

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکاتی که در محل های کار، سازمان ها و صنایع باید رعایت گردد

بنام خدا

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19 در محل های کار، سازمان ها و صنایع
(از خانه تا خانه بدون ویروس کرونا)

فهرست

۱- کلیات: برای عموم کارکنان

۲- سرویس های حمل و نقل

۳- رستوران و کارکنان رستوران

۴- محیط های کارگاهی

۵- کارکنان خدماتی

۶- پرسنل حراست

۷- درمانگاه

۸- آموزش

۹- سخنی با مدیران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

مقدمه

سازمان جهانی بهداشت این ویروس را 2019-nCoV (کووید 19) نامگذاری کرده است. منشأ آلودگی عمدتاً بیماران مبتلا به کووید 19 هستند، اما فرد ناقل بدون علامت بیماری نیز می تواند منبع عفونت باشد. این ویروس می تواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود. مهمترین راه های انتقال این ویروس از طریق ترشحات مجاری تنفسی و تماس (با سطوح یا فرد به فرد) می باشد و در مراکز تجمع افراد به راحتی منتقل می شود، دوره نهفته آن ۲-۱۴ روز (عمدتاً ۳-۷روز) و گاهی تا ۲۱ روز می باشد.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)

۱- کلیاتی برای عموم کارکنان

- ۱-۱- در صورت مشاهده تب، سرفه خشک، درد قفسه سینه و خستگی مفرط و تنگی نفس؛ که می تواند علائم اولیه ابتلا به بیماری کرونا باشند، از رفتن به محل کار اجتناب کنید.
- ۲-۱- قبل از خروج از منزل دست خود را با آب و صابون به درستی بشویید.
- ۳-۱- از وسایل و زیورآلاتی مانند: انگشتر، حلقه، میچ بند و ... استفاده نکنید.
- ۴-۱- در صورت امکان از وسیله نقلیه شخصی برای عزیمت به محل کار استفاده کنید.
- ۵-۱- قبل از سوار شدن کارکنان به سرویس محل کار راننده و مسئولان بهداشت محل کار موظفند تمام سطوح (بخصوص دستگیره های درب ها، میله های افقی و عمودی و پشتی های صندلی ها) را با مواد ضد عفونی کننده الکل ۷۰ درصد یا محلول ۰/۱ درصد آب ژاول (وایتکس به نسبت ۱ به ۴۹ آب) ضد عفونی کنند.
- ۶-۱- از روبوسی و دست دادن و هرگونه تماس نزدیک با دیگران اجتناب کنید.
- ۷-۱- از دستکش و ماسک در مسیر تردد به محل کار و بالعکس استفاده کنید.
- ۸-۱- در سرویس محل کار یا وسایل نقلیه عمومی، تا حد امکان به سطوح دست نزنید.
- ۹-۱- در سرویس محل کار یا وسایل نقلیه عمومی، تا حد امکان در فاصله دورتری نسبت به دیگران بنشینید.
- ۱۰-۱- شیشه وسیله نقلیه را تا جایی پایین بیاورید که هوای بیرون در آن جریان داشته باشد.
- ۱۱-۱- در محل پیاده شدن کارکنان می بایست اکپ ضد عفونی کننده حضور داشته باشند و سطح بدن کارکنان را با دستگاه سمپاش دستی ضد عفونی کنند، با این گروه ها همکاری کنید.
- ۱۲-۱- قبل از ورود به محیط کار، دمای بدن هر یک از کارکنان می بایست با دستگاه دماسنج حرارتی مورد سنجش قرار گیرد، با این گروه ها همکاری کنید.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)

۱۳-۱- به محض رسیدن به محل کار دستکش را در سطل زباله درب دار انداخته و دست خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه شستشو دهید و یا با محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.

۱۴-۱- قبل از ورود به محل کار می بایست چک لیست احتمال ابتلا به بیماری کرونا را تکمیل کنید.

۱۵-۱- در محل ضدعفونی کارکنان، دستکش های یکبار مصرف و ماسک خود را به شیوه بهداشتی در سطل درب دار قرار دهید.

۱۶-۱- فاصله دو متری از دیگران را حفظ نموده و به نوبت وارد ساختمان و محل ثبت زمان ورود شوید.

۱۷-۱- توصیه شده از دستگاه ثبت ورود و خروج انگشتی استفاده نشود، در صورتی که کارفرمایان امکان تهیه این دستگاه را ندارند و یا تا زمان تهیه و نصب دستگاه شناسایی چهره، می بایست ورود و خروج کارکنان بوسیله یک نفر مسئول مربوطه به صورت مکتوب ثبت شود؛ اما چنانچه مجبور هستید از سیستم های ثبت انگشتی استفاده کنید، بلافاصله انگشت خود را با مواد ضدعفونی کننده گندزدایی نموده و در اولین فرصت دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

۱۸-۱- به پیام ها و پوسترهای بهداشتی پیشگیری از کرونا که در محل کار الصاق می گردد توجه نموده و توصیه های آن را بکار گیرید.

۱۹-۱- در خارج از ساختمان قبل از وارد شدن به محل کار به مأمورین ضدعفونی اجازه دهید لباس هایتان را ضدعفونی کنند.

۲۰-۱- بلافاصله پس از ورود به محل کار و ثبت زمان ورود خود دست های خود را ضدعفونی نمایید.

۲۲-۱- اگر با دستکش سرکار می روید دستکش ها را می بایست خارج از کارخانه یا شرکت به طریق بهداشتی در سطل زباله درب دار دفع نمایید.

۲۳-۱- لباس های خود را در رختکن تعویض نموده و در داخل کیسه های نایلونی تمیز در داخل کمد شخصی خود قرار دهید.

۲۵-۱- از رفت و آمد بی دلیل و حضور در محیط های غیرضروری اجتناب کنید.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

مرکز تحقیقات بهداشت کار

- ۲۶-۱- از ارسال نامه های کاغذی تا حد امکان اجتناب کرده و از سیستم های شبکه ای استفاده کنید.
- ۲۷-۱- در هنگام نوشتن و یا امضاء و هر عمل نوشتاری، هرکس از خودکار شخصی خود استفاده کند.
- ۲۸-۱- در صورت امکان، بهتر است هریک از کارکنان در یک اتاق مجزا مشغول به کار باشند، در صورت حضور بیش از یک نفر در هر اتاق کار، فاصله میزها و صندلی ها بیش از دو متر باشد.
- ۲۹-۱- پذیرایی و سرو چایی و ... در محیط کارگاهی و اداری بایستی توسط خود فرد انجام شود و پرسنل خدماتی بجای آن به ضدعفونی مداوم سطوح مشترک پردازند.
- ۳۰-۱- بهتر است میز کار و لوازم کار خود را خودتان ضدعفونی نموده و این فرصت را فراهم کنید تا کارکنان خدمات به گندزدایی سایر نقاط سازمان به پردازند.
- ۳۱-۱- دست هایتان را به صورت مرتب با آب و صابون (حداقل به مدت ۲۰ ثانیه) یا ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد بشویید.
- ۳۲-۱- از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.
- ۳۳-۱- افراد برای خوردن چایی از فلاسک شخصی استفاده کنند و در لیوان های شخصی خودشان یا لیوان های کاغذی یکبار مصرف چای و آب بنوشند.
- ۳۴-۱- توصیه می شود، هر فرد لیوان استکان چایی یا لیوان آب خوری خود را خودش شستشو نماید.
- ۳۵-۱- قبل از خوردن و آشامیدن همواره دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۳۶-۱- قبل از تماس با سطوح دست خود را با آب و صابون بشویید و سطوح را ضدعفونی کنید.
- ۳۷-۱- در محیط های آلوده از لباس هایی که توسط کارفرمایان ضدعفونی شده اند استفاده نمایید.
- ۳۸-۱- افرادی که قادر به استفاده از پله ها هستند جهت رسیدن به محل کار خود از پله استفاده نموده و کمتر از آسانسور استفاده نمایند.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

- ۳۹-۱- برای استفاده از آسانسور، افراد به نوبت، یک به یک و یا در صورت بالا بودن ظرفیت آسانسور حداکثر سه نفر با استفاده از ماسک از آن استفاده کنند.
- ۴۰-۱- هنگام باز کردن درب آسانسور و فشردن دکمه های آن دقت کنید که از دستمال کاغذی و یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و بلافاصله پس از خروج از آسانسور آنها را به طریق بهداشتی در سطل زباله قرار دهید.
- ۴۱-۱- هنگام فشردن کلید برق اتاق یا دستگاه و یا هنگام دست زدن به دستگیره درب دقت داشته باشید که از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و یا بلافاصله دست های خود را شسته و یا با محلول ضدعفونی کننده آن را گندزدایی نمایید.
- ۴۲-۱- از ضدعفونی شدن میزکار و یا دستگاهی که با آن کار می کنید اطمینان حاصل نمایید و در طول روز مدام آن را ضدعفونی کنید.
- ۴۳-۱- هنگام ضدعفونی کردن از دستکش استفاده نمایید و پس از پایان کار آن را به طریق بهداشتی در سطل زباله قرار دهید؛ یا می توانید پس از اتمام کار دستان خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.
- ۴۴-۱- در هنگام کار از وسایل شخصی ضدعفونی شده استفاده کنید.
- ۴۵-۱- در محیط کار تلاش کنید از تلفن مشترک استفاده نکنید.
- ۴۶-۱- از خوردن غذا بصورت مشترک و گروهی در فواصل کم اجتناب کنید.
- ۴۷-۱- در صورت دست زدن به دستمال کاغذی، آن را جدا کرده و در سطل زباله درب دار پدالی بیاندازید.
- ۴۸-۱- از تماس و دست زدن به سطل زباله اجتناب کنید.
- ۴۹-۱- اطلاعات و مطالب آموزشی را از منابع معتبر کسب کنید و به شایعات توجه نکنید.
- ۵۰-۱- از تماس دست با چشم و دهان و بینی اکیدا اجتناب کرده و در طول روز چندین بار دستان خود را با آب و صابون و یا محلول های ضدعفونی کننده بشوید.
- ۵۱-۱- به دستورالعمل شستشوی صحیح دست ها که برای پیشگیری از انتقال کرونا ویروس در سرویس های بهداشتی نصب شده است توجه نموده و تمام مراحل شستشو را رعایت کنید.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

مرکز تحقیقات بهداشت کار

۵۲-۱ در صورت تامین غذا از رستوران شرکت یا سازمان؛ بهتر است از هر واحد یک نفر به نمایندگی جهت دریافت غذا به رستوران مراجعه کند و غذا را با رعایت مسائل بهداشتی در بین همکاران بصورت بسته بندی در ظروف یکبار مصرف و بدون تجمع افراد تقسیم کند.

۵۳-۱ در صورت صرف غذا در رستوران قبل از ورود به محل غذاخوری دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته و دقت داشته باشید هنگام صرف غذا دست های خود را به میز و صندلی نزنید.

۵۴-۱ در غذا خوری، از جابجا کردن و دست زدن به میز و صندلی خودداری نمایند؛ در صورتی که ناچار هستید میز و صندلی را حرکت دهید پس از حرکت دادن بلافاصله دست های خود را با آب و صابون مجددا بشوید.

۵۵-۱ پس از صرف غذا دست های خود را شسته و به محل کار برگردید.

۵۶-۱ در حین انجام کار از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود اکیدا خودداری کنید.

۵۷-۱ پس از اتمام کار تمام وسایل محیط کار را پس از تمیز و مرتب کردن، سطوح را با الکل ۷۰ درصد یا محلول ۰/۱ درصد آب ژاول (وایتکس به نسبت ۱ به ۴۹ آب) ضدعفونی کنید. سپس دست ها را با آب و صابون شستشو نمایید.

۵۸-۱ لباس های خود را در رختکن تعویض نموده و لباس های شخصی خود را به تن کنید.

۵۹-۱ لباس های کار را با اسپری الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کرده و در کمدها قرار دهید، یا برای شستشو و ضدعفونی به مسئول مربوطه تحویل دهید.

۶۰-۱ به هیچ وجه لباس های کار خود را به منزل نبرید، برای شستشوی لباس های کار از سرویس شستشوی محل کار استفاده کنید یا آن را در همان محل کار بشوید

۶۱-۱ در سازمان هایی که خدمات شستشوی لباس کارکنان را ندارند و یا در صورت اجبار به شستشوی لباس درخانه، لباس های کار را در یک پلاستیک ضخیم مثل پلاستیک زباله قراردادده و در بدو ورود به خانه مسقیم در داخل لباسشویی قرار داده و پلاستیک حامل را در سطل زباله درب دار قرار دهید و دست های خود را با آب و صابون بشوید. توجه داشته باشید لباس کار بایستی به تنهایی و در صورت امکان با محلول های ضدعفونی کننده در لباسشویی شسته شده و در آفتاب یا بر روی شوفاژ خشک شود

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

- ۶۲-۱- در خارج از ساختمان قبل از وارد شدن به سرویس حمل و نقل یا ماشین خود به مامورین ضد عفونی اجازه دهید لباس هایتان را ضد عفونی کنند.
- ۶۳-۱- در هنگام سوار شدن به وسیله نقلیه حتی المقدور از دست زدن به سطوح اجتناب کنید.
- ۶۴-۱- در سرویس های حمل و نقل از ماسک و دستکش استفاده کنید.
- ۶۵-۱- بدون تماس مستقیم دست (با دستمال کاغذی، خلال و ...) زنگ درب خانه را بزنید.
- ۶۶-۱- قبل از ورود به حیاط خانه یا ساختمان، تمام قسمت های کفش را ضد عفونی کنید.
- ۶۷-۱- از دست زدن به دستگیره درب خودداری کنید و در صورت تماس آن را با محلول ضد عفونی کننده، ضد عفونی کنید.
- ۶۸-۱- ترجیحا از آسانسور استفاده نکنید، اما اگر استفاده می کنید از ازدحام در آسانسور اجتناب کنید
- ۶۹-۱- هنگام استفاده از آسانسور، بدون تماس دست دکمه آن را فشار دهید.
- ۷۰-۱- پس از ورود به منزل، بدون تماس با هیچ سطح و یا شخص دست های خود را با آب و صابون شستشو کنید.
- ۷۱-۱- در بدو ورود به منزل دستکش، ماسک و دستمال کاغذی را در سطل زباله درب دار بیاندازید.
- ۷۲-۱- لباس های بیرون را در صورت امکان با آب گرم و شوینده مناسب بشویید، یا به مدت دو ساعت در فضای باز در معرض اشعه آفتاب قرار دهید.
- ۷۳-۱- در صورت عدم امکان شستشوی روزانه لباس ها، آن ها را در محلی جدا از محل لباس های خانگی قرار دهید، بطوری که امکان تماس آن ها با لباس های دیگر وجود نداشته و دور از دسترس کودکان باشد.
- ۷۴-۱- کلید، کیف، موبایل و هر گونه وسایل شخصی که امکان آلوده شدن آن وجود دارد را در جلوی درب قرار دهید.
- ۷۵-۱- پس از خارج کردن لباس ها، دوباره دست های خود را با آب و صابون بطور کامل بشویید

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۷۶-۱- دستگیره و تمام محل هایی که قبل از شستشوی دست احتمال تماس دست با آن وجود داشته است را ضدعفونی کنید.

۷۷-۱- تمام تجهیزات حفاظت فردی و همچنین وسایل و ابزار را پس از اتمام کار ضدعفونی کرده و برای شیفته بعد عاری از ویروس آماده نگه دارید.

۷۸-۱- وسایل شخصی خود را که در بدو ورود به منزل از خود جدا کرده اید را بطور کامل ضدعفونی کنید: سپس می توانید لباس خانگی خود را بپوشید.

۷۹-۱- از عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی از قبیل کم خوابی، استرس، رژیم غذایی نادرست، استفاده از نوشیدنی های الکلی، استعمال دخانیات از قبیل سیگار، قلیان و مواد مخدر، خوردن چای با شکر فراوان و انجام ورزش یا فعالیت های بسیار شدید اکیدا اجتناب کنید

۸۰-۱- توصیه می شود روزانه مقادیر بیشتری آب (حداقل ۸ لیوان در روز) بنوشید

۸۱-۱- بایستی تهویه مناسب در تمام محل ها از قبیل خانه، سرویس های حمل و نقل و محیط کار تامین شود و هوای آزاد در آن ها جریان داشته باشد، برای این منظور می توانید درب و پنجره اتاق ها را باز بگذارید به نحوی که هوا جریان داشته باشد.

۸۲-۱- در هر زمان از کار و زندگی آرامش خود را حفظ کنید، بیماری کرونا با رعایت این اصول قابل پیشگیری است.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



۲- سرویس های حمل و نقل

۱-۲- مسئولین ترابری از متصدیان بهداشت سازمان بخواهند، رانندگان دارای بیماری های زمینه ای از قبیل مشکلات قلبی عروقی، دیابت، فشار خون، مشکلات تنفسی، جانبازان شیمیایی، افرادی که عمل پیوند انجام داده اند، افراد دارای نقص سیستم ایمنی و افراد بالای ۶۰ سال را شناسایی کرده و روزانه از لحاظ داشتن تب، سرفه خشک، خستگی مفرط و درد قفسه سینه کنترل کنند و در صورت داشتن علائم در خانه یا در مکان مناسبی در محل کار قرنطینه خانگی شوند.

۲-۲- تمام پرسنل توسط متخصص آموزش سلامت، آموزش داده شوند.

۳-۲- سرویس های حمل و نقل کارکنان صنایع می بایست مختص آن شرکت خاص بوده و مسافران دیگری بجز کارکنان آن صنعت نداشته باشند، به این منظور سرویس های ایاب و ذهاب واحد صنعتی بعد از امر سرویس دهی در شیفت صبح در واحد صنعتی پارک نمایند که جابجایی مسافر در خارج از سیستم توسط آن ها صورت نگیرد.

۴-۲- رانندگان و تمام کارکنانی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند می بایست از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنند.

۵-۲- تمام وسایل نقلیه سرویس دهی از قبیل اتوبوس ها، مینی بوس ها و سواری ها قبل از سوار شدن و بعد از پیاده شدن پرسنل، با مواد ضدعفونی کننده مناسب ضدعفونی شوند.

۶-۲- سرویس ها می بایست قبل از شروع شیفت در کارخانه یا شرکت و یا در مکان تعیین شده توسط کارفرما حضور یافته و توسط مسئولین گندزدایی کارخانه یا شرکت ضدعفونی شوند.

۷-۲- گندزدایی داخل خودروهای سرویس می تواند با محلول الکل ۷۰ درصد یا محلول ۰/۱ درصد آب ژاول (وایتکس به نسبت ۱ به ۴۹ آب) صورت گیرد

۸-۲- محلول ضدعفونی کننده باید روزانه و با آب سرد تهیه شود و کارایی آن پس از ۲۴ ساعت کاهش می یابد

۹-۲- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (همانند درب، دستگیره، صندلی ها و شیشه ها) می بایست ضدعفونی گردند؛ جهت استفاده به این منظور بایستی دستمال تمیزی را آغشته به محلول ضدعفونی نموده و پس از گرفتن آب اضافی آن روی سطوح مذکور کشیده شود

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

مرکز تحقیقات بهداشت کار

۲-۱۰- روش ترجیحی استفاده از پمپ های دستی سمپاشی می باشد

۲-۱۱- رطوبت سطوح می بایست خود به خود خشک شود و از پاک کردن بلافاصله محلول ضدعفونی کننده اجتناب شود.

۲-۱۲- مسئول گندزدایی می بایست لباس مخصوص، چکمه، ماسک، عینک حفاظتی، دستکش و کلاه بهداشتی (یا گتر سربند) استفاده نماید.

۲-۱۳- در حین گندزدایی می بایست پنجره های خودرو بسته باشند و پس از اتمام کار پنجره ها برای تهویه هوا باز شوند.

۲-۱۴- در حین گندزدایی خودروها، هیچ فردی نباید داخل خودرو باشد.

۲-۱۵- بلافاصله پس از گندزدایی ماسک، دستکش و کلاه بهداشتی می بایست به طریق بهداشتی دفع شوند.

۲-۱۶- بلافاصله پس از گندزدایی لباس مخصوص گندزدایی و چکمه ها را می بایست در یک کیسه نایلونی گذاشته و آن را ببندید و در داخل ظرف مخصوص شستشوی لباس های آلوده در کارخانه انداخته یا به صورت مجزا با رعایت جوانب ایمنی حفاظتی با آب گرم و مواد پاک کننده شستشو شوند.

۲-۱۷- کارفرما بایستی ماسک و دستکش را تهیه نموده و در اختیار راننده جهت توزیع به کارکنان قرار دهد.

۲-۱۸- دستکش ها قبل از ورود به کارخانه بایستی به طریق بهداشتی در سطل زباله مخصوصی دفع شوند.

۲-۱۹- راننده خود نیز می بایست از لباس مخصوص رانندگی، ماسک و دستکش بهداشتی استفاده نماید.

۲-۲۰- در سرویس های رفت و آمد، روی صندلی های دوتایی تنها یک فرد بنشیند و این امر توسط پوسترها یا

اطلاعیه هایی که در ماشین نصب شده اند به کارکنان گوشزد شود.

۲-۲۱- هنگام ورود و خروج به سرویس، کارکنان می بایست فاصله حدود دو متری از یکدیگر را حفظ نموده و با آرامش و به نوبت پیاده شوند.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۲-۲۲- در طول مسیر حرکت خودرو، بهتر است جهت تهویه مناسب، شیشه وسایل نقلیه نیمه باز باشد تا وضعیت گردش ها بصورت داخلی نباشد

۲-۲۳- در صورت نیاز به سوختگیری خودروهای سرویس، این عمل با رعایت تمام جوانب بهداشتی و هنگامی که کارکنان در خودرو حضور ندارند باید انجام شود

۲-۲۴- رانندگان سرویس باید توجه نمایند، سوختگیری در جایگاه باید توسط مامور جایگاه صورت پذیرد؛ در صورتی که مجبور به سوختگیری هستید بایستی از دستکش های لاتکس یا دستکش پلاستیکی ضخیم استفاده نموده و پس از اتمام سوختگیری دست ها، کارت سوخت و کارت بانکی خود را با محلول ضدعفونی الکل ۷۰ درصد بخوبی ضدعفونی نمایند



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۳- رستوران و کارکنان رستوران

- ۱-۳- تمام سطوح آشپزخانه بطور دائم ضدعفونی شود.
- ۲-۳- سرو غذا حتی المقدور در رستوران ممنوع باشد، غذا به صورت بسته بندی شده به نمایندگان هر واحد تحویل شود.
- ۳-۳- در صورتی که وعده های غذایی به صورت بسته بندی سرو نمی شوند، کلیه ظروف بایستی به صورت سه مرحله ای شستشو و با محلول پرکلرین گند زدایی و با آب داغ ۷۵ درجه شسته شوند.
- ۴-۳- انبارها و سردخانه ها بطور مرتب و دائمی ضد عفونی شود.
- ۵-۳- مواد غذایی از فروشگاه های معتبر تهیه شود.
- ۶-۳- مواد غذایی خام قبل از ورود به انبار و سردخانه کنترل و بسته بندی های آن ها ضدعفونی شود.
- ۷-۳- رانندگان حمل مواد غذایی اجازه ورود به آشپزخانه ، انبار و سردخانه را ندارند.
- ۸-۳- هیچ فردی، بجز کارکنان رستوران اجازه ورود به محیط کار آشپزخانه را ندارند.
- ۹-۳- سرو سالاد و سبزی و پیاز ممنوع است.
- ۱۰-۳- ظروف یکبار مصرف از جنس مرغوب و پایه گیاهی باشد.
- ۱۱-۳- نان بصورت بسته بندی شده سرو شود.
- ۱۲-۳- در محل ارائه غذا به کارکنان تجمع ایجاد نشود.
- ۱۳-۳- تمامی تجهیزات آشپزخانه بطور مداوم ضدعفونی شوند.
- ۱۴-۳- رعایت نظافت، ضدعفونی و کنترل قصابی از اهمیت بالایی برخوردار است.
- ۱۵-۳- نحوه تهیه و آماده سازی گوشت، مرغ، ماهی و دیگر فرآورده های پروتئینی در آشپزخانه های مراکز صنعتی:

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شبهه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

- ۱۵-۱- خرید محصولات پروتئینی به دلیل بقای ویروس کرونا در شرایط دمایی پایین و حتی پس از یخ زدگی؛ و به منظور جلوگیری از احتمال انتقال ویروس، ترجیحا از تولیدات قبل از ورود ویروس کرونا به ایران (تولیدات قبل از همه گیری) تهیه شود.
- ۱۵-۲- فقط یک نفر آموزش دیده (قصاب) مجاز است تمام مراحل مربوط به انبارداری، ورود و خروج به سردخانه و فرآیند آماده سازی و خورد کردن گوشت را انجام دهد.
- ۱۵-۳- برای خورد کردن گوشت هیچ کس بجز قصاب اجازه ورود به قصابی را ندارد.
- ۱۵-۴- قصاب باید قبل و بعد از فرآیند آماده سازی با دقت دست های خود را با آب و صابون شسته و تمام تجهیزات مورد نیازش را ضدعفونی نماید.
- ۱۵-۵- قصاب باید بعد از خرد کردن، و قبل از تحویل به سرآشپز، گوشت و دیگر محصولات پروتئینی را با آب گرم کاملا شستشو کرده و به سرآشپز تحویل نماید.
- ۱۵-۶- تمام تجهیزات از قبیل چاقوها، تخته کار قصابی، سینک، دیوار و کف قصابی (خورد کردن گوشت) بایستی قبل و بعد از شیفت کاری به دقت ضدعفونی شود.
- ۱۶-۳- تمام مواد مورد استفاده را در صورت امکان قبل از کاربرد ضدعفونی کرده و بگذارید خشک شود.
- ۱۷-۳- غذا می بایست توسط فردی سالم که لباس یکبار مصرف، کلاه، ماسک و دستکش پوشیده است میان کارکنان پخش شود.
- ۱۸-۳- در صورتیکه امکان استفاده از دستکش نیست مرتبا بایستی دست های خود را بشویید.
- ۱۹-۳- تمامی مواد غذایی بخصوص مواد گوشتی به طور کامل پخته شود.
- ۲۰-۳- خروج مواد غذایی خام از آشپزخانه ممنوع می باشد.
- ۲۱-۳- در محل انتظار پرسنل برای دریافت غذا؛ صندلی ها با فواصل حداقل دو متر چیده شود؛ در صورت صف ایستادن افراد فاصله ۲ متر را رعایت نمایند.
- ۲۲-۳- نان مورد نیاز نانوائی ترجیحا در محل آشپزخانه پخته و در همان مکان بسته بندی شود.
- ۲۳-۳- در صورت تامین نان از خارج سازمان، این کار بایستی تحت نظارت کارشناس بهداشت شرکت و از یک نانوائی مورد تایید تهیه و پس از بسته بندی در همان محل به محل کارخانه یا شرکت شود.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)

- ۲۴-۳- از قرار دادن نان در فریزر و یخچال خودداری شود.
- ۲۵-۳- نان هر وعده غذایی بایستی در همان وعده پخت شده باشد.
- ۲۶-۳- تمام کارکنان رستوران قبل از ورود به رستوران از لحاظ نداشتن تب، سرفه خشک، تنگی نفس و خستگی مفرط کنترل شوند و در صورت مشاهده علائم از ورود به رستوران جلوگیری شود و در خانه و یا محل مخصوص قرنطینه شوند.
- ۲۷-۳- دوره آموزشی با رعایت اصول برگزاری کلاس آموزشی در زمان قرنطینه که در بخش آموزش بیان شده است برای پرسنل آشپزخانه برگزار شود.
- ۲۸-۳- استفاده از لباس و کفش مناسب، ماسک، دستکش لاتکس در تمام اوقات حضور در آشپزخانه الزامی است.
- ۲۹-۳- استفاده از گوشی تلفن همراه در داخل آشپزخانه مطلقاً ممنوع است.
- ۳۰-۳- در محل درب ورودی آشپزخانه حوضچه مخصوص و یا یک اسفنج حداقل ۳ سانتی متری دارای محلول ضدعفونی برای ضدعفونی کفش پرسنل وجود داشته باشد.
- ۳۱-۳- در سرویس بهداشتی از شیرهای پدالی استفاده شود.
- ۳۲-۳- در کنار شیرهای سرویس بهداشتی باید دستمال کاغذی وجود داشته باشد.
- ۳۳-۳- در صورت امکان در زمان شیوع کرونا پرسنل آشپزخانه در مکان مناسبی در نزدیکی آشپزخانه مستقر شوند و از تردد شبانه به خارج از شرکت اجتناب کنند.
- ۳۴-۳- متصدی ارائه فیش در مکان خارج از رستوران و محل پخت غذا قرار گیرد تا از تردد افراد جلوگیری شود.
- ۳۵-۳- کارکنان آشپزخانه بطور روزانه از لحاظ سلامتی و عدم ابتلا به کرونا ویروس کنترل شوند.
- ۳۶-۳- ماسک و دستکش لاتکس به حد لازم در اختیار پرسنل آشپزخانه قرار گیرد.
- ۳۷-۳- از سرو دورچین های خام تا پایان اپیدمی کرونا ویروس اجتناب شود.
- ۳۸-۳- از مصرف و سرو سوسیس، کالباس، غذاهای آماده و غذاهای پرچرب اجتناب شود.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

مرکز تحقیقات بهداشت کار

۳-۳۹- در حین کار در آشپزخانه فواصل کارکنان رعایت شود و حداقل فاصله قراری گیری کارکنان ۲ متر باشد.

۳-۴۰- در صورت سرو غذا در رستوران بایستی تمهیدی وجود داشته باشد تا کارکنان قبل از ورود به محل صرف غذا دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویند.

۳-۴۱- برای سرو غذا از ظروف یکبار مصرف استفاده شود و پس از صرف غذا آن ها را در محل مخصوص به طریق بهداشتی دفع گردد.

۳-۴۲- به نحوی برنامه ریزی شود تا کارکنان برای صرف غذا در محل رستوران، کارکنان فاصله ۲ متری از یکدیگر را رعایت نمایند.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۴- محیط های کارگاهی

۴-۱- قبل از ورود به کارگاه دست های خود را با آب و صابون بشویید.

۴-۲- تمام تجهیزات از قبیل آچار، پیچ گوشتی و هر وسیله ی دیگری که با آن تماس دارید را با محلول ضدعفونی الکل ۷۰ درصد یا محلول ۰/۱ درصد آب ژاول (وایتکس به نسبت ۱ به ۴۹ آب) گندزدایی کنید.

۴-۳- تجهیزات حفاظتی از قبیل کلاه، ماسک، لباس ایمنی، دستکش و .. نباید بصورت مشترک استفاده شوند.

۴-۴- مسئولان انبارها و تیم های حفاظت و ایمنی موظفند تمام تجهیزات حفاظتی که به طور مشترک استفاده می شوند (مانند لباس های ضد حریق، برخی ماسک ها، سیستم های فشار مثبت و ...) را که عندالزوم به صورت مشترک بکار برده می شوند را پس از اتمام کار با حساسیت بسیار بالا ضدعفونی کرده و برای شیفتم بعد عاری از ویروس آماده نمایند.

۴-۵- ابزاردار با رعایت جوانب حفاظت فردی، موظف است تمام تجهیزات، وسایل و ابزار مشترک کارگاهی را پس از اتمام کار هر یک از تیم های کاری ضدعفونی کرده و برای شیفتم بعد عاری از ویروس نماید.

۴-۶- از تجمع در محیط های کارگاهی اجتناب کنید.

۴-۷- در طول دوره شیوع کرونا، به نحوی برنامه ریزی شود تا افرادی که در کار با دستگاهی مهارت کافی دارند، فقط آن یک نفر متصدی دستگاه باشد تا با کسب اطمینان از آلوده نبودن دستگاه، از آن استفاده شود.

۴-۸- بطور مرتب دست خود را با آب و صابون بشویید.

۴-۹- از تردد افراد غیرضروری به محیط کارگاه جلوگیری بعمل آورید.

۴-۱۰- از خوردن غذا در محیط کارگاه اجتناب کنید.

۴-۱۱- از ایجاد عوامل استرس زا و اضطراب آور در کارگاه پرهیز کنید.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۵- خدمات و آبدارخانه

- ۱-۵- در صورت عدم نیاز به کارکنان خدماتی از حضور آن ها در محل کار ممانعت به عمل بیاید.
- ۲-۵- به جز آبدارچی هیچ یک از کارکنان حق ورود به آبدارخانه را ندارند.
- ۳-۵- کارکنان خدماتی بطور مداوم از ماسک و دستکش لاتکس استفاده کنند.
- ۴-۵- برگزاری جشن ها و میهمانی های کاری ممنوع است.
- ۶-۵- در جلسات کاری پذیرایی و سرو چایی توسط کارکنان خدمات ممنوع است.
- ۷-۵- اگر پذیرایی در محل کار یا جلسات کاری اجتناب ناپذیر است، آبدارچی موظف است از لیوان یکبار مصرف و قندهای بسته بندی شده دوتایی استفاده نماید.
- ۸-۵- آبدارچی موظف است در طول کار یا شیفت خود ماسک بزند.
- ۹-۵- قبل از ریختن چای می بایست آبدارچی دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- ۱۰-۵- آبدارچی بلافاصله پس از توزیع چای می بایست دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- ۱۱-۵- کارکنان خدماتی در صورت نیاز تغییر کاربری داده و به ضدعفونی کردن و نظافت محیط کار گماشته شوند.
- ۱۲-۵- اکیدا توصیه می شود، کارکنان خدمات از یک دستمال برای پاکیزه سازی یا ضدعفونی سطوح استفاده نمایند. به این منظور حداقل برای نظافت و ضدعفونی هر یک از سطوح (میزهای کار، نرده ها، درب ها و پنجره ها، آبدارخانه، سرویس های بهداشتی و ...) بایستی دستمال جداگانه ای در دسترس باشد.
- ۱۳-۵- دستمال های نظافت بایستی طور مرتب پس از هر بار استفاده با آب داغ ۷۵ درجه شسته شده و با محلول ۰/۲۵ درصد آب ژاول (وایتکس به نسبت ۱ به ۱۹ آب) گندزدایی شوند.
- ۱۴-۵- تخلیه سطل های زباله در پایان هر شیفت کاری با خارج کردن پلاستیک زباله و نصب پلاستیک زباله جدید توسط کارکنان خدماتی مشخصی صورت پذیرد، این افراد مجاز نیستند در امور دیگر بکار گرفته شوند.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۱۶-۵- به متصدی های تخلیه سطل های زباله بایستی لوازم حفاظتی کامل شامل گتر سربند، شیلد تمام صورت یا عینک حفاظتی، ماسک تنفسی فیلتر دار، دستکش پلاستیکی ضخیم، لباس کار، چکمه پلاستیکی و ترجیحا کاور لباس یکبار مصرف تحویل شود.

۱۷-۵- تی های نظافت حداقل در سه نقطه بایستی جداسازی شوند، آبدارخانه، اتاق های کار و سرویس های بهداشتی؛ این تی ها بایستی پس از هر بار استفاده با آب داغ ۷۵ درجه شسته شده و با محلول ۰/۲۵ درصد آب ژاول (وایتکس به نسبت ۱ به ۱۹ آب) گندزدایی شوند.

۱۸-۵- کارکنان خدماتی بایستی توسط متخصص آموزش سلامت، آموزش های لازم را جهت پیشگیری و کنترل کرونا ویروس دریافت نمایند.

۱۹-۵- تمام سطوح میز کار در محل کار بهتر است توسط خود کاربران بطور دائم ضدعفونی شود.

۲۰-۵- کارکنان خدماتی از لحاظ وجود علائم بیمار کرونا روزانه کنترل شوند و در صورت مشاهده علائم اولیه اقدامات قرنطینه خانگی و یا معرفی به درمانگاه و مراکز درمانی برای پیگیری اقدام نمایند.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۶-حراست فیزیکی

- ۱-۶ دوره آموزشی متناسب با کارکنان حراست برای پیشگیری و کنترل کرونا ویروس توسط متخصص آموزش سلامت برگزار شود.
- ۲-۶ با هماهنگی واحد درمانگاه و HSE ورود و خروج افراد با تدابیر بیشتری کنترل شود.
- ۳-۶ پرسنل شرکت یا سازمان هنگام ورود و خروج به محل کار از لحاظ علائم کرونا کنترل شوند، در صورت مشاهده علائم جهت قرنطینه خانگی یا قرنطینه در شرکت و یا معرفی به درمانگاه برای پیگیری درمان اقدام شود.
- ۴-۶ در هنگام کنترل تردد خودروها؛ کارکنان حراست از تماس با خودرو، افراد و دست دادن و روبوسی با افراد اجتناب و فاصله دو متری را با مراجعان را حفظ کنند.
- ۵-۶ ورود افراد به اتاقک حراست در ورودی ها و خروجی های سازمان و شرکت ممنوع می باشد.
- ۶-۹ بطور دائم دست ها با محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی و یا با آب و صابون شستشو شود .
- ۷-۱۰ در هر اتاق نگهبانی ترجیحا یک نفر مشغول به کار باشد و در صورت حضور بیش از یک نفر در هر اتاق، فاصله صندلی ها بیش از دو متر باشد.
- ۸-۱۱ اکیدا توصیه می شود، برای نوشتن هر یک از کارکنان حراست از خودکار شخصی خود استفاده کنند.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره 23)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۷- درمانگاه

- ۱-۷- ترجیحا سازمان بایستی دارای مسئول بهداشت و درمانگاه اختصاصی برای مراجعه کارکنان خود باشد.
- ۲-۷- در صورت نبود درمانگاه با نزدیکترین درمانگاه موجود جهت مراجعه بیماران شاغل در شرکت و یا سازمان هماهنگی های لازم به عمل آید.
- ۳-۷- حضور پزشک و پزشکیار بطور دائم در محل بهداشت سازمان الزامی است.
- ۴-۷- مسئول بهداشت یا درمانگاه بایستی اطلاعات سلامت تمام پرسنل شاغل در شرکت را در اختیار داشته باشد.
- ۵-۷- افراد شاغل دارای بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، مشکلات تنفسی، دیابت، افراد دارای نقص سیستم ایمنی و جانبازان شیمیایی شناسایی شوند و در صورت امکان ترخیص یا به صورت دورکاری مشغول بکار شوند، اگر این امر امکان پذیر نبود بصورت ویژه از آن ها مراقبت شود.
- ۶-۷- در صورتیکه درب ورودی درمانگاه یا مرکز بهداشتی سازمان هوشمند نیست، می بایست همواره درب باز بماند.
- ۷-۷- ضدعفونی درمانگاه بطور مداوم و در هر شیفت کاری چند بار انجام گیرد.
- ۸-۷- معاینه بیماران مبتلا به کووید 19 در اتاق جداگانه ای انجام شود.
- ۹-۷- در صورت امکان برای انتقال بیماران مبتلا به کرونا ویروس از آمبولانس جداگانه ای استفاده شود.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره 23)

۸- آموزش

- ۱-۸- در دوره اپیدمی بیماری کرونا برگزاری دوره ها و کلاس های آموزشی گروهی ممنوع می باشد، در صورت لزوم برگزاری این آموزش ها به صورت غیر حضوری توصیه می شود.
- ۲-۸- در صورت عدم امکان آموزش غیرحضوری و اجبار به برگزاری دوره های آموزشی حضوری؛ ترجیحا کلاس ها در فضای باز برگزار شود.
- ۳-۸- اگر به علت استفاده از وسایل کمک آموزشی مجبور شدید در فضای بسته آموزش را انجام دهید، حتما بزرگترین و مناسب ترین فضای موجود را انتخاب و تعداد مخاطبین را به حداقل برسانید.
- ۴-۸- فواصل نشستن و یا ایستادن مخاطبین حداقل 2 متر باشد.
- ۵-۸- مدت زمان برگزاری کلاس را محدود و صرفا نکات کلیدی، مفید و کاربردی را ارائه شود.
- ۶-۸- فراگیران قبل از ورود به کلاس و پس از اتمام آن دست خود را با آن و صابون شستشو کنند.
- ۷-۸- پنجره های کلاس های آموزشی باید باز باشند تا هوای آزاد در جریان باشد.
- ۸-۸- بین دو کلاس فاصله زمانی ایجاد شود تا اگر چنانچه در هوای اتاق ویروسی وجود داشته باشد، روی سطوح بنشیند.
- ۹-۸- قبل از شروع کلاس بعدی، محل برگزاری آموزش را بطور کامل با سمپاش یا پارچه های آغشته به مواد ضدعفونی شود.
- ۱۰-۸- در آموزش های پیشگیری از بیماری کرونا، باید مراقب بود موضوع نه آنقدر سرسری گرفته شود که افراد به موضوع اهمیت ندهند و نه آنقدر تهدید درک شده را بالا برده شود که فرد خود را در مقابله با ویروس ناکارآمد تلقی کرده و از انجام رفتارهای پیشگیرانه اجتناب کند.
- ۱۱-۸- از مطالب و منابع معتبر جهت آموزش پیشگیری از بیماری کرونا در محل کار استفاده شود.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۹-سخنی با مدیران

۹-۱- مدیریت محترم، لطفا همه گیری بیماری کرونا را جدی بگیرید.

۹-۲- کنترل شدید بر روی تردد افراد انجام داده و از تردد افراد غیر ضرور به سازمان اکیدا جلوگیری کنید.

۹-۳- اطمینان حاصل کنید، تمام امکانات مورد نیاز برای پیشگیری و کنترل کرونا (از قبیل تب سنج ها، مواد ضد عفونی دست و گندزدای محیط و ...) در اختیار مسئولان مربوطه در سازمان قرار گرفته است.

۹-۴- کارفرمایان و مدیران سازمان بایستی قبل از شروع هر شیفت کاری اطمینان حاصل نمایند محل کار کارکنان با توجه به دستورالعمل های ضد عفونی محل کار، گندزدایی شده است.

۹-۵- قبل از شروع هر شیفت، کارکنان باید چک لیست خود اظهاری سنجش احتمال ابتلا به بیماری کرونا را تکمیل کنند.

۹-۶- دمای بدن هر یک از کارکنان می بایست قبل از ورود به محیط کار با دستگاه دماسنج حرارتی مورد سنجش قرار گیرد، کارفرمایان و مدیران سازمان بایستی قبل از شروع هر شیفت کاری اطمینان حاصل نمایند، درجه حرارت بدن هر یک از کارکنان بوسیله تب سنج های حرارتی چک گردیده و یک گزارش از نتایج آن در اختیار مدیر سازمان قرار گیرد.

۹-۷- در محل پیاده شدن کارکنان می بایست اکیپ ضد عفونی کننده حضور داشته باشند و سطح بدن کارکنان را با دستگاه سمپاش دستی ضد عفونی کنند.

۹-۸- به هیچ عنوان از دستگاه ثبت ورود و خروج انگشتی استفاده نشود، در صورت امکان از دستگاه های شناسایی چهره استفاده شود؛ در صورتیکه کارفرمایان امکان تهیه این دستگاه را ندارند و یا تا زمان تهیه و نصب دستگاه شناسایی چهره، می بایست ورود و خروج کارکنان بوسیله یک نفر مسئول مربوطه به صورت مکتوب ثبت شود.

۹-۹- در محل ثبت زمان ورود و خروج کارکنان می بایست پوستره های روش های پیشگیری از کرونا و رعایت نکات بهداشتی در محل کار الصاق گردد.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

مرکز تحقیقات بهداشت کار

۹-۱۰- در محل ثبت زمان ورود و خروج کارکنان می بایست محلول ضدعفونی کننده دست یا کیسه دستکش یکبار مصرف نصب گردد.

۹-۱۱- کارفرمایان و مدیران سازمان بایستی نظارت نمایند تا افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای و یا مشابه از جمله سرماخوردگی و آنفولانزا شناسایی شده و آنان به مراکز ذیربط جهت بررسی دقیق تر ارجاع شده باشند.

۹-۱۲- در هنگام انجام معاینات دوره ای شاغلان در همه گیری ها، تست اسپرومتری ریه مجاز نمی باشد.

۹-۱۳- پوسترهای آموزشی لازم در مناطق قابل دید کارکنان می بایست توسط کارفرما تهیه و نصب گردد.

۹-۱۴- ماسک و ژل های حاوی الکل برای ضدعفونی کردن دست در محل کار به میزان لازم تهیه و در تمام نقاط سازمان بخصوص در مدخل ورودی ها و خروجی ها در اختیار کلیه کارکنان قرار گیرد.

۹-۱۵- سطل های زباله درب دار بایستی در مدخل تمام ورودی ها و خروجی ها قرار داده شده و مرتباً در پایان هر شیفت کار توسط متصدی مخصوص خدمات تخلیه و به روش بهداشتی دفع یا سوزانده شوند.

۹-۱۶- مراقبت های پیشگیری و بیماریابی کرونا در مشاغلی که با عامه مردم ارتباط دارند، بایستی با وسواس و دقت بسیار زیاد انجام شود.

۹-۱۷- فرآیندهای کاری طوری باز تعریف شود که دست به دست شدن وسایل، مدارک و تجهیزات به حداقل برسد.

۹-۱۸- افرادی که با تعداد بیشتری از کارکنان ارتباط دارند، شناسایی و آموزش های لازم را برای کاهش و قطع زنجیره انتقال ویروس دریافت نمایند و بر کار و رفتارهای بهداشتی آنان نظارت به عمل آید.

۹-۱۹- کلیه ماموریت های اداری و همچنین سفر به شهرهای آلوده و شهرهای مستعد آلودگی ویروس کرونا تا اطلاع ثانوی لغو گردد.

۹-۲۰- هماهنگی های لازم با دیگر سازمان ها جهت اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری انجام دهید.

۹-۲۱- حتی امکان با اطلاع رسانی به موقع از طریق رسانه های در دسترس و جلب حمایت افراد کلیدی سازمان، از انتشار و گسترش شایعات جلوگیری کنید.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۹-۱۲- توصیه می شود در سازمان، گروه های مجازی معتبر جهت ارسال فوری آخرین اطلاعیه ها و دستورالعمل های وزارت بهداشت توسط کارفرمایان ایجاد شود.

۹-۱۳- از ورود کارکنان مشکوک به کرونا در محیط کار جلوگیری کنید؛ این افراد را با تایید مسئولان بهداشتی و با استفاده از مرخصی اداری به قرنطینه خانگی بفرستید.

۹-۱۴- در سازمان هایی که افراد به صورت ادواری در محل کار حاضر می شوند (مانند مناطق عملیاتی نفت و گاز) افراد مشکوک به کرونا را با هماهنگی درمانگاه سازمان در محل مناسبی قرنطینه نمایید.

۹-۱۵- ارتباطات و تماس های افراد مشکوک به بیماری کرونا را بررسی و افرادی که با فرد مشکوک ارتباط نزدیک بوده اند را از نظر سلامت تحت نظر بگیرید؛ در این مدت تماس های این افراد را نیز با دیگران محدود کنید.

۹-۱۶- بهتر است هر یک از کارکنان در یک اتاق مجزا مشغول به کار باشند؛ در صورت حضور بیش از یک نفر در هر اتاق کار، ترتیبی اتخاذ گردد تا فاصله میزهای کارکنان بیش از 2 متر باشد.

۹-۱۷- به نحوی برنامه ریزی شود که پذیرایی و سرو چایی و ... در محیط کارگاهی و اداری توسط خود افراد انجام شود و پرسنل خدماتی به جای آن به ضدعفونی مداوم سطوح بپردازند.

۹-۱۸- کلیه لوازم حفاظتی از قبیل لباس مخصوص گندزدایی، ماسک فیلتردار، شیلد صورت یا عینک حفاظتی، چکمه پلاستیکی، دستکش و ... بایستی برای پرسنل خدمات و مسئولان ضدعفونی تهیه و به مقدار لازم در اختیار آنان قرار گیرد.

۹-۱۹- به پرسنل خدمات آموزش داده و نظارت شود که برای ضدعفونی سطوح مانند میز کار و لوازم اداری؛ آبدارخانه، سرویس های بهداشتی، نرده ها و سطوح دیگر از یک دستمال مشترک استفاده ننمایند؛ این دستمال ها باید به صورت مرتب شستو گندزدایی و تعویض شوند.

۹-۲۰- کلیه همایش ها، برنامه های ورزشی، آموزشی و برنامه های تجمع گسترده لغو گردیده یا در صورت لزوم به صورت غیر حضوری برگزار شوند.

۹-۲۱- نظارت نمایید، تابلوهای آموزش و اطلاع رسانی برای پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محیط کار نصب شده باشند.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران
مرکز تحقیقات بهداشت کار

۹-۲۲- نظارت نمایید، دستورالعمل شستشوی صحیح دست ها برای پیشگیری از انتقال کرونا ویروس در سرویس های بهداشتی نصب شده باشند.

۹-۲۳- از برگزاری جلسات غیرضروری در سازمان اجتناب کرده و جلسات را به حداقل ممکن برسانید، ترجیحا جلسات ضروری را هم بصورت ویدئوکنفرانس برگزار کنید.

۹-۲۴- جهت جلوگیری از ازدحام و تجمع پرسنل در زمان سرو غذا، برنامه زمانبندی به کلیه واحدها اعلام و زمان سرو غذا افزایش یابد.

۹-۲۵- به کارفرمایان توصیه می شود به افرادی که امکان انجام وظایف کاری خود را از منزل دارند، اجازه دهند کارهایشان را به صورت دورکاری در منزل انجام دهند.

۹-۲۶- در سازمان هایی که حسب ضرورت وعده های غذایی (صبحانه یا نهار و شام) سرو می شود، لازم است به نحوی زمان های حضور برنامه ریزی شود که تا حد امکان کارکنان در رستوران تجمع ننمایند، به این منظور توصیه می شود غذا در ظروف یکبار مصرف (ترجیحا پایه گیاهی) بسته بندی و به آبدارخانه یا رابطین هر دپارتمان تحویل شود.

۹-۲۷- تمامی میزها، صندلی ها، پیشخوان و محوطه رستوران و غذاخوری در هر وعده سرو غذا بایستی ضدعفونی و گندزدایی شوند.

۹-۲۸- با توجه به تاثیر مصرف منظم آب بر پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا سرو مایعات گرم و آب های بسته بندی ۳۰۰ میلی لیتری توصیه می شود.

۹-۲۹- بازرسی روزانه کامل عوامل طبخ و توزیع غذا توسط کارشناسان بهداشتی انجام شود و از سلامت آن ها اطمینان کسب نماید.

۹-۳۰- در صورت امکان کارفرمایان می توانند، زمان کار کارکنان را شیفتهای مختلف کنند، به این صورت که زمان های حضور کارکنان را در شیفت های مختلف برنامه ریزی کنند تا میزان تماس آنان با یکدیگر کاهش یابد.

۹-۳۱- سرویس های حمل و نقل کارکنان قبل و بعد از خروج کارکنان می بایست با نظارت عوامل بهداشتی ضدعفونی گردند.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



۳۲-۹- بر روی کلیدهای برق و دستگیره های درب و هر مکانی که احتمال آلودگی به ویروس کرونا می باشد جهت هشدار به افراد می بایست برچسب های هشدار کرونا نصب گردد. (مانند تصاویر ویروس کووید ۱۹)

۳۳-۹- در صورت مشاهده هر گونه موارد بیماری زمینه ای نیازمند مداخله (دیابت، قلبی و تنفسی) یا سایر بیماری ها (مانند سرماخوردگی، آنفولانزا) یا علائم آن در پرسنل؛ سقف مرخصی استعلاجی برای آنان (سه روز در سال) حذف شود و تا هر اندازه که نیاز باشد مرخصی استعلاجی منوط به تایید پزشک معتمد مجموعه لحاظ گردد.

۳۴-۹- تمامی کارکنان می بایست لباس مخصوص کار داشته باشند و قبل از ورود به محیط کار آن ها را بپوشند.

۳۵-۹- سازمان بایستی در محل رختکن امکانات شستشو و ضدعفونی لباس های کار را فراهم نمایند.

۳۶-۹- ترجیحا لباس های کار کارکنان بعد از اتمام هر شیفت بایستی توسط پرسنل آموزش دیده شستشو شوند یا امکانی فراهم گردد تا کارکنان خود بتوانند لباس های خود را در محل کار شستشو و خشک نمایند، ایده آل این است که لباس های کار جهت شستشو به منزل یا آسایشگاه ها برده نشوند.

۳۷-۹- قندان هایی که به صورت مشترک مورد استفاده قرار می گیرند را از چرخه پذیرایی خارج و از قندهای دو تایی بسته بندی شده در صنایع تولید مواد غذایی معتبر استفاده شود.

۳۸-۹- کلیه نمکدان های مشترک که روی میزهای پذیرایی رستوران قراردارند جمع آوری و نمک و لفل فل بصورت بسته های تکفزه سرو شود.

۳۹-۹- با توجه به حساسیت طبخ و توزیع غذا، مقرر گردد حضور کارشناس بهداشت ناظر در رستوران از لحظه آغاز پخت تا پایان آن بیشتر شود.

۴۰-۹- برای مشاغلی که با حیوانات سرو کار دارند، ضدعفونی کردن کفش ها نیز از موارد مهمی هستند که در محل کار باید شسته شوند و به منزل برده نشوند.

۴۱-۹- نظارت بر کنترل موازین بهداشتی در فضاهای عمومی نظیر نمازخانه ها، آبدارخانه ها، آسانسور و ... توسط کارفرمایان تشدید شود.

۴۲-۹- اکیدا توصیه می گردد سازمان تدابیر لازم برای ایجاد تهویه مناسب در محل کار کارکنان را بیاندیشند.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

شیوه نامه پیشگیری و کنترل کووید 19

در محل های کار، سازمان ها و صنایع (دستورالعمل شماره ۲۳)



مرکز تحقیقات بهداشت کار

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

۴۳-۹- توصیه می شود در تمام دوره اپیدمی بیماری کرونا برگزاری نمازهای جماعت با هماهنگی مراجع مربوطه متوقف شود، در غیر اینصورت قبل و بعد از برگزاری نماز بایستی تمام محوطه داخلی و خارجی نمازخانه های ضدعفونی و از ورود افراد مشکوک به نمازخانه ممانعت به عمل آید.

۴۴-۹- سرویس های بهداشتی در محل های کار بایستی زیر نظر مسئولان بهداشتی به صورت روزانه گندزدایی گردد، اکیدا توصیه می شود دستگیره درب ها و شیرآلات مکررا در هر شیفت چند بار ضدعفونی شوند.

۴۵-۹- شیرهای آب روشویی های سرویس های بهداشتی ترجیحا از نوع پدالی یا اتوماتیک باشند، در غیر این صورت مکررا در هر شیفت چند بار ضدعفونی شوند.

۴۶-۹- در جلوی ورودی و داخل آسانسورها، بایستی ماده ضدعفونی کننده دست در دسترس باشد؛ همچنین برای فشردن دکمه های طبقات دستکش یکبار مصرف، دستمال کاغذی یا خلال دندان قرار داده شود.

۵۰-۹- سیستم های تهویه داخل آسانسور در تمام مدت بایستی روشن باشند، مسئولان فنی مربوطه بر کارایی این سیستم ها بایستی مرتبا نظارت نمایند.

۵۱-۹- داخل آسانسورها، بخصوص صفحات دکمه های آن بایستی در هر شیفت چند بار ضدعفونی شوند.

* از کارفرمایان و مدیران محترم سازمان ها انتظار می رود زمینه های اجرایی شدن توصیه های این شیوه نامه را در اسرع وقت فراهم نمایند؛ به این منظور شایسته است در اسرع وقت استراتژی و یک برنامه اقدام برای پیشگیری و کنترل بیماری کرونا با استفاده از این سند و سایر منابع معتبر تهیه نموده و به تمامی ذیربطان و ذینفعان سازمان ابلاغ نموده و بر اجرای آن نظارت نمایند.