره ۹۹/۱۷۴۸/ص _	
(مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۱۷)	۵
بخشنامه لزوم ثبت‌نام در سامانه اصناف و صنایع _ شماره ۹۹/۲۱۲۱/ص _ (مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۳)	۸
بخشنامه شرایط حضور افراد در محیط کار _ شماره ۹۹/۲۷۴۴/ص _ (مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۳)	۹
بخشنامه شرایط دورکاری اعضای دارای بیماری‌های زمینه‌ای، نقص ایمنی و شرایط خاص با توجه به شیوع کرونا _	
شماره ۹۹/۳۹۷۱/ص _ (مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۷)	۱۰
بخش دوم: فاصله‌گذاری اجتماعی	۱۳
بخش سوم: غربالگری، مراقبت و بازتوانی	۱۵
الف) غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹	۱۵
ب) مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر	۱۵
بخش چهارم: اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار	۱۶
۱) بهداشت و حفاظت فردی	۱۶
۲) بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی	۱۶
۳) بهداشت ابزار و تجهیزات	۱۸
۴) بهداشت ساختمان	۱۹
۵) آموزش بهداشت	۲۰
۶) رسانه‌های موردنیاز برای آموزش موضوعات مختلف:	۲۰
۷) موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف	۲۰
۸) نمونه فعالیت‌های آموزشی	۲۱
پیوست شماره ۱: نحوه صحیح شستن دست‌ها	۲۲
پیوست شماره ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی	۲۳
پیوست شماره ۳: مراحل درآوردن و پوشیدن وسایل حفاظت فردی PPE توصیه‌شده	۲۵

۲۸ ..... پیوست شماره ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

۳۰ ..... ۹) گندزدایی سطوح

۳۴ ..... منابع

## مقدمه

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

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه فرد منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره در، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو و یا با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده گندزدایی گردد.

## بخش اول: بخشنامه‌ها

بخشنامه چگونگی بازگشت به کار اعضا با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ \_ شماره ۹۹/۱۷۴۸/ص \_  
(مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۱۷)

پیرو بخشنامه شماره ۲۰۰۴۳ تاریخ ۱۳۹۸،۱۲،۰۶ به منظور پیشگیری و حفظ سلامت اعضا، شرایط و مستندات موردنیاز بازگشت به محیط کار اعضای دارای مرخصی استعلاجی مربوط به بیماری کووید-۱۹ (کرونا ویروس) به شرح ذیل تعیین و اعلام می‌شود.

اعضا با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ به سه گروه موارد قطعی، محتمل یا مشکوک به ابتلا تقسیم می‌شوند که تشخیص وضعیت آن‌ها از نظر ابتلا، بر اساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و به عهده کادر درمان مجاز است. وظیفه واحد سازمانی، پیشگیری از حضور افراد با احتمال ابتلا در محل کار است. ضروری است واحد سازمانی با دقت در شرایط و مستندات لازم برای بازگشت به محیط کار افراد با احتمال ابتلا، موجب پیشگیری از انتشار بیماری در محیط کار شود.

الف) شرایط بازگشت به محیط کار افراد با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ :

۱. گذشت ۱۴ روز از زمان ترخیص برای افراد بستری شده / گذشت ۱۴ روز از شروع علائم در افراد با درمان سرپایی / گذشت ۱۴ روز از تأیید آزمایشگاهی ویروس کرونا (تست PCR مثبت) در افراد بدون علامت
۲. بهبودی بالینی افراد دارای علائم، به صورت قطع تب و شکایات تنفسی به مدت ۳ روز بدون استفاده از دارو
۳. منفی شدن تست PCR (در افرادی که قبلاً تست آن‌ها مثبت بوده است)

ب) مستندات موردنیاز برای بازگشت به محیط کار افراد با احتمال ابتلا به کووید-۱۹:

۱. ارائه گواهی پزشک طبق "کاربرگ بازگشت به کار شاغلین با سابقه ابتلا به کووید-۱۹"، (پیوست ۱) مبنی بر اینکه فرد از نظر سرایت‌پذیری بیماری کووید-۱۹ منع حضور در محل کار ندارد. این کاربرگ باید توسط پزشک مجاز، طبق دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تکمیل و مهر و امضا شود.

۲. ارائه "کاربرگ خود اظهاری بازگشت به کار شاغلین باسابقه ابتلا" (پیوست ۲) که توسط شاغل تکمیل و امضا شده است.

**تذکره ۱:** ضروری است اعضا با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ که ابتلای آنان توسط کادر درمان مجاز تشخیص داده شده است، موضوع را در اسرع وقت به محل کار خود اعلام کنند. واحد سازمانی می‌بایست در اسرع وقت محیط کار آنان را بررسی و گندزدایی کند. همچنین افراد در تماس مستقیم با ایشان را شناسایی و طبق پروتکل‌های مربوط برای جداسازی و اعزام ایشان به مراکز تشخیصی - درمانی اقدام کند.

**تذکره ۲:** پزشکان مجاز برای صدور "کاربرگ بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" شامل متخصص طب کار، متخصص عفونی، متخصص داخلی، فوق تخصص ریه، پزشک عمومی دارای مجوز انجام معاینات سلامت شغلی، پزشکان عمومی مراکز خدمات جامع سلامت منتخب (۱۶ یا ۲۴ ساعته) طبق "راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹: بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا، نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹"، و یا ویرایش آتی ابلاغ شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هستند.

فایل راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا در سایت دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی/ معاونت پشتیبانی و مدیریت منابع/ منابع انسانی و اداری (عفونت‌های نوپدید/ راهنمای بازگشت به کار- معاونت بهداشت- مرکز سلامت محیط و کار) موجود است.

**تذکره ۳:** برای استفاده از مرخصی استعلاجی، دستور پزشک معالج به همراه مستندات تشخیصی-درمانی ذی‌ربط (در صورت بستری بودن در بیمارستان، مستندات بیمارستانی) طبق دستورالعمل و راهنمای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان تأمین اجتماعی موردنیاز است. پس از بهبودی و بازگشت به کار لازم است بیمه‌شده با این مدارک و به همراه دفترچه بیمه خود به شعبه مربوط در سازمان تأمین اجتماعی مراجعه نماید.

**تذکره ۴:** اعضای بدون علامتی که تست کرونای آن‌ها مثبت اعلام شده است، لازم است جهت حفظ سلامت خود و خانواده در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایند. این افراد باید با تکمیل مراحل مراقبت‌های پزشکی و با مدارک و مستندات ذکر شده در تذکره ۳ به همراه دفترچه بیمه، به شعبه تأمین اجتماعی مراجعه و برای مرخصی استعلاجی خود اقدام کنند.

**تذکره ۵:** اعضای دارای بیماری‌های زمینه‌ای، نقص ایمنی و شرایط خاص به شرح جدول زیر، با تأیید پزشک معتمد، به‌عنوان افراد در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با خطر بالا قرار دارند. برای مراقبت از سلامتی این افراد، واحد می‌تواند برحسب شرایط یکی از موارد زیر را برای این افراد در نظر بگیرد.

## جدول مشخصات اعضا دارای بیماری‌های زمینه‌ای، نقص ایمنی و شرایط خاص

افراد با شرایط خاص	افراد با بیماری زمینه‌ای	افراد با نقص ایمنی
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ افراد سالمند</li> <li>▪ افراد خیلی چاق (<math>BMI &gt; 40</math>)</li> <li>▪ خانم‌های باردار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بیماری قلبی و عروقی</li> <li>▪ فشارخون</li> <li>▪ دیابت</li> <li>▪ بیماری‌های تنفسی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تحت درمان با کورتیکواستروئید</li> <li>▪ شیمی‌درمانی</li> <li>▪ بدخیمی‌ها</li> <li>▪ پیوند اعضا</li> <li>▪ مبتلایان به ایدز</li> </ul>

- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای فراهم شود که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشند. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب‌تر و کم جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- شرایط استفاده از مرخصی برای آنان فراهم شود.

شایان‌ذکر است این افراد برای بهره‌مندی از مرخصی استعلاجی، باید با همراه داشتن دستور پزشک بابت استعلاجی، مستندات پزشکی مربوط (تشخیصی، درمانی، بستری و...) و نیز دفترچه بیمه خود به شعبه مربوط در سازمان تأمین اجتماعی مراجعه نمایند.

**تذکره ۶:** اعضای که در سنجش علائم روزانه در بدو ورود به محل کار یا بنا به خود اظهاری دارای تب یا علائم تنفسی بوده یا سابقه تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در دو هفته اخیر داشته‌اند؛ باید برای حفظ سلامت خود و دیگران در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایند. در صورت تشخیص احتمال ابتلا به کووید-۱۹ (شامل موارد قطعی، محتمل یا مشکوک به ابتلا) زمان بازگشت به کار و مرخصی استعلاجی آنان طبق مفاد این بخشنامه خواهد بود. سایر افراد که برای آنان احتمال ابتلا به کووید-۱۹ توسط کادر درمان مجاز برای آنان مطرح نشده است مانند موارد متداول سایر بیماری‌ها می‌توانند بر اساس گواهی پزشک برای زمان مراجعه و انجام اقدامات تشخیصی از مرخصی استعلاجی استفاده کنند. بدیهی است مستندات لازم برای استفاده از مرخصی ضروری است. جهت دریافت فایل راهنما بر روی پیوست‌ها کلیک کنید.

[پیوست شماره ۱: کاربرگ بازگشت به کار شاغلین با سابقه ابتلا به کووید-۱۹](#)

[پیوست شماره ۲: کاربرگ خوداظهاری بازگشت به کار شاغلین با سابقه ابتلا](#)

## بخشنامه لزوم ثبت نام در سامانه اصناف و صنایع \_ شماره ۹۹/۲۱۲۱/ص \_ (مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۳)

به آگاهی می‌رساند با توجه به ابلاغ «ستاد ملی مبارزه با کرونا» برای اجرای طرح فاصله‌گذاری هوشمند، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اقدام به راه‌اندازی «سامانه ثبت نام اصناف و صنایع» کرده است. لذا مراکز و واحدهای آموزشی، بهداشتی، درمانی، خدماتی، تولیدی، صنعتی و پژوهشی و نظایر آن در جهاد دانشگاهی که دارای مجوز رسمی می‌باشند، موظف‌اند به منظور شروع و یا ادامه فعالیت در سامانه ثبت نام اصناف و صنایع به نشانی <http://www.salamat.gov.ir/> اطلاعات ثبت نام خود را وارد نمایند تا مجوز فعالیت مربوط برابر مقررات صادر شود. راهنمای ثبت نام پیوست می‌باشد. سایر مراکز و واحدها پس از هماهنگی با معاونت ذی ربط در دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی نسبت به ثبت نام در این سامانه اقدام نمایند.

این اقدام با اولویت صیانت از سلامت اعضا، فراگیران، مراجعین و مشتریان و همچنین جلوگیری از شیوع و گسترش بیماری کرونا انجام می‌شود. استفاده از راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (فاصله‌گذاری اجتماعی) در زمان حضور اعضا در واحدها و مراکز جهاد دانشگاهی به منظور رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار ضروری است. بنا به اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی عدم ثبت نام در این سامانه منجر به عدم صدور مجوز فعالیت و یا در صورت فعالیت موجب توقف فعالیت واحد کاری مربوط خواهد شد.

تذکر: راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹، فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط کار، شاغلین و مشتریان با توجه به نوع فعالیت پس از تکمیل ثبت نام به صورت الکترونیکی ابلاغ می‌شود.



## بخشنامه شرایط حضور افراد در محیط کار \_ شماره ۹۹/۲۷۴۴/ص \_ (مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۳)

با توجه به ابلاغ «ستاد ملی مبارزه با کرونا» برای اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ضروری است برای حضور اعضا در محیط کار فعالیت‌های زیر انجام شود:

۱. همه اعضا موظفاند برای حضور در محیط کار، اطلاعات خود را در سامانه <http://www.salamat.gov.ir/> ثبت نموده و وضعیت سلامت خود را مشخص نمایند.
۲. اعضای که طبق گزارش سامانه از نظر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ فاقد مشکل می‌باشند با همراه داشتن گزارش سامانه (متن پیامک) در محیط کار خود حاضر شوند و جواب خودارزیابی سامانه را به مدیر مستقیم مربوط گزارش نمایند.
۳. همه اعضای بدون علامت برای حضور در محیط کار باید «کاربرگ خود اظهاری فرد برای حضور در محیط کار» را تکمیل نمایند. نمونه کاربرگ به پیوست می‌باشد.
۴. اعضای که طبق گزارش سامانه دارای مشکل اعلام‌شده‌اند یا در سنجش روزانه بدو ورود به محیط کار دارای تب می‌باشند یا طبق خود اظهاری تماس نزدیک با فرد مبتلابه کووید-۱۹ در دو هفته اخیر داشته‌اند؛ باید جهت حفظ سلامت خود و دیگران در اسرع وقت به مراکز درمانی<sup>۱</sup> مراجعه نمایند. از ادامه حضور این افراد تا مشخص شدن «وضعیت سلامت آن‌ها از نظر بازگشت به کار» جلوگیری شود.
۵. اعضا با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ به سه گروه موارد قطعی، محتمل یا مشکوک به ابتلا تقسیم می‌شوند که تشخیص وضعیت آن‌ها از نظر ابتلا، بر اساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و به عهده کادر درمان مجاز است. ضروری است اعضا با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ که ابتلای آنان توسط کادر درمان مجاز تشخیص داده شده است، موضوع را در اسرع وقت به محیط کار خود اعلام کنند. بازگشت به کار این اعضا بر اساس «بخشنامه بازگشت به کار اعضا با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ به شماره ص ۱۷۴۸/۹۹ مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۳» خواهد بود.

جهت دریافت فایل راهنما بر روی پیوست‌ها کلیک کنید.

پیوست: کاربرگ خود اظهاری فرد برای حضور در محل کار

---

<sup>۱</sup> پایگاه سلامت که در گزارش سامانه به فرد معرفی شده است یا نزدیک‌ترین پایگاه سلامت به محل سکونت فرد.

**بخشنامه شرایط دورکاری اعضای دارای بیماری های زمینه‌ای، نقص ایمنی و شرایط خاص با توجه به شیوع کرونا \_ شماره ۹۹/۳۹۷۱/ص \_ (مورخ ۱۳۹۹،۰۳،۲۷)**

با توجه به مصوبه جلسه دوازدهم تاریخ ۱۳۹۹،۰۳،۱۹ ستاد پیشگیری و کنترل شیوع عفونت‌های نوپدید (کروناویروس)، ضمن تاکید بر لزوم رعایت مفاد بخشنامه‌های صادر شده قبلی، به استحضار می‌رساند واحدهای سازمانی می‌توانند با توجه به شرایط زیر در خصوص دورکاری اعضای دارای بیماری‌های زمینه‌ای، نقص ایمنی و شرایط خاص (موضوع جدول بخشنامه شماره ۱۷۴۸ تاریخ ۱۳۹۹،۰۳،۱۷) اقدام کنند.

۱- انجام دورکاری صرفاً برای اعضای دارای بیماری‌های زمینه‌ای، نقص ایمنی و شرایط خاص (با تایید پزشک معتمد و دریافت مستندات لازم) و طبق مفاد این بخشنامه امکان‌پذیر است. موارد خاص دیگر که ممکن است ایجاد شده یا وجود داشته باشد، با درخواست واحد (با ذکر دلایل توجیهی و ارسال مستندات) و تایید ستاد پیشگیری و کنترل شیوع عفونت‌های نوپدید (کروناویروس) امکان‌پذیر است.

۲- اولویت نخست، ایجاد شرایط مناسب برای حضور در محل کار تمام اعضا است. در صورت عدم امکان فراهم کردن این شرایط و عدم امکان استفاده از مرخصی استعلاجی، در گام بعدی واحد می‌تواند از دورکاری اعضا استفاده کند. برخی از این اقدامات بدین شرح است:

- تامین فضای کاری با رعایت فاصله‌گذاری مناسب برای اعضای دارای بیماری خاص.  
- ایجاد تسهیلات مناسب برای تردد اعضا نظیر استفاده از ساعت شناور یا تغییر ساعت حضور در محل کار به منظور اجتناب از تردد در زمان اوج ترافیک شهری و کاهش استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی.

۳- اعضای دارای بیماری خاص می‌توانند با دستور پزشک معالج و ارسال مدارک لازم، طبق مقررات مربوط از مرخصی استعلاجی استفاده کنند.

۴- رئیس واحد سازمانی مسئول نظارت بر حسن اجرای دورکاری در واحد است.

۵- معاونت مربوط یا مدیر مستقیم فرد می‌بایست ضمن تعیین موارد زیر، درخواست برخورداری عضو از دورکاری را به کارگروه اجرایی پیشگیری و کنترل شیوع عفونت‌های نوپدید (کروناویروس) واحد سازمانی ارائه دهد:

-تعیین و اعلام وظایف و فعالیت‌های عضو که تمام یا بخشی از آنها از طریق دورکاری قابل انجام است؛  
-تعیین و اعلام سازوکارهای لازم و نحوه سنجش و اندازه‌گیری کمی و کیفی فعالیت‌هایی که عضو از طریق دورکاری انجام می‌دهد؛

-پیشنهاد فرم محتوایی یا چارچوب گزارش فعالیت‌های انجام شده عضو از طریق دورکاری در دوره زمانی معین؛

– تعیین و اعلام دوره‌های زمانی دورکاری عضو.

۶- کارگروه پیشگیری و کنترل شیوع عفونت‌های نوپدید (کروناویروس) واحد سازمانی می‌بایست درخواست‌های رایج شده را بررسی و پس از تصویب به تایید رئیس واحد برساند. یک نسخه از مصوبات کارگروه که به تایید رئیس واحد رسیده است می‌بایست برای معاونت پشتیبانی و مدیریت منابع دفتر مرکزی ارسال شود.

۷- مدیر مستقیم عضو دورکار می‌بایست به صورت ماهانه گزارش فعالیت‌های انجام شده از طریق دورکاری ایشان را طبق فرم و چارچوب تایید شده به کارگروه ارسال کند.

۸- کارگروه می‌بایست گزارش فعالیت‌های انجام شده را بررسی و با توجه به آن در خصوص ادامه یا لغو دورکاری عضو تصمیم‌گیری کند.

۹- واحد می‌بایست دارای امکانات و تجهیزات مورد نیاز برای انجام دورکاری اعضا باشد و بتواند امکانات و تجهیزات دورکاری مورد نیاز را در اختیار عضو قرار دهد.

۱۰- عضو دورکار می‌بایست امکانات و تجهیزات دورکاری را صرفاً برای انجام فعالیت‌ها و وظایف محوله خود استفاده کند. مسئولیت نگهداری از امکانات و تجهیزات مذکور بر عهده عضو است.

۱۱- پرداخت‌های رفاهی مستقیم و غیرمستقیم مانند سایر اعضا به این افراد پرداخت خواهد شد.

۱۲- پرداخت اضافه‌کاری و سایر پرداخت‌های قانونی به اینگونه اعضا بر اساس حجم و کیفیت کار تعریف شده، با پیشنهاد مدیر یا معاون مربوط و تأیید رئیس واحد انجام می‌شود.

۱۳- عضو دورکار می‌بایست در صورت لزوم روزهایی از هفته را که توسط مدیر مستقیم ایشان تعیین می‌شود در محل کار خود حضور فیزیکی داشته باشد.

۱۴- عضو دورکار می‌بایست قبل از شروع دورکاری تعهدنامه پیوست را تکمیل و امضا کند.

۱۵- عضو دورکار ملزم به رعایت موارد زیر است:

الف- با واحد سازمانی متبوع خود هماهنگی کامل داشته و از انضباط کاری لازم در خصوص حضور و تحویل به موقع محصول کاری خود برخوردار باشد.

ب- همواره در طول ساعات کار امکان دسترسی سهل و آسان به ایشان وجود داشته باشد. همچنین در صورت درخواست تلفنی واحد، عضو جهت انجام امور مورد نظر و هماهنگی حداکثر به فاصله ۳ ساعت کاری به واحد مربوط مراجعه کند، مگر آنکه با هماهنگی قبلی در مرخصی باشد.

ج- امور محول شده را خود به انجام رسانده و از واگذاری تمام یا بخشی از آن به شخص یا اشخاص ثالث پرهیز کند.

د- کیفیت و کمیت مورد انتظار و لازم در انجام امور محول شده را به طور دقیق موردنظر قرار داده و رعایت کند.

ه- چنانچه به دلایل مشکلات شخصی یا بیماری امکان انجام کار وجود نداشته باشد عضو دورکار موظف است مطابق با مقررات مربوط مراتب را به اطلاع مدیر مستقیم رسانده و برای مدت موردنظر درخواست مرخصی ارسال کند.

و- چنانچه امکانات و تجهیزات مورد استفاده برای دورکاری به گونه‌ای ایراد پیدا کند که امکان ادامه فعالیت میسر نباشد، ضمن توقف فعالیت، مراتب را سریعاً به اطلاع مدیر مستقیم رسانده و با هماهنگی واحد در محل کار حاضر شود.

جهت دریافت فایل بر روی پیوست کلیک کنید.

[پیوست \\_ تعهدنامه](#)

## بخش دوم: فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین اداری و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های اداری و خدماتی یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره اعضا و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های مجازی و اجتماعی
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، رعایت فاصله حداقل ۱ متری و حداقل زمان ممکن در مواجهه
- قرار دادن صندلی مراجعه‌کنندگان در فواصل لازم و ایمن حداقل یک متر از یکدیگر
- استفاده از موانع فیزیکی شیشه‌ای/پرده نایلونی یا پلاستیکی برای کاهش مواجهه کارکنان با مراجعه‌کنندگان
- استفاده از سیستم‌های سامانه‌ای و اینترنتی به منظور حضور کمتر مردم
- استفاده از سیستم نوبت‌دهی الکترونیکی
- استفاده از سیستم‌های صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان
- حتی‌الامکان اجتناب از دعوت نمودن مهمان و مراجعه‌کنندگان و انجام کارها از طریق ارتباط تلفنی و ارتباطات مجازی
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی

- حذف جلسات حضوری غیرضروری
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب با در نظر گرفتن حداقل فاصله ۱متری
- ترجیحاً استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب
- اجتناب از حداکثر ظرفیت در سرویس ایاب و ذهاب و رعایت حداقل فاصله ۱متری افراد با یکدیگر

## بخش سوم: غربالگری، مراقبت و بازتوانی

### الف) غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

با توجه به ابلاغ «ستاد ملی مبارزه با کرونا» برای اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ضروری است برای حضور اعضا در محیط کار بر اساس دستورالعمل زیر اقدام نماید.

جهت دریافت فایل بخشنامه بر روی متن زیر کلیک کنید.

[بخشنامه شرایط حضور افراد در محیط کار \\_ شماره ۹۹/۲۷۴۴/ص \\_ \(مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۳\)](#)

### ب) مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای؛ شامل:

بیماری قلبی - عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای،  $BMI > 40$

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی؛ ناشی از:

تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از  $12/5 \text{ mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته، شیمی‌درمانی، بدخیمی‌ها، پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱. شرایط محیط کار برای این افراد به‌گونه‌ای فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. اصلاح چیدمان میز و صندلی‌ها و یا ایجاد محیطی با شرایط تهویه مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۲. در صورت امکان شرایط استفاده از مرخصی استعلاجی برای آن‌ها فراهم شود.

## بخش چهارم: اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

### (۱) بهداشت و حفاظت فردی

- شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل رعایت گردد. (طبق پیوست شماره ۱)
- از خودکار، کاغذ، قلم، موس و کیبورد شخصی استفاده شود و تبادل کاغذ حذف شود. همچنین لوازم التحریر مشترک برای مراجعه‌کنندگان نیز استفاده نگردد.
- افراد از تماس با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی و بغل کردن اجتناب نمایند.
- از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری نمایید.
- استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است.
- از دست زدن غیرضروری به سطوح، اشیاء و ... در سرویس خودداری نمایید.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- اجتناب از استفاده از ساعت مچی، دستبند، انگشتر و هرگونه زیورآلات در دست‌ها

### (۲) بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی

- تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی مطابق پروتکل‌های شماره ( [۱۲۰/۳۰۶](#) مراکز طبخ فرآورده های مواد غذایی ) و شماره ( [۱۲۲/۳۰۶](#) مراکز عرضه مواد غذایی ) باشد .
- گندزدایی کل سالن قبل و بعد از صرف وعده غذایی
- به‌منظور جلوگیری از تجمع در سلف سرویس، ضروری است مدت‌زمان سرو نهار به دو برابر افزایش یابد.
- همچنین سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله حداقل یک متر انجام شود.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، حداقل یک متر باشد.
- ترجیحاً از ظروف یک‌بارمصرف برای سرو غذا استفاده شود.



- آبخوری‌ها و آب‌سردکن‌ها به‌صورت موقت حذف گردد.
- آب، قند و مواد خوراکی به‌صورت بسته‌بندی‌های تک نفر به افراد داده شود.
- سرو مواد خوراکی اعم از قند، نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی‌های یک‌بارمصرف انجام گردد. همچنین سرو نوشیدنی‌ها در لیوان‌های یک‌بارمصرف صورت پذیرد.
- از استعمال دخانیات اجتناب گردد
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری
- فعال بودن سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران
- دارا بودن کارت بهداشت توسط اعضا شاغل در رستوران و سالن غذاخوری
- استفاده اعضا از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران

کوتاه کردن ناخن در اعضا آشپزخانه و آبدارخانه

- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، سیخ کباب در داخل قفسه‌ها/کابینت‌های دردار

اجتناب از قرار دادن فراورده‌های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی

عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه

محدود کردن ارائه غذاهای حاضری و مواردی که در فرآیند تهیه حرارت نمی‌بینند

ممانعت از ادامه فعالیت اعضا بیمار و مشکوک به بیماری‌های تنفسی مخصوصاً در آبدارخانه و در تماس

با مواد غذایی

### ۳) بهداشت ابزار و تجهیزات

- گندزدایی کلیه سطوح خودرو که احتمال لمس آن‌ها وجود دارد (مانند فرمان خودرو و صندلی‌ها دستگیره، در، محل نشستن مسافر، میله‌های افقی و عمودی داخل) توسط راننده
- تمیز و سپس گندزدایی محل نشیمن، پشتی صندلی، فرمان، قفل کمر بند ایمنی، چراغ‌ها، کنترل‌ها، دیوارها، پنجره‌ها، مانیتورهای خودرو توسط راننده وسیله نقلیه قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن آن‌ها)
- اقدام به گندزدایی خودرو روزانه به‌طور مرتب بر اساس دستورالعمل‌های صادره از مرکز سلامت محیط و کار توسط راننده خودرو
- تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره‌های خودرو در حال حرکت
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد. انجام کلیه امور مربوط به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت
- تخلیه سطل‌های زباله در کیسه‌های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه و نظافت و گندزدایی وسایل طبق مقررات پیش گفت
- گندزدایی سطوح میزهای خدمت، پیشخوان‌های ارباب‌رجوع و نظافت و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی‌های سلف‌سرویس، رستوران، راه‌پله‌ها، دستگیره‌ها
- تمیز کردن سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک کردن و سپس گندزدایی آن‌ها
- گندزدایی وسایل نظافت پس از هر بار استفاده
- گندزدایی کلیه قسمت‌های بارگیری در وسایل نقلیه حمل بار قبل از تحویل بار

- گندزدایی مرتب تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در نوبت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند در طول هر شیفت کار
- خودداری از ریختن یا پاشیدن محلول‌های گندزدا روی پوست، تجهیزات حساس، برق‌دار، ناسازگار و سیستم‌های باقابلیت انفجار و آتش‌سوزی

#### (۴) بهداشت ساختمان

- تمامی اماکن رفاهی تفریحی، فرهنگی و ورزشی در واحدها، ادارات و ... تعطیل شود.
- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های همراه با سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده‌ها، پرده‌ها و نظایر آن تمیز و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه الکل به تعداد مناسب در محیط‌های کاری پرسنل، طبقات، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمان‌ها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن نصب گردد.
- صابون مایع، دستمال کاغذی، سطل زباله درب دار پدالی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و به صورت شخصی استفاده شود.
- گندزدایی سرویس‌های بهداشتی در هر شیفت و با رعایت اصول بهداشتی و تجهیزات حفاظت فردی صورت پذیرد.
- نظارت بر کنترل موازین بهداشتی باهدف پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در مکان‌های عمومی نظیر آسانسورها، آبدارخانه‌ها، نمازخانه‌ها، غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی، حمام‌ها، وضوخانه‌ها

## ۵) آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

## ۶) رسانه‌های موردنیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی
  - نصب پوسترهای آموزشی
  - در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
  - در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
  - در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
  - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی
  - مراکز و واحدها می‌توانند برحسب نیاز از پوسترهای آموزشی موجود در پیوست‌های ۱ تا ۴ برای افزایش آگاهی و مهارت اعضا استفاده نموده و آن‌ها را در محل‌های مناسب در معرض دید نصب نمایند.
- برای دریافت پوسترهای آموزشی بیشتر می‌توانید بر روی [پوسترهای آموزشی](#) کلیک کنید.

## ۷) موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت‌زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی

- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

#### ۸) نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بروس
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شست شوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان.
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی

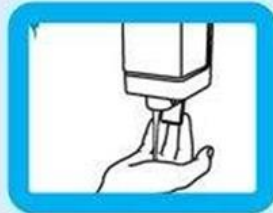
# نحوه صحیح شستن دست‌ها



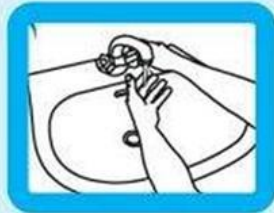
مدت کل مراحل: حداقل ۲۰ ثانیه



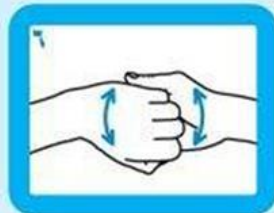
کف دست‌ها را  
به هم بمالید



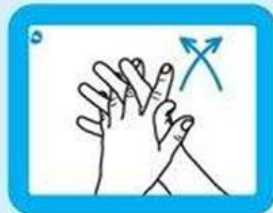
صابون کافی برای پوشاندن  
سطح دست‌ها بردارید



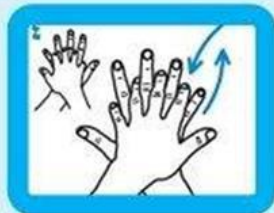
دست‌ها را با آب خیس کنید



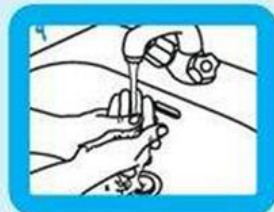
پشت انگشت‌ها را داخل کف  
دستها ببرید تا در هم قفل شوند



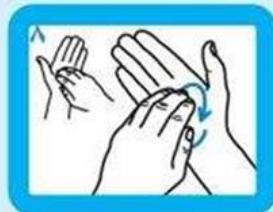
مالیدن کف دست‌ها با  
انگشت‌های در هم



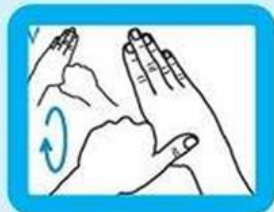
کف دست راست بر پشت دست چپ  
با انگشت‌های در هم و بالعکس



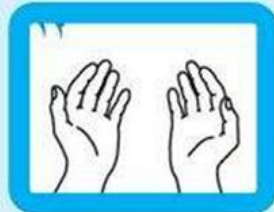
دست‌ها را با آب شستشو دهید



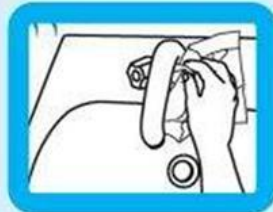
مالش‌های مدور و رفت و برگشتی  
با انگشتان بسته یک دست  
روی کف دست دیگر و بالعکس



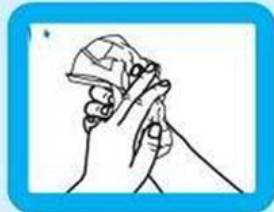
مالش گردشی شست یک دست  
در داخل کف دست دیگر  
و بالعکس



اکنون دست‌های شما کاملاً  
تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن  
شیر آب استفاده کنید



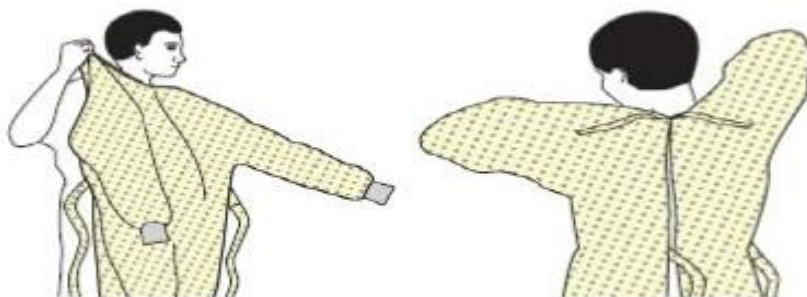
با یک دستمال حوله‌ای  
به طور کامل خشک کنید

## پیوست شماره ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

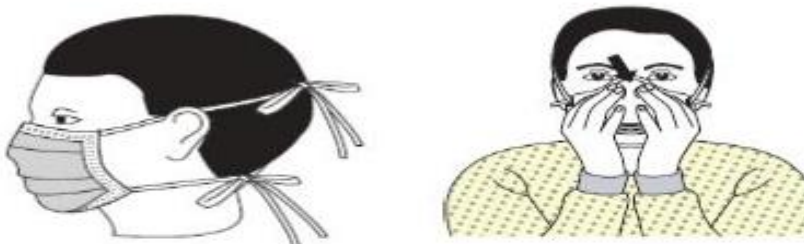
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



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

۲. ماسک یا رسیپراتور



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

۳. عینک یا شیلد صورت



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

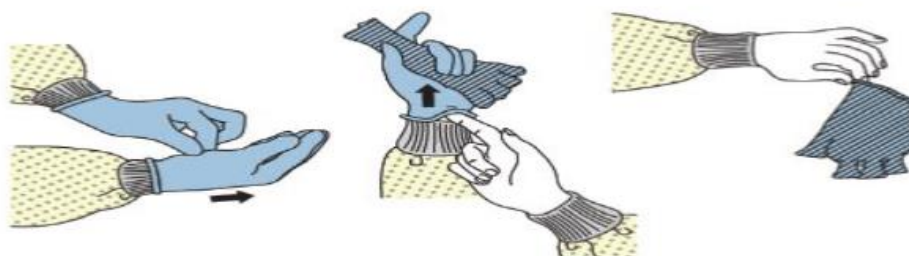
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه‌دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید



### پیوست شماره ۳: مراحل درآوردن و پوشیدن وسایل حفاظت فردی PPE توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل دربدار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورد:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
  - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
  - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
  - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
  - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



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

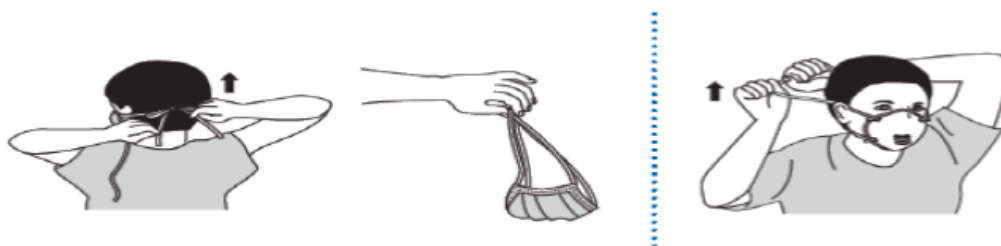
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

### ۳) روپوش



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

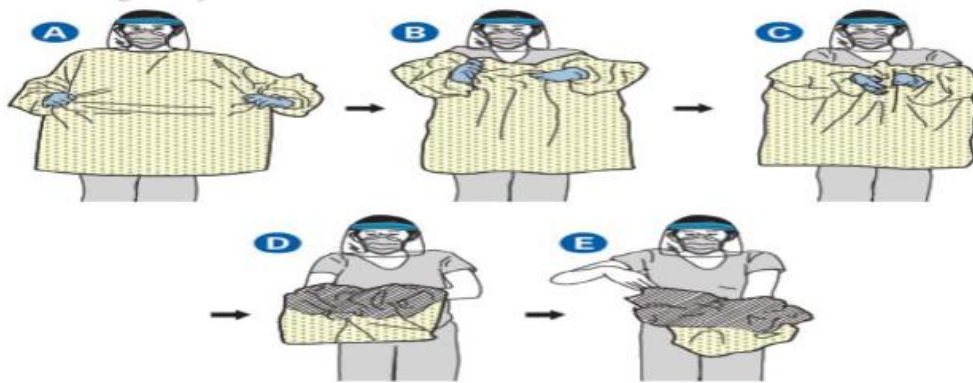
### ۴) ماسک



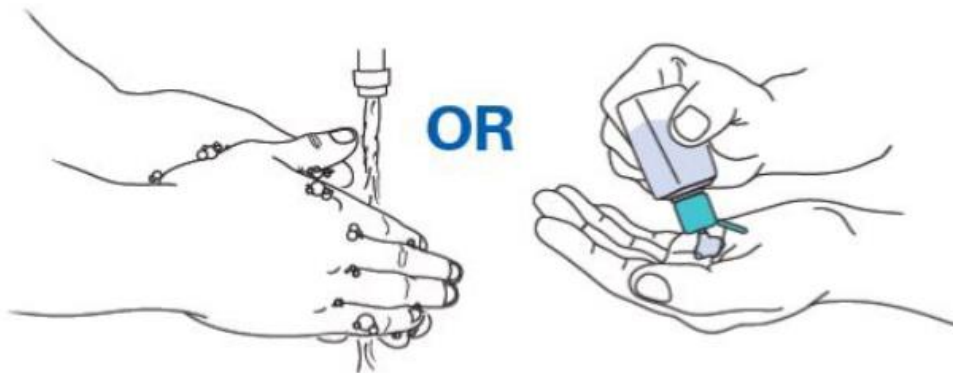
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

- ماسک را در یک ظرف زباله درب‌دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



## پیوست شماره ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



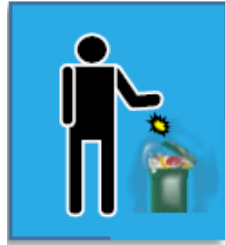
✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود  
را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را  
در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل  
استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال  
سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب  
نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید  
را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و  
سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

## ۹) گندزدایی سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.

۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.

۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.

۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.

- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.

- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز

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

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

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

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

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

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

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



## جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس

محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)

کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود

محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

- سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد
  - گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
- نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

## جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

## منابع

مطالب این راهنما بر اساس دستورالعمل‌ها و راهنماهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خصوص مبارزه با ویروس کووید-۱۹ تهیه شده است. در تدوین این راهنما از مطالب "راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط‌های اداری" نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹ و "راهنمای پیشگیری و کنترل کرونا ویروس: COVID بازگشت به کار شاغلین" نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹ استفاده شده است.

به منظور تسهیل در کار، راهنما (با تبعیت از راهنماهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) برای اجرا در محیط‌های اداری جهاد دانشگاهی متناسب شده است.

بدیهی است در صورت هرگونه تغییر در دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، نسخ اصلاح شده ذی ربط تهیه شده و در اختیار مراکز قرار خواهد گرفت.

شایان ذکر است، کلیه دستورالعمل‌ها و راهنماهای شغلی و محیطی پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در پایگاه اینترنتی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به آدرس زیر در دسترس همگان است.

<http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>