

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار برای مدیریت اجرایی و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۷۰

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غربال گری، مراقبت و باز توانی.....	۳
۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۳
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۴
۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۴
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۵
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۵
۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....	۵
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۶
آموزش بهداشت.....	۸
پیوست ها.....	۱۱
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....	۱۱
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۲
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۴
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۴
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۶
پیوست ۴: گندزدا های سطوح.....	۱۹
جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۲
جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۲
جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۳
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۴

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است 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. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون 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 در محیط 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 حمل، نگهداری و دفع پسماند، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

کارگاه ها، کارخانجات بازیافت و واحدهای پردازش و تفکیک، شرکت های دولتی، نیمه دولتی و خصوصی و مدیران واحد های پردازش و بازیافت به عنوان مدیر اجرایی تمامی پسماندها، مدیران شرکت های آب و فاضلاب، کارکنان شهرداری و سازمان های مدیریت پسماند و شرکت های آب و فاضلاب، کارگران/پاکبان موظف به رعایت مفاد این راهنما هستند.

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب
بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- رعایت فاصله گذاری ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین افراد در محیط کار
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرفته و حداقل فاصله ی یک متر رعایت گردد.
- کارفرمایان/ پیمانکاران موظفند نسبت به کاهش ساعت کار، کاهش تعداد شاغلین در بخش های مختلف مرتبط با پسماند و فاضلاب اقدام نمایند.
- کنترل و نظارت بر عدم دخالت راننده ماشین های حمل و نقل در امور مرتبط با عوامل اجرایی پسماند
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که بصورت اقماری فعالیت می نمایند بصورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به حداقل میزان ممکن کاهش یابد.
- اجتناب از تجمع همزمان در محیط هایی نظیر آبدارخانه ، سرویس های بهداشتی
- رعایت فاصله ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین میز و صندلی های سالن غذا خوری در صورت استفاده از سلف سرویس مشترک
- در صورتی که از سرویس های ایاب و ذهاب مشترک از جمله اتوبوس و مینی بوس استفاده می شود ضروری است حفظ فاصله ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین صندلی سرنشینان، رعایت گردد و اگر از خودروی سواری استفاده می شود با احتساب راننده تعداد سرنشینان از سه نفر نباید بیشتر باشد (صندلی کنار راننده باید بدون سر نشین باشد).

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر، کارکنان را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب
یا تحویل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود فرد بیمار
به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

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 الف - افراد با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن با یکدیگر پرهیز شود؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- تامین کلیه وسایل و مواد شستشو، گندزدا و تجهیزات حفاظت فردی نظیر لباس کار مناسب، پیشبند، سرپوش کامل سروگردن، دستکش های مقاوم در برابر سوراخ شدن و عینک و حفاظ های صورت برای محافظت صورت و چشم برای تمامی عوامل اجرایی مدیریت پسماند مرتبط در کلیه مراحل مدیریت پسماند اعم از جمع آوری و حمل و نقل انتقال به محل نگهداری موقت و ایستگاه های انتقال ، محل های دفع و دفن پسماند
- کلیه عوامل اجرایی مدیریت پسماند (کارگران ، پاکبانان) در کلیه مراحل مدیریت پسماند موظف به استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب می باشند.
- کلیه عوامل اجرایی مدیریت پسماند باید آموزش های لازم را برای استفاده از وسایل حفاظت فردی گذرانده باشند .
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه گردد.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور (در صورت وجود)، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.
- از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن استفاده شود (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج استفاده گردد)
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان پرهیز گردد
- در نمازخانه ها از مهر، سجاده ، تسبیح، چادر و نظایر آن به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرد.
- در رختکن و حمام استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- کارگران پس از اتمام کار لباس های خود را تعویض و استحمام نمایند و لباس های آلوده در اولین فرصت با مواد شوینده مناسب شسته و در مقابل نور مستقیم خورشید خشک شود.

۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی مطابق پروتکل های شماره ۳۰۶/۱۲۰ (مراکز طبخ فرآورده های مواد غذایی) و شماره ۳۰۶/۱۲۲ (مراکز عرضه مواد غذایی) می باشد .

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- ماشین های حمل و نقل پسماند سرپوشیده باشند.
- یخچال های مورد استفاده برای نگهداری مواد غذایی به طور مستمر گندزدایی شود.
- شستشو و گندزدایی ملحفه و نظایر آن همچنین پتو، تخت ها، تشک ها و کلیه تجهیزات موجود انجام شود
- محل شستشوی ظرف بطور مرتب گندزدایی گردد .
- وسایل نظافت سطوح پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- شستشوی و گندزدایی ماشین های حمل و نقل پسماند و فاضلاب بعد از هر بار تخلیه، ضرورت دارد.
- از مخازن دردار برای جمع آوری پسماند استفاده گردد.
- کلیه محیط های آلوده به پسماند شامل مخازن موجود در سطح خیابان، وسایل جمع آوری و حمل و نقل پسماند، سیستم های تفکیک و پردازش اتوماتیک ماشین آلات دفع پسماند باید به صورت روزانه شستشو و گندزدایی شوند.
- ابزار و تجهیزات موجود در اتاق نگهبانی ، استراحت ، انبار وسایل کار و نظایر آن در پایان هر شیفت گندزدایی شود.
- پارکینگ ها به صورت روزانه گندزدایی شود .(در صورت وجود)
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست با پایه نگهدارنده الکل ۷۰ درصد به تعداد مناسب در اتاق ها، راهروها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد، رایانه، موس بعد از استفاده صورت گیرد.
- کارکنان تصفیه خانه های فاضلاب که با مایعات خورنده مثل اسیدها و مواد قلیایی سوزاننده کار می کنند باید پیش بند مخصوص کار با مایعات از جنس کائوچوی طبیعی یا صنعتی و یا از مواد دیگری که در مقابل مایعات مقاومت داشته باشند و تمام سینه را می پوشاند استفاده نمایند.
- کارکنان تصفیه فاضلاب جهت احتیاط بیشتر و جلوگیری از پاشیده شدن فاضلاب بر روی صورت از محافظ (شیلد) حفاظتی صورت استفاده نمایند و در صورتی که به چشم ها فاضلاب پاشید آن را با آب فراوان به آرامی بشویند.
- حسب مورد، کارگران باید با توجه به نوع شغل از چکمه های لاستیکی و ضد آب استفاده شود.
- از روکش های پلاستیکی کفش استفاده شده و پس از خروج از محل کار روکش ها را در سطل جمع آوری پسماند در دار قرار دهند.

نکات مهم

- کلیه واحدهای پردازش و تفکیک پسماند واقع در شهرهایی که کانون انتشار بیماری هستند در حال حاضر غیر فعال و تعطیل باشند و سایر واحدهای پردازش و تفکیک غیر دستی (اتوماتیک) با رعایت دستورالعمل سلامت و ایمنی و بهداشت عوامل اجرایی موضوع ماده ۵ قانون مدیریت پسماند مجاز به فعالیت خواهند بود.
- مدیریت اجرایی پسماند موظف است در شهرهایی که کانون انتشار بیماری هستند از فعالیت کلیه عوامل تفکیک پسماند در سطح شهر و روستا و سیستم های ذخیره سازی و جمع آوری، واحدهای تفکیک و محل های دفن جلوگیری بعمل آورد.
- محیط و مخازن اطراف بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی به خصوص مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان های پذیرنده بیماران مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹ شناسایی و روزانه شستشو و گند زدایی شده و پسماندهای این واحدها توسط ماشین آلات ویژه در مراکز دفن پسماندهای پزشکی دفع گردد.
- کلیه پسماندهای عادی، ویژه و پسماندهای بی خطر شده تولیدی در بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی (مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان های پذیرنده بیماران مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹) باید در محل های جداگانه با رعایت اصول بهداشتی و اطمینان از عدم دسترسی حیوانات و انسان ها و عدم نفوذ شیرابه به آب های سطحی و زیر زمینی و پوشش روزانه با خاک، دفن شوند.
- کلیه بخش های دولتی و غیر دولتی دارای سیستم احتراقی استاندارد (که در خارج از شهر ها قرار دارند) موظف به همکاری لازم جهت دفع پسماند پزشکی با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی می باشند.
- رعایت نکات مهم ایمنی و پیشگیری از برق گرفتگی و آتش سوزی در هنگام گندزدایی برای لوازم برقی مورد توجه گیرد.
- از موانع فیزیکی برای پیشگیری از مواجهه با ناشی و احتمال پاشیده شدن فاضلاب آلوده استفاده گردد.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گند زدایی گردد.
- محیط های کاری و قسمت های اداری و عمومی پس از پایان هر شیفت کاری گندزدایی شود.
- ضروری است کلیه سطوح دارای تماس مشترک ابتدا تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- صابون مایع در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد. و دستمال کاغذی برای خشک کردن دست وجود داشته باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

- جمع آوری پسماندها باید در سطل های دردار پدالی صورت گیرد.
- تمامی نیروهای خدماتی مرتبط با جمع آوری و دفع پسماند بایستی الزامات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) را رعایت نمایند.
- حذف آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت تا اطلاع ثانوی انجام گردد و استفاده از بطری های یکبار مصرف آب جایگزین شود
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره های مجهز به توری به طوری که هوای تمیز و تازه همیشه جریان داشته باشد ضروریست.
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقی و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- هرگز آب ژاول با محلول های آمونیاک و مواد شوینده ترکیب نگردد.
- هرگز برای عملیات گندزدایی از آب ژاول رقیق نشده با آب استفاده نگردد.
- لازم است در ابتدا سطوح مورد نظر مانند موارد زیر تمیز و سپس طبق پروتکل ارائه شده در همین راهنما گندزدایی گردد:

- میز و صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی)
- دیوارها، کف، سقف، پنجره ها
- سرویس های بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)
- درها، دستگیره درها، شیر آلات، نرده پله ها، کمد، یخچال، کابینت، گوشی تلفن،، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن
- ماشین آلات و تجهیزات مورد استفاده
- مخازن پسماند

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب
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، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح گندزدایی تجهیزات
- آموزش نکات بهداشت فردی
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصاً سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- آموزش نکات ایمنی و بهداشتی، برچسب ها و رنگهای هر نوع پسماند و احتیاط های مربوط به هریک،
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره شاغل / در (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) 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 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 هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

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 تایید است).
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را سطل زباله در دار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

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 درهم 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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

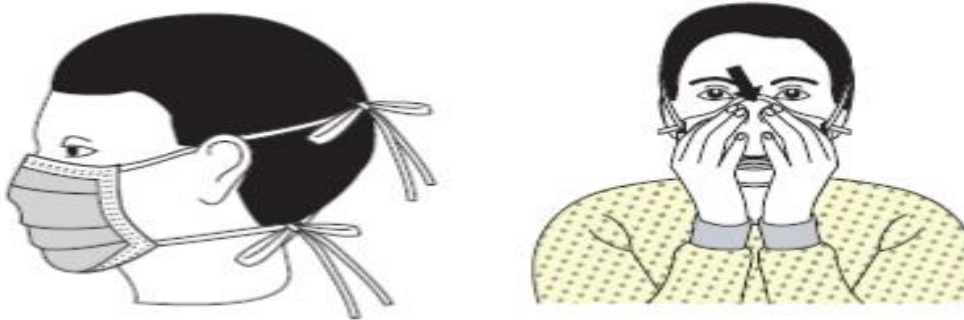
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

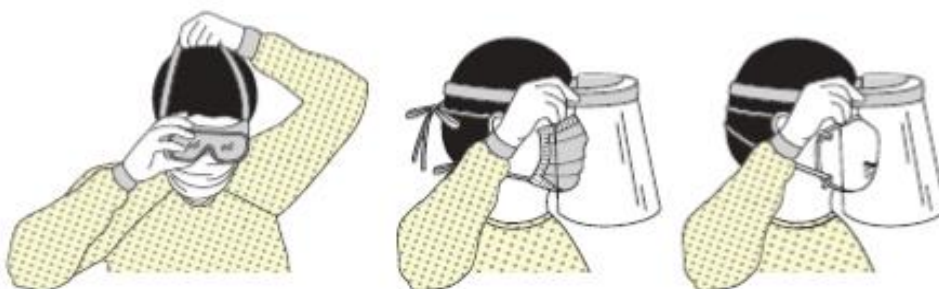
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد 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



- روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب
۳. دستکش ها



- تا روی میچ را کامل بپوشاند که تا روی میچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

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

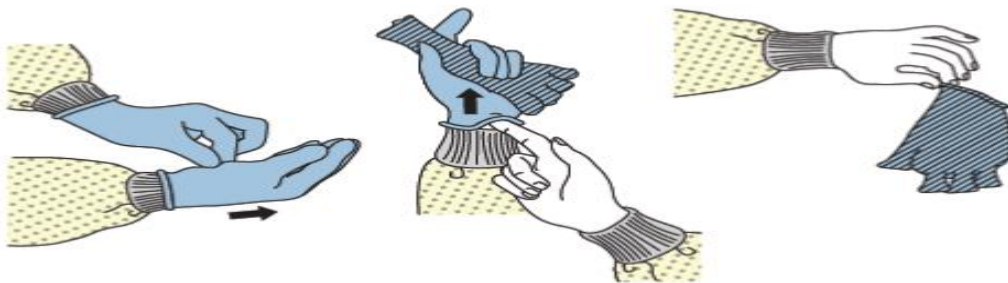
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

۱) دستکش



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

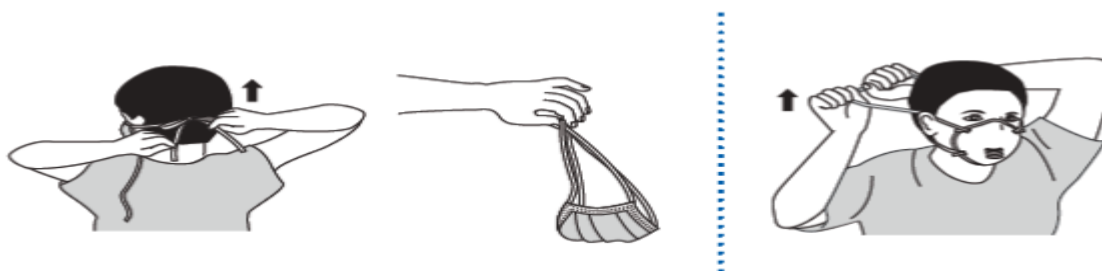


- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

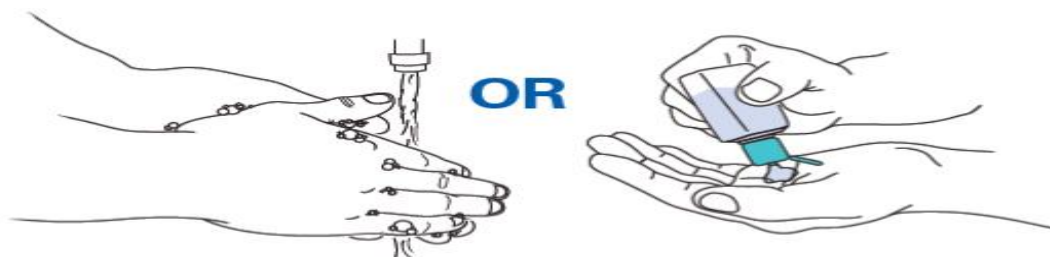
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک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

۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب
سر پوش سر و گردن



پیوست ۴: گندزدا های سطوح

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.	نکات عمومی
۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده	مواد گندزدا
۱. الکل برای از بین بردن ویروسها 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 طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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، غیر فعال می شود. 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. بنابر این 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 ضد آب 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 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 تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

شوینده استفاده نمایید و 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 پز شک 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 تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده 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.

ماشین آلات حمل و نقل پسماند، خطوط پردازش و کارخانه های بازیافت، کف سالن ها، سطوح های پسماند، مخازن پسماند سرویس های بهداشتی و سایر تجهیزات و محیط های آلوده با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (۵۰۰ پی پی ام = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردد (جدول ۱)

سایر سطوح مانند سالن های غذاخوری، قسمتهای اداری و تجهیزات آنها و امثالهم با هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد (۵۰۰ ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (جدول ۲)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰ برای گند زدایی سطوح)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰٫۵ در صد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس: ۱ دقیقه نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفید کننده 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 سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲٫۵ در صد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰٫۵/۰ درصد یا ۵۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر 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)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مدیریت و عوامل اجرایی پسماند و فاضلاب

جدول ۳- 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
کلر قابل دسترسی ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰/۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی 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 حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

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

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



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛