

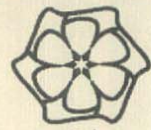


راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) - فاصله گذاری اجتماعی در صنایع ساختمانی و کارگاه عمرانی



معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل شهری

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	بیماریابی، غربالگری و بازتوانی
۵	اقدامات کنترل بهداشتی
۹	آموزش بهداشت
۹	منابع
۱۰	پیوست‌ها
۱۰	پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها
۱۲	پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۶	پیوست ۳: گندزدهای سطوح
۱۹	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۱۹	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۰	پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس



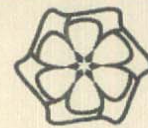
شهرداری یزد

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده هاست ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور 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 می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود. (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. (مطابق دستورالعمل شستشوی دست). از طرفی کارگاه عمرانی و ساختمانی از مهمترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه های موجود در این راهنما می توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و درنتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

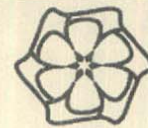


دامنه کاربرد

این راهنما برای کمک به پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در بین شاغلین صنایع ساختمانی و کارگاه های عمرانی که پس از تعطیلات، مرخصی یا اتمام طرح فاصله گذاری اجتماعی به محل کار خود بازگشته اند کاربرد دارد. همچنین این راهنما می تواند به کارفرمایان و پیمانکاران ساختمانی برای برنامه ریزی در زمینه پیشگیری از شیوع گسترده ویروس کرونا در محیط های کاری و جامعه کمک نماید.

فاصله گذاری اجتماعی

- ۱- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- ۲- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره های ساختمان یا کارگاه ساختمانی
- ۳- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله (۲متر) رعایت گردد.
- ۴- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن.
- ۵- اجتناب از تجمع در محل کار.
- ۶- شستشوی دستها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع.
- ۷- در صورت امکان حذف سرویس های ایاب و ذهاب و استفاده از خودروهای شخصی و در غیر این صورت رعایت فاصله در موقع نشستن در سرویس.



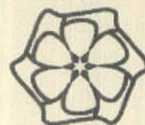
شهرداری
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

بیماریابی، غربال گری و بازتوانی

۱- غربال گری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹:

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی یا اقاماری و فعالیت واحد صنعتی، تولیدی و کارگاه های عمرانی و ساختمانی براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل های کاری، فعالیت های زیر انجام گیرد.

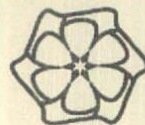
۱- تب سنجی: در صورت امکان به صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام پذیرد (درجه حرارت بالای $37/8$ را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی رغم وجود بیماری تب نداشته باشند)



شهرداری
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

فرم خوداظهاری روزانه غربالگری شاغلین از نظر احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹

نام و نام خانوادگی:	شماره پرسنلی:	واحد کاری:	امضاء			
تاریخ تولد:	شماره موبایل:	آدرس:				
تاریخ غربالگری روزانه	تب	لرز	سرفه خشک	گلودرد	تنگی نفس	وجود فرد مشکوک/ تحت درمان سرپایی/ بستری یا ترخیص شده از بیمارستان به علت کرونا در خانواده یا نزدیکان
۱-						
۲-						
۳-						
۴-						
۵-						
۶-						
۷-						
۸-						
۹-						
۱۰-						



سهم‌داری پرد
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

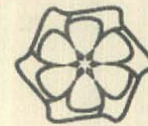
۲- علائم بالینی فرد در تاریخ.....در سامانه salamat.gov.ir ثبت شد در صورت وجود علائم مشکوک

۳- فرد در تاریخ.....به مرکز خدمات جامع سلامت.....معرفی گردید

۴- سابقه ابتلا به کدامیک از بیماری‌ها را داشته‌اید(.....)

نام و نام خانوادگی تأیید کننده:

۲- **بررسی روزانه علائم شاغلین:** کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط پیمانکار یا نماینده پیمانکار کارشناس HSE صنعت، یا سایر تشکیلات بهداشت حرفه ای از نظر علائم بیماری (به ویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری بصورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به نزدیکترین مراکز خدمات جامع سلامت و پس از تایید این مراکز از ادامه فعالیت شاغل ردا محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد دارای علایم 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 مطابق با آخرین پروتکل های وزارت بهداشت طی کنند.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

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

گروه الف: بیماران با بیماری زمینه ای:

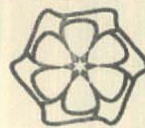
- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای $BMI > 40$
- چاقی

گروه ب: بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{ MG}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته بیمارهای
- پایه کرتون
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

- در صورت امکان و با نظر پیمانکار، این افراد تا پایان همه گیری فعالیت های شغلی به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تقلیل ساعات یا روزهای کار، تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر با تأمین وسایل حفاظت فردی می تواند کمک کننده باشد.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

- با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، درغربال گری 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.

۳- بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹:

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترل بهداشتی

۱- پیمانکار باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.

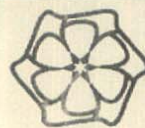
۲- برنامه و استراتژی پیمانکار جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا بدین وسیله نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان و کارگران به اشتراک گذاشته شود.

۳- در صورتیکه که برنامه ریزی انجام شده مفید بوده است آن را با دیگر صنایع و محیط های کاری مجاور یا مشابه به اشتراک بگذارید.

۴- به منظور جلوگیری از انگ زدن یا انزوای روحی افراد مشکوک یا مبتلا، سیاست های لازم را پیش بینی و جو ترس را از بین برده و اقدامات عملی پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.

۵- طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک های مرتبط با کرونا ویروس باید به کنترل آن بپردازید. کنترل بایستی طبق سلسله مراتب کنترل باشد یعنی:

- حذف یا جایگزینی خطر: با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان و کارگران مبتلا یا مشکوک، همچنین منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در



شماره ۱۲۳

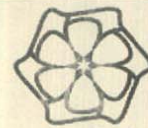
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.

- کنترل های فنی و مهندسی: جداسازی کارکنان و کارگران تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی
- کنترل های سازمانی: استفاده از آموزش، اجرای دستورالعمل های مرتبط مثل رعایت فاصله، کم کردن ملاقات ها، استفاده از وسایل یکبار مصرف و غیره.
- وسایل حفاظت فردی: استفاده از ماسک، محافظ چشم یا عینک، دستکش، لباس مخصوص و غیره. وسایل حفاظت فردی مورد استفاده باید صرفاً به صورت شخصی استفاده شود. حتی کلاه های ایمنی مورد استفاده صرفاً باید به صورت شخصی استفاده شوند. (مثلاً با نامگذاری یا شماره گذاری)

اقدامات کنترل محیطی:

- ۱- گندزدایی محیط و تجهیزات موجود در محل کار براساس دستورالعمل های ابلاغی از سوی مرکز سلامت محیط و کار قبل از بازگشت به کار شاغلین انجام گردد.
- ۲- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- ۳- امکان تهویه و جابجایی بیشتر هوا در محل کار ایجاد شود.
- ۴- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- ۵- وسایل نظافت و ابزارهای با استفاده مشترک پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ۶- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون مایع بشوید یا ماده ضدعفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید.
- ۷- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید.
- ۸- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.



۹- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).

۱۰- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

۱۱- لازم است احتیاطات و الزامات لازم برای پیشگیری و کنترل بیماری در محیط کار، سرویس ایاب و ذهاب، محل استراحت و غذاخوری و غیره براساس دیگر راهنماهای ابلاغی از مرکز سلامت محیط و کار از جمله "راهنمایی پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ (کرونا ویروس) در محیط های کاری (اداری- صنعتی)"، "راهنمایی عمومی پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ (کرونا ویروس) در محیط کار"، "راهنمای پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ (کرونا ویروس) در سرویس های ایاب و ذهاب مدیران و کارکنان ادارات/ سازمان ها/ شرکت ها و کارگران کارگاهها و کارخانجات" و غیره در نظر گرفته شود.

۱۲- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن

۱۳- تهویه مناسب محل های اقامت، سرویس های بهداشتی

۱۴- گندزدایی سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا

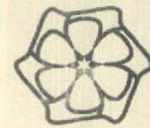
۱۵- گندزدایی بخش های نگهداری موقت و قسمت های اداری بصورت مستمر

۱۶- بستن درب توالت فرنگی قبل از کشیدن سیفون، جهت جلوگیری از پخش میکروب ها در هوا.

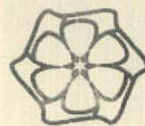
۱۷- تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی.

۱۸- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دربدار پدالی.

۱۹- تمام نیروهای خدماتی درخصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.



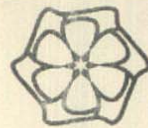
- ۲۰- ترجیحا استفاده از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذا
- ۲۱- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم شسته، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- ۲۲- تمام افراد مقیم در محل باید وسایل غذاخوری شخصی داشته و پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ۲۳- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- ۲۴- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- ۲۵- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- ۲۶- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- ۲۷- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- ۲۸- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید.
- ۲۹- شستشو گندزدایی میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت
- ۳۰- ضرورت شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو و نظایر آن بعد از هر بار استفاده
- ۳۱- در صورت وجود وسایل ورزشی و باز کودکان، به طور مستمر گندزدایی شوند (حتی الامکان استفاده نشود).
- ۳۲- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ۳۳- ضرورت شستشو ماشین های حمل و نقل مواد غذایی بعد از هر بار تخلیه (در صورت وجود)



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

- ۳۴- وسایل آموزشی مشترک در پایان هر شیفت گندزدایی شود.
- ۳۵- وسایل موجود در اتاق معاینه پزشکی، قرنطینه در هر شیفت گندزدایی و ضدعفونی شود.
- ۳۶- در رختکن و حمام مورد استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- ۳۷- تمام مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه ها بصورت موقت جمع آوری گردد.
- ۳۸- تخت ها، تشک ها و تمام تجهیزات مورد استفاده پرسنل کشیک گندزدایی شود.
- ۳۹- وسایل موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود (در صورت وجود)
- ۴۰- ناوگان های حمل و نقل و تردد افراد مستقر بصورت روزانه و مستمر گندزدایی شود.
- ۴۱- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن.
- ۴۲- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- ۴۳- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید.
- ۴۴- دور ریختن دستکش ها در کیسه زباله
- ۴۵- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید.
- ۴۶- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشوید یا ماده ضدعفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید.
- ۴۷- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید.



شهرای یزد

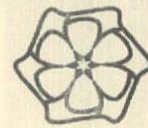
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

۴۸- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن بخصوص کلیه ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تأییدیه رسمی این مراکز/ افراد به محل کار خود بازگردند.

آموزش بهداشت

بایستی در ارتباط با علائم، شیوه های انتقال کرونا، نکات پیشگیری و کنترل آموزش لازم به شاغلین ارائه شود. آموزش می تواند از طریق چهره به چهره، سخنرانی، ویدئو، پوستر، پمفلت و غیره صورت پذیرد.

درنهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعمل ها و راهنماهای شغلی و محیطی پیشگیری و کنترل بیماری کووید - ۱۹ در سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس زیر در دسترس همگان می باشد.



شهرداری شیراز
معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

پیوست ها

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست ها

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

- ۱- دست ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچ ها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تائید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
۱۰. دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.



دست ها را خیلی کرده و بعد
ان ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

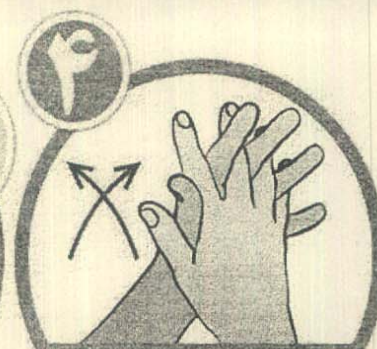
در ۱۰ مرحله



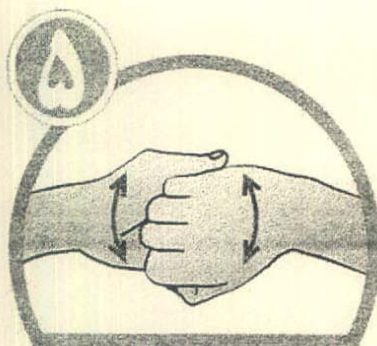
کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



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



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



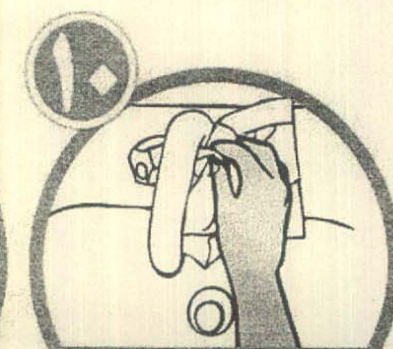
خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور هیچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



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



شماره ۱۲۳

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

فاصله گذاری اجتماعی در صنایع ساختمانی

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

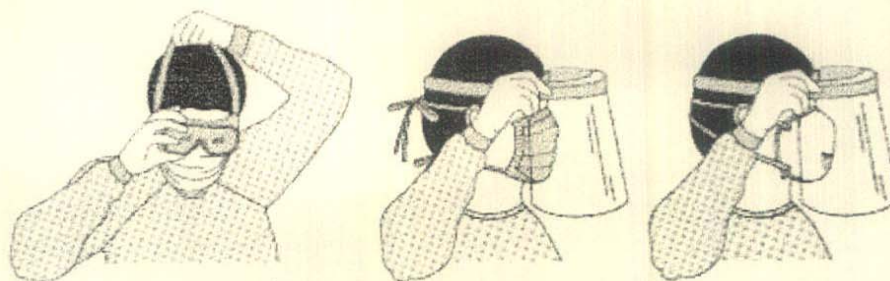
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رسپیراتور



- 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 بطور مناسب پوشش دهید.

۲. عینک یا شیلد صورت



- بر روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

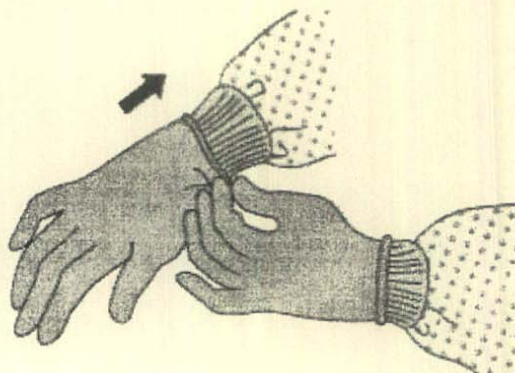


سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

فاصله گذاری اجتماعی در صنایع ساختمانی

۳. دستکش ها



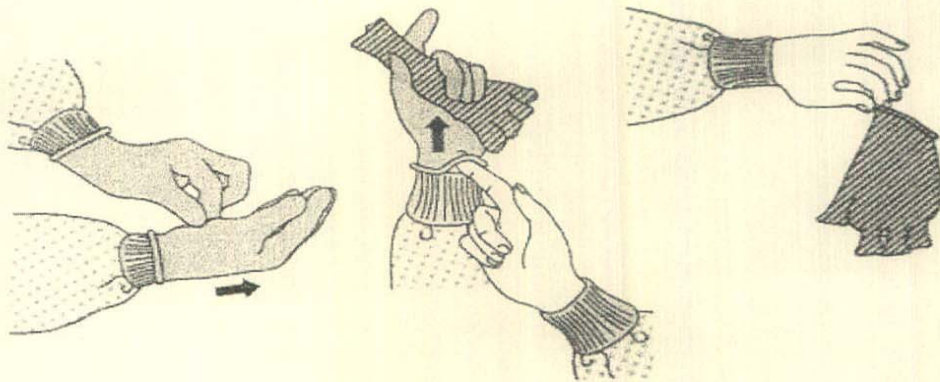
- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید



مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآوريد:

(۱) دستکش



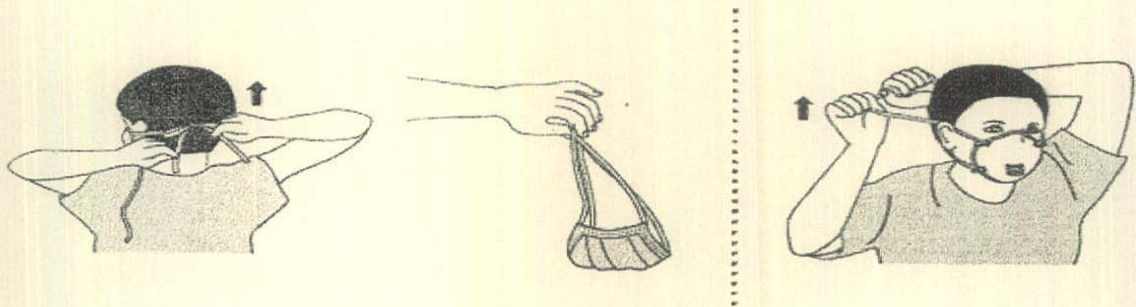
- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشوید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

(۲) عینک یا شیلد صورت

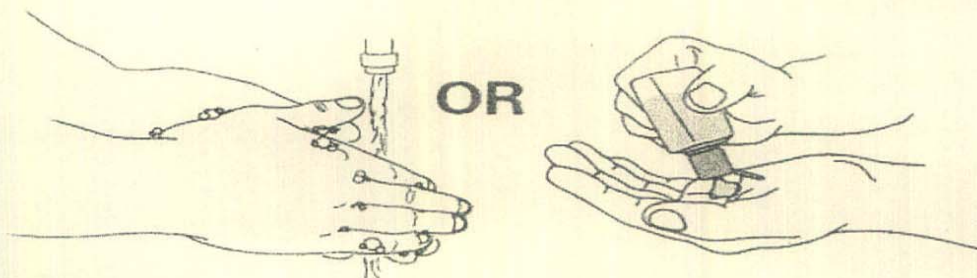


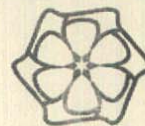
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) ماسک



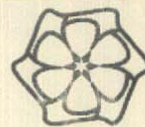
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
 - اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله قرار دهید.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.





پیوست ۳: گندزداهای سطوح

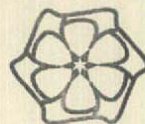
نکات عمومی	از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.
مواد گندزدا	۱- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳- مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴- سفیدکننده
نکات مهم درخصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز	۱- الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲- به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳- استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). ۸- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

طول شیف (به ازاء هر شیف حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.	
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، غیرفعال می شود.	نکات مهم درخصوص سفیدکننده
۲- گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.	
۳- با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.	
۴- استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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، پیش بند ضدآب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.	
- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).	
- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵٪ رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیزکردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و	



سُهرای بید

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

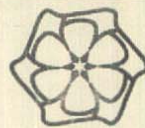
- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولیدشده 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 رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده 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.

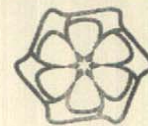


سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲.۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: 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.
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های 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 می گردد. - گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، 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 غوطه وری)



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

معاونت امور زیربنایی و حمل و نقل

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

✓ 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؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛

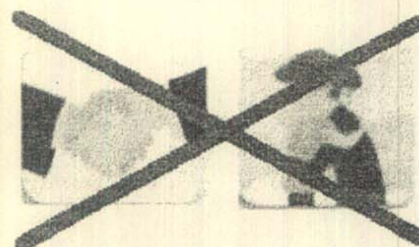


✓ آموزش به اطرافیان

✓ 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 ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید



اینجانب دارای کد ملی به شماره شغل (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 ثبت کرده‌ام ☐

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

تاریخ

نام و نام خانوادگی

امضا