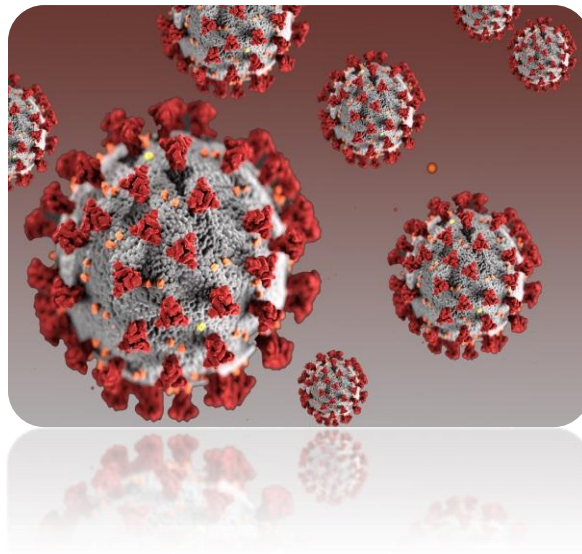


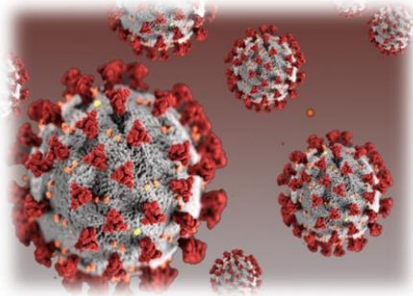


کمیته ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE) دانشگاه ملایر

دستورالعمل ایمنی سازی محیط کار در مقابل *Corona virus*

"همه ی ما در مقابل حفظ سلامت دیگران مسئول هستیم"





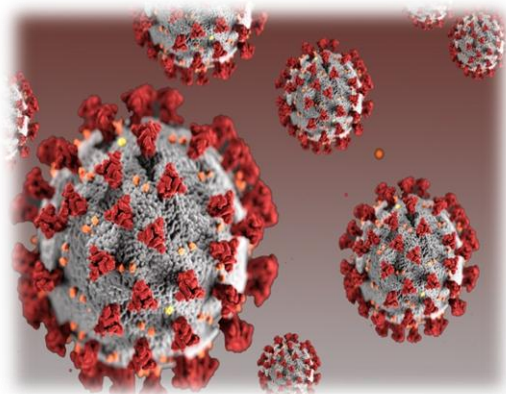
معرفی کرونا ویروس

کروناویروس ها، بزرگترین عنصر ژنتیکی در میان ویروس های RNA دار هستند. این ویروس ها معمولاً باعث بیماری های گوارشی و تنفسی در حیوان و انسان می شوند. اکثر کروناویروس های انسانی، بیماریهای تنفسی خفیفی ایجاد می کنند. گسترش جهانی دونوع کروناویروس شناخته نشده اخیر با نام های کرونا ویروس سندرم تنفسی حاد (SARS-CoV) و کروناویروس سندرم تنفسی خاورمیانه ای (MERS-CoV) از مرگبار بودن کروناویروس های انسانی خبر داد و توجه جهانیان را به خود معطوف کرد .

در حالی که کروناویروس سندرم تنفسی خاورمیانه ای هنوز از جهان حذف نشده است، در دسامبر ۲۰۱۹ در چین COVID-19 در ووهان چین شناسایی شد. این کروناویروس جدید باعث یک پنومونی حاد به نام کووید ۱۹ شد و به سرعت در سراسر جهان منتشر گردید . مطالعات نشان دادند که یکی از مهمترین نواحی مغزی درگیر در این عفونت، ساقه مغز است. این موضوع به ویژه از این جنبه مهم است که ساقه مغز کنترل سیستم تنفسی و قلبی-عروقی را به عهده دارد. بنابراین، گسترش نارسایی تنفسی و مرگ بیماران مبتلا به کووید ۱۹ ممکن است به دلیل نقص عملکرد مراکز قلبی-تنفسی در ساقه مغز باشد. با توجه به این که محتمل ترین مسیر ورود ویروس به سیستم عصبی از طریق اپیتلیوم بینی است، **استفاده از ماسک قطعا برای محافظت در برابر ورود ویروس به سیستم عصبی مرکزی اقدام موثری خواهد.**

اکثر کروناویروس ها ساختار ویروسی و مسیر عفونت زایی مشابهی دارند. بنابراین امید است که مکانیسم های عفونی که قبلا برای کرونا ویروس ها یافت شده است، در این مورد نیز صدق کند. اما نکته ی مهم در نوع جدید کرونا ویروس این

است که دارای پتانسیل انتشار بسیار بالا و ماندگاری طولانی مدت در سطوح است و این مهمترین و بزرگترین نگرانی جهان است.



اقدامات لازم در محل کار به منظور جلوگیری از شیوع *Corona virus*

این راهنمایی موقت برای مدیران به منظور:

الف) جلوگیری از ورود کروناویروس به محل کار، تجهیزات و تسهیلات

ب) جلوگیری از انتشار کروناویروس در محل

ج) جلوگیری از گسترش کروناویروس به خارج از مرکز، است

اقدامات:

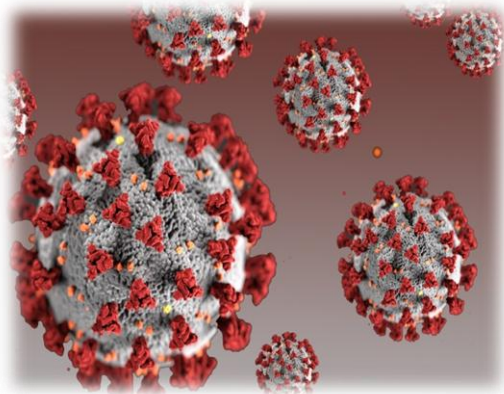
۱. راه اندازی کارگروه ستاد مدیریت کرونا در محل کار توسط بخش مرجع

۲. اقدام به ضدعفونی کردن محل کار و غربالگری افراد، قبل از ورود کارمندان و پس از خروج تمامی کارمندان

۳. آموزشهای بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری و نحوه فاصله گذاری جمعی و غربالگری افراد مشکوک (بهترین راه حل برای سالم سازی محیط، رعایت حداقل فاصله کانونی افراد در محل کار و جامعه است.)

۴: تاکید به اعضا در خصوص ضدعفونی کردن مرتب و مداوم سطوح در ارتباط با کار و فعالیت خود، بوسیله ی ضد عفونی کننده های مورد تایید در غلظت های استاندارد.

۵. ارائه خدمات رایگان در جهت مقابله با شیوع بیماری کرونا (تامین مواد بهداشتی و ضدعفونی کننده و...)



۶. ارائه محتوای آموزشی به کارمندان از طریق فضای مجازی از جمله آموزش نحوه استفاده صحیح از مواد

ضدعفونی کننده، ماسک و دستکش (متناسب با دستور العمل های WHO)

* بهداشت دست و آداب تنفسی؛

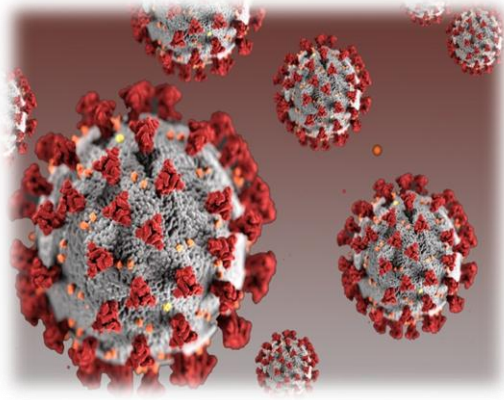
– تأمین کافی مواد ضد عفونی کننده مانند الکل حداقل ۶۰٪، در دسترس بودن صابون و آب (آنها را در تمام ورودی ها ، خروجی ها و نقاط مراقبت قرار دهید). ضد عفونی کننده های حاوی کلر (حداقل غلظت کلر باید ۵۰۰۰ ppm یا ۰.۵٪ باشد) (معادل رقیق ۱: ۹ از ۵٪ سفیدکننده مایع غلیظ)

– شستن دست با آب و صابون حداقل ۴۰ ثانیه یا حداقل ۲۰ ثانیه به طور مکرر ، مخصوصاً در ابتدای روز کار ، قبل و بعد از تماس با وسایل و افراد ، بعد از استفاده از توالت ، قبل و بعد از تهیه غذا و قبل از غذا و بعد از سرفه یا عطسه

– استفاده از آرنج یا یک بافت به هنگام عطسه یا سرفه کردن و دور انداختن بافت بلافاصله در سطل درب دار.

۷- ارسال یادآوری ، پوستر ، آگهی در اطراف مرکز ، هدف قرار دادن کارکنان ، ساکنان و بازدید کنندگان به طور منظم

۸. تأمین منابع کافی دفع مناسب زباله (در سطل با درب).



۹. اعمال حداقل ۱/۵ متر فاصله بین کارمندان

۱۰. فاصله جسمی در مرکز

۱۱. محدود کردن تعداد مراجعه کنندگان:

* (گزینه های دیگر برای بازدید حضوری باید مورد استفاده قرار گیرد ، از جمله استفاده از تلفن یا فیلم یا استفاده از موانع پلاستیکی یا شیشه ای بین ساکنان و بازدید کنندگان)

* همه مراجعه کنندگان باید از نظر علائم و نشانه های تب و عفونت حاد تنفسی غربالگری شوند و هیچ کس با علائم نباید اجازه ورود به محل را داشته باشد.

* به بازدید کنندگان باید در زمینه تنفس و بهداشت دست ها آموزش داده شود و حداقل ۱/۵ متر از ساکنان فاصله داشته باشد. آنها باید به محض ورود مستقیماً به محل اصلی مراجعه و بلافاصله پس از مراجعه، محل را ترک کنند.

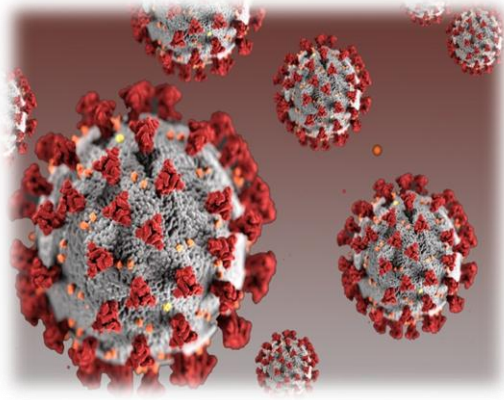
* تماس مستقیم بازدید کنندگان با افراد مبتلا و یا مشکوک با COVID-19 ، باید ممنوع باشد.

* در ها در زمان مراجعه کنندگان، باید باز باشند.

* از کارمندان بخواهید که از تماس فیزیکی با مراجعه کنندگان پرهیز کنند (به عنوان مثال ، دست دادن ، بغل کردن یا بوسیدن).

۱۲. از تماس دست با دهان ، بینی و چشم خودداری کنید.

۱۳. صرفنظر از فعالیتهای گروهی غیر ضروری



۱۴. اجتناب از صرف وعده های غذایی بدون فاصله جسمی بین کارمندان (وعده های غذایی فردی در اتاق های شخصی و با رعایت فاصله و بهداشت صورت گیرد)

برقراری نظارت بر وجود و شیوع COVID-19 در بین کارمندان:

۱. ارزیابی وضعیت سلامت هر یک از کارمندان در هنگام ورود (مشخص شود که آیا علائم بیماری تنفسی از جمله تب و سرفه یا تنگی نفس دارد)

۲. بررسی هر یک از کارمندان دو بار در روز برای ارزیابی دمای بدن (تب ۳۸ درجه سانتیگراد) ، سرفه یا تنگی نفس

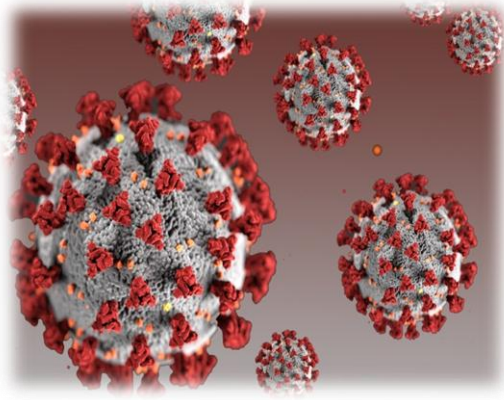
* فوراً کارمندان دارای تب یا علائم تنفسی غربالگری و به مراکز بهداشتی معرفی کنید.

۳. گزارش دادن به مرکز توسط کارمند، در صورت تب یا هرگونه بیماری تنفسی و ماندن در خانه

* برای تمام کارمندان در ورودی تأسیسات ، بررسی دما انجام دهید.

* هر کارمندی که به وضوح در محل کار بیمار است فوراً از خدمت خارج کرده و آنها را به ارائه دهنده خدمات درمانی ارجاع دهید.

*همکاران مرتبط با فرد مشکوک مورد بررسی های بالینی قرار گیرد.



اقدامات لازم در برخورد با فرد مشکوک:

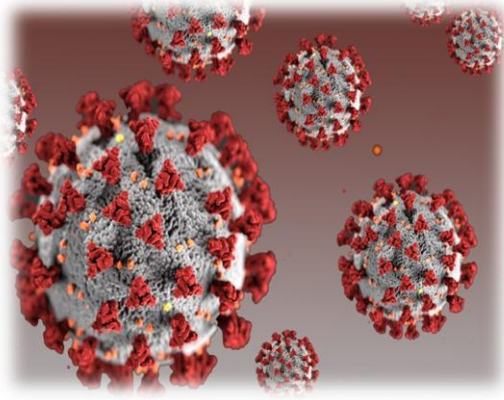
۱. در مورد هر مورد مشکوک به مراکز بهداشتی اطلاع دهید و کارمندانی که شروع علائم تنفسی را نشان می دهند، جدا کنید.
۲. از ماسک پزشکی توسط کارمند مشکوک و دیگران که در اتاق و در ارتباط با او بوده اند، استفاده شود.
۳. اگر تست COVID-19 در مورد شخص مشکوک مثبت است ، به سرعت به بیمار و مسئولان بهداشت عمومی اطلاع دهید، و افراد مرتبط با او سریعاً قرنطینه شوند
۴. محل کار و سطوح وسایل فرد مبتلا و شناخته شده در محل کار، ضدعفونی شود
۵. با باز کردن پنجره ها و درها تا حد امکان جریان هوا و تهویه را در فضای اتاق بهبود بخشید.
۶. به طور مرتب اطلاعات به روز شده در مورد COVID-19 را به کارمندان ارائه دهید.

تامین بهداشت روانی کارمندان:

* اتخاذ تمهیدات مقتضی در کاهش استرس کاری.

* نظارت بر تامین رفاه کارکنان

* در نظر گرفتن استراحت کاری



ضرورت استفاده از دستکش

* استفاده از دستکش در محل های تجمعی و پر رفت و آمد منطقی است.

* استفاده از دستکش در مدت زمان طولانی به همراه عرق کردن دست جایز نیست

* در صورت عدم استفاده از دستکش، مرتب شستشو دست ها انجام گیرد

ضرورت استفاده از ماسک

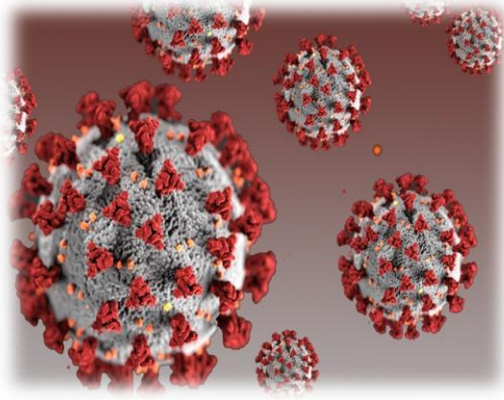
* استفاده از ماسک های پزشکی با عنوان ماسک های جراحی که صاف یا چسبان هستند (بعضی از آنها مانند فنجان ها هستند)

- هدف از آن تعادل بین فیلتراسیون بالا ، تنفس کافی و اختیاری ، مقاومت در برابر نفوذ مایعات است.

* با این وجود استفاده از ماسک به تنهایی برای تأمین سطح کافی محافظت کافی نیست و سایر اقدامات نیز باید اتخاذ شود

* افراد دارای علائم باید:

• ماسک پزشکی بپوشند

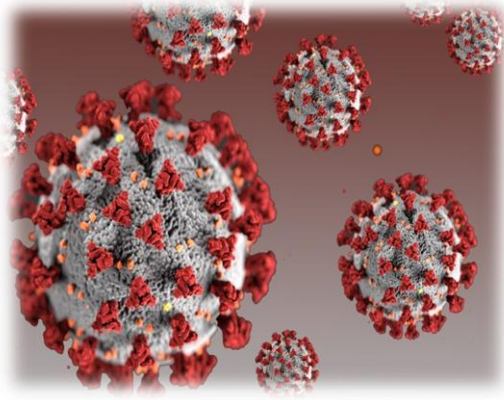


- دستورات عمل های مربوط به نحوه پوشاندن ، برداشتن و دور ریختن ماسک های پزشکی (با رعایت موازین بهداشتی در داخل سطل های زباله ی درب دار) را باید آموزش داده شود
- مراقبت از خود آلودگی که می تواند با لمس و استفاده مجدد از ماسک آلوده ایجاد شود
- ماسک باید حداقل یک بار در روز تغییر یابد.

– افرادی که نمی توانند ماسک پزشکی را تحمل کنند ، باید بهداشت تنفسی را رعایت کنند (یعنی در هنگام سرفه یا عطسه ، دهان و بینی را با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف بپوشانند و بلافاصله پس از استفاده از آن دور بیندازند و در صورت نبود دستمال از روش خم کردن آرنج استفاده کرده و سپس بهداشت دست را انجام دهند).

استفاده صحیح از ماسک ها

- ماسک را با دقت بر صورت قرار دهید، دهان و بینی را با آن پوشانده و آن را کاملاً گره بزنید تا هرگونه شکاف بین صورت و ماسک به حداقل برسد.
- از لمس ماسک هنگام پوشیدن آن خودداری کنید.
- ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب بردارید: قسمت جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه از پشت آن را جدا کنید.



- بعد از برداشتن یا هر زمان که ماسک استفاده شده ناخواسته لمس شود ، دستها را با استفاده از الکل یا آب صابون تمیز کنید
- ماسک ها را به محض مرطوب شدن با ماسک تمیز و جدید جایگزین کنید.
- از ماسک های یکبار مصرف مجدد استفاده نکنید.
- ماسک های یکبار مصرف را بعد از هر بار مصرف دور بیندازید.
- *ماسک های پارچه ای نخی جایگزینی مناسب برای ماسک های پزشکی، برای محافظت از کارمندان نیست .

با آرزوی سلامتی

منابع

1. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>
2. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 73. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200402-sitrep-73-covid-19.pdf?sfvrsn=5ae25bc7_6