



## **دستورالعمل فعالیت خانه های بهداشت کارگری ویژه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در جامعه کار و تولید**

**دبیرخانه شورای مرکزی هماهنگی خدمات بهداشتی به بیمه شدگان**  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، سازمان تأمین اجتماعی  
اردیبهشت ۱۳۹۹

## بسمه تعالی

### دستورالعمل فعالیت خانه های بهداشت کارگری

### ویژه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در جامعه کار و تولید

#### مقدمه:

تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت نیروی کار علاوه بر این که یکی از ارزش های انسانی تلقی می شود، یکی از عوامل مهم رشد و ارتقای فن آوری و تولید است. رشد و شکوفایی اقتصاد جامعه به نیروی ماهر و سالم کار بستگی دارد و این امر زمانی میسر خواهد شد که خدمات بهداشتی و تسهیلات مورد نیاز کارگاهی برای شاغلان در بالاترین سطح ممکن تأمین و ارائه گردد.

در این راستا در سال ۱۳۶۶ به استناد اصل ۲۹ و ۱۳۸ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران به منظور ارائه خدمات اولیه بهداشتی (PHC) در کارگاه های تولیدی ۴۹۹-۵۰ نفر شاغل، طرح مشترک ارائه مراقبت های اولیه بهداشتی به کارگران با مشارکت وزارت خانه های تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان تأمین اجتماعی شکل گرفت و با هدف تأمین سلامت کارگران و خانواده آنان، ارتقای دانش و ایجاد رفتارهای مناسب بهداشتی در کارگران و سالم سازی محیط کار در بخش های صنعت، معدن، کشاورزی و خدمات به مرحله اجرا در آمد.

در حال حاضر با توجه به بروز مواردی از پنومونی در فوریه ۲۰۱۹ در کشور چین، که در نهایت عامل این بیماری ویروس جدیدی تحت عنوان کرونا ویروس تشخیص داده شد و متأسفانه میلیون ها نفر را در سراسر جهان از جمله ایران مبتلا و صدها هزار نفر را به کام مرگ کشاند، کشورهای جهان اقدام به اتخاذ استراتژی های مقابله ای در برابر آن نمودند.

یکی از بخش هایی که از این بحران تأثیر زیادی گرفت صنایع و کارخانجات کشور بود که منجر به تعطیلی بسیاری از کارگاه ها و واحدهای صنفی و متعاقب آن بیکاری عمده نیروی کار شاغل در آنها بود.

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

با این اوصاف کارفرمایان باید استراتژی‌های کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی، شیوه‌های کار ایمن و به کارگیری وسایل حفاظت فردی (مطابق پروتکل‌های ابلاغ شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) اتخاذ کنند تا از مواجهه و ابتلای کارگران پیشگیری نمایند.

این دستورالعمل به کارفرمایان و کارشناسان بهداشت حرفه ای شاغل در صنایع کمک می کند تا بتوانند برنامه ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن در گروه‌های هدف کارگری به عمل آورند و آمادگی‌های لازم در جهت پیشگیری از شیوع گسترده تر بیماری کووید-۱۹ در محیط‌های کار بدست آورند.

### **اطلاعاتی درباره ویروس کرونا:**

کرونا نوعی ویروس است. ویروس‌های کرونا به عنوان یک گروه مشخص از ویروس‌ها در سراسر جهان شایع هستند. علائم شایع این ویروس شامل تب و سرفه ای است که ممکن است به ذات‌الریه شدید و متعاقباً تنگی نفس و مشکلات تنفسی منجر شود. به طور کلی این ویروس در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف شده، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمنی مانند مرض دیابت، سرطان و بیماری مزمن ریوی، می تواند به بروز علائم شدیدتری منجر شود. کرونا ویروس جدیدگونه جدیدی از ویروس کرونا است که برای نخستین بار در شهر ووهان در چین شناسایی شد. کووید-۱۹ بیماری جدیدی است که می تواند ریه‌ها و مجاری تنفسی فرد را درگیر کند و در اثر ویروس کرونا ایجاد می گردد.

### **شرح وظایف مسئول خانه بهداشت کارگری (کارشناس بهداشت حرفه ای) در پیشگیری و کنترل کرونا ویروس:**

#### **۱-جرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی (جداسازی فیزیکی):**

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی یا جداسازی فیزیکی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی به اقتضای ماهیت شغلی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از عوامل تجمع و انتقال بیماری است و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار ماهر از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری فیزیکی علاوه بر رعایت اصول بهداشت حرفه ای برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع اعمال گردد.

لازم به ذکر است کلیه دستورالعمل ها و راهنماهای ابلاغ شده در این خصوص بر روی سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس <http://markazsalamat.behdasht.gov.ir> بارگذاری گردیده و در دسترس می باشد.

## ۲- اجرای غربالگری:

کارشناسان بهداشت حرفه ای لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار فعالیت‌های زیر را پیگیری نمایند:

۲-۱) کلیه شاغلین موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با بیماری کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با افراد بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

## ۲-۲) بررسی روزانه علائم شاغلین:

کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت، از نظر علائم بیماری (به ویژه علائم تنفسی) مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق، فرد علامت دار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

## ۳- مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر:

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

### گروه ۱ - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

-بیماری قلبی-عروقی

- فشارخون

-دیابت

-بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای

- BMI > ۴۰

## **گروه ۲- بیماران با نقص ایمنی:**

-تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

-شیمی درمانی

-بدخیمی‌ها

-پیوند اعضا

در گروه های آسیب پذیر فوق لازم است کارشناس بهداشت حرفه ای شرایط زیر در محیط کار را برای آنان توسط کارفرمایان فراهم نماید:

-در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری به صورت دورکاری صورت پذیرد.

-در صورت عدم امکان دورکاری، جهت حفظ سلامت این افراد از طریق مرخصی و یا تسهیلاتی که کارفرما فراهم می کند استفاده نموده و از محل کار دور باشد.

-با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرسش از سایر علائم بیماری کووید-۱۹ از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

### **۴- بازتوانی شاغلین با سابقه کووید-۱۹:**

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

### **۵- اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار:**

۵-۱) تأمین تجهیزات حفاظت فردی نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها

۱- کلیه تجهیزات حفاظتی مورد نیاز می بایست بر اساس ریسک مواجهه شغلی فرد و با تأیید نظر کارشناس بهداشت حرفه ای صنعت انتخاب، خریداری، انبار و بر حسب نیاز در اختیار پرسنل قرار گیرد.

۲- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.

۳- جلوگیری از ورود افراد بیمار یا مشکوک به بیماری و دارای علائم به محیط کار

۴- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:

- محلول های ضد عفونی کننده

- دستمال های مرطوب و کاغذی

- دستکش (یکبار مصرف)

- چسب زخم

- حوله جاذب بزرگ

- کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی

۶- همکاری با بازرسی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و بازرسی و سازمان تأمین اجتماعی:

- کارشناسان بهداشت حرفه ای شاغل در صنایع به عنوان میزان بهداشت کار لازم است همکاری لازم در خصوص ارائه گزارشات مربوط به فعالیت های مقابله با کرونا و ویروس را در اختیار بازرسی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بازرسی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سازمان تأمین اجتماعی قرار دهند.

- لازم است کلیه پروتکل ها و الزامات پیشگیری و کنترل ویروس کرونا ابلاغ شده را اجرا نموده و نتایج آن را به سازمان های ذیربط گزارش نمایند.

۷- نظارت بر اجرای الزامات ابلاغ شده به شرح زیر:

#### **\*الزامات سرویس ایاب و ذهاب شاغلین:**

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

۱- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، درب محل نشستن مسافر، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.

۲- محل نشیمن، پشتی صندلی، قفل کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.

۳- قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه افراد ملزم به زدن ماسک می باشند.

۴- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دستهای خود را با آب و صابون بشویند.

۵- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.

۶- در صورت مواجهه با افراد بیمار در سرویس های ایاب و ذهاب عمومی باید تا زمان رسیدن آمبولانس برای انتقال بیمار به مراکز درمانی، حتی الامکان از فرد بیمار در یک مکان جداگانه نگهداری نموده و از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک و دستکش استفاده نمایند.

۷- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق، برق گرفتگی و مسمومیت افراد به عمل آید.

۸- ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت.

۹- منع استفاده از سیگار و دخانیات در داخل خودرو

۱۰- منع مصرف هرگونه مواد خوردنی و آشامیدنی در داخل خودرو

۱۱- هرگز نبایستی بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی سرویس اتوبوس یا مینی بوس برای سوار کردن کارکنان استفاده گردد. در خصوص سرویس های سواری با احتساب راننده نبایستی بیش از سه نفر در خودرو باشند و حتی الامکان در فواصل دور از هم بوده و از ماسک تنفسی استفاده نمایند.

۱۲- نماینده کارفرما (کارشناس بهداشت حرفه ای، بهگر و یا کارشناس HSE) بر کلیه موارد فوق الذکر نظارت نمایند.

### **الزامات در ورودی محیط های کاری:**

۱- نگهبانان باید آموزش های لازم در خصوص راه های پیشگیری از انتقال بیماری کووید را دریافت نمایند.

۲- قبل از ورود تب سنجی و غربالگری کلیه نیروها و افرادی که به واحد کاری وارد می شوند انجام شود.

۳- از ورود افراد دارای علامت بیماری از جمله تب، سرفه، عطسه، تنگی نفس جلوگیری شود.

۴- از ورود افرادی که دارای تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ بوده اند ممانعت شود (همکلاسی، همکار، اعضای خانواده، تماس با بیماران مبتلا در بیمارستان، همسفر با بیمار و یا مراقبت کننده از بیمار کووید-۱۹)

۵- حتی الامکان از سیستم های تشخیص چهره به جای کارت و یا اثر انگشت جهت ثبت ورود و خروج کارکنان استفاده شود. در غیر این صورت تمهیدات لازم برای ضد عفونی نمودن افراد بلافاصله بعد از کارت زنی صورت گیرد.

### الزامات بهداشت و حفاظت فردی:

- ۱- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی و بغل کردن
- ۲- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل (پیوست ۲).
- ۳- پرسنل خدماتی باید بعد از انجام گندزدایی بلافاصله دست ها را با آب و صابون شسته و یا با ماده ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنند.
- ۴- استفاده از دستمال کاغذی برای تماس با دستگیره ها و کلیدهای مشترک (دکمه های آسانسور)
- ۵- الزامی بودن استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه کردن
- ۶- انجام پرداخت ها حتی الامکان به صورت آنلاین یا با استفاده از اپ ها و خودپردازها
- ۷- استفاده کلیه پرسنل و کارمندان از ماسک و دستکش و ترجیحا همراه داشتن مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل.
- ۸- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- ۹- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس.
- ۱۰- برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ ماسک و دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای مثال در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت شخصی استفاده شود.
- ۱۱- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- ۱۲- نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.



## الزامات بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی):

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

## الزامات بهداشت ابزار و تجهیزات:

- ۱- در صورت وجود سالن های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.
- ۲- نظافت و ضد عفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها
- ۳- هنگام گند زدایی و نظافت، ادارات باید خالی از پرسنل بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- ۴- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
- ۵- فرد/ افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- ۶- نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات به صورت مستمر
- ۷- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت

۸- جدا سازی سطل دستمال ها، و سائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از

جمله آب خوری

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

۱۰- لازم است همواره در ادارات و سازمان ها جعبه کمکهای اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:

۱۱- یک جفت دستکش یک بار 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.

### الزامات بهداشت ساختمان در واحدهای کاری:

۱- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها

۲- تهویه مناسب محل های اقامت و سرویس های بهداشتی

۳- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی شوند.

۴- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را ببندید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.

۵- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها،

تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوشها، کلید و پریشها، وسایل عمومی

و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

۶- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها

۷- نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی

۸- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های در دار پدالی بطوریکه کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری

و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم) در آخر هر

شیفت را در دستور کار قرار دهند.

۹- در محل های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود و از سجاده و مهر

شخصی در نمازخانه استفاده گردد.

۱۰- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.

۱۱- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل های تردد کارکنان

## الزامات سرویس های بهداشتی:

۱- سرویس های بهداشتی واحدهای کاری باید دارای تهویه مناسب، نور کافی بوده و بطور مرتب گندزدایی شود و در شرایط بهداشتی مناسب نگهداری شود.

۲- شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی مطابق دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار انجام شود.

۳- گندزدایی دستگیره درب، شیر آلات و وسایل موجود در سرویس های بهداشتی بصورت مرتب انجام گیرد.

۴- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن بسته شود.

۵- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.

۶- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد).

۷- عدم استفاده از حوله به صورت عمومی و لزوم استفاده از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی به میزان کافی جهت خشک کردن دست ها.

۸- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی، سطل ها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.

۹- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در خارج سرویس های بهداشتی جهت انداختن دستمال کاغذی مصرف شده پس از شست و شو و ضدعفونی دست ها .

۱۰- نظافت و گند زدایی مرتب مکان های فوق الذکر.

۱۱- تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گند زدایی گردد.

## ۸- آموزش های بهداشتی:

### روش های آموزشی مناسب:

-آموزش به صورت مجازی ( از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)

-در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:(موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

-نصب استند و بنر های اطلاع رسانی

-نصب پوسترهای آموزشی

-در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه

-در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه

-در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی

-در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

## ۹- گزارش عملکرد:

با توجه به الزام اجرای مصوبات ستاد ملیمدیریت بیماری کرونا و ضرورت ارائه گزارش عملکرد کلیه دستگاه ها به صورت هفتگی به آن ستاد، لازم است گزارشی از آمار و عملکرد مرتبط با بیماری کرونا نیز به صورت هفتگی به دبیرخانه شورای هماهنگی بیمه شدگان استان ارسال گردد.

## نکات عمومی که کارکنان بایستی رعایت نمایند:

- در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سرکار نروید.
- در صورت امکان از دستکش لاتکس در محیط کار استفاده کنید.
- هرگز صورت خود و به خصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
- از مواد ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد و بالاتر در محل کار خود استفاده کنید و در اختیار دیگران نیز قرار دهید.
- تمام سطوح پر تماس محل کار را هر روز با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میزکار، تلفن ها، کیبورد، تبلت و دستگیره های درها)
- تا حد امکان رعایت فاصله ۲ متر را با همکاران خود داشته باشید.
- تا حد امکان از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید.
- تا حد امکان از تلفن مشترک استفاده نکنید.
- از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
- تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید
- از ایجاد شرایط ازدحام در محل کار خود ممانعت به عمل آورید.
- در صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده نمایید.
- مکرراً وسایل و سطوح محیط کار را با الکل ۷۰ درصد و بالاتر ضدعفونی کنید.
- مکرراً دستهای خود را بشویید.

-از خوردن صبحانه مشترک خودداری نمایید.

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

-از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.

-اگر چپ دست هستید از دست راست و اگر راست دست هستید از دست چپ برای باز کردن در خانه، حمام، توالت و یا درب تاکسی و میله اتوبوس یا قطار استفاده کنید چون معمولاً دست مخالف خود را کمتر به صورت مان می زنیم و این موجب می شود کمتر آلوده شویم.

**پیوست ۱: فرم خوداظهاری ویژه افراد با احتمال ابتلاء به بیماری کووید ۱۹:**

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغلدر (واحد کاری/ سازمان  
.....)..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب  لرز  سرفه  تنگی نفس  گلودرد  بدن درد  احساس خستگی و  
ضعف  درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو  
هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در  
فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده‌ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی  
فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم  
پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ  
نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها:

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

۱- دست‌ها را مرطوب کنید

۲- از صابون مایع استفاده کنید

۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید

۴- انگشتان را بشوئید

۵- مچ‌ها را بشوئید

۶- بین انگشتان را بشوئید

۷- آبکشی کنید

۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تأیید است)

۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید

۱۰- دستمال را در سطل زباله درب‌دار بیندازید





دست‌ها را خیس کرده و بعد  
آن‌ها را صابونی کنید.

## روش درست شستن دست‌ها

### در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت  
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو  
بشویید.



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



شست‌ها را جداگانه و دقیق  
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال  
خشک کنید.



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