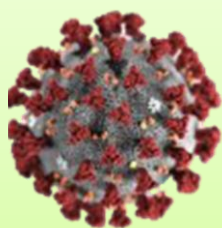


دستور العمل پیشگیری و کنترل ویروس کووید - ۱۹

(کرونا ویروس)



در محل کار و یا دور کاری



دانشگاه صنعتی اصفهان
مدیریت بهداشت و درمان

بهار ۱۳۹۹



@Salamat_iut





فهرست

۳	مقدمه
۳	هدف
۳	دامنه کاربرد
۳	افراد در معرض خطر
۴	توصیه کلی در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین
۵	نحوه شستشوی دست ها
۷	نکات بهداشتی هنگام خروج از منزل
۷	نکات بهداشتی در محیط کار
۸	اقدامات در هنگام دور کاری
۹	نکات مهم در استفاده از ضدعفونی کننده ها



مقدمه

به دنبال بروز کرونا ویروس در سال ۲۰۱۹ که منشاء آن ووهان چین بود هزاران نفر مبتلا شدند و متأسفانه به نقاط دیگر جهان از جمله ایران نیز انتشار یافت. بطور کلی شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در پیشگیری و کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس، از بین رفتن حس بویایی و چشایی می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. به منظور اقدام مؤثر و اطمینان از کنترل انتشار ویروس کرونای جدید (کووید 19-) یا به اصطلاح کرونا این دستورالعمل ارسال می‌گردد تا با رعایت آن ضمن حفظ سلامتی کارکنان از انتشار این بیماری در خانواده بزرگ دانشگاه صنعتی اصفهان پیشگیری گردد و در راستای اهداف تعیین شده گام برداریم.

هدف

این دستورالعمل برای پیشگیری و کنترل مواجهه کارکنان با ویروس کرونا تهیه شده است. صرف نظر از خطرات خاص مواجهه با این ویروس، پیروی از اقدامات بهداشتی می‌تواند به پرسنل کمک کند تا در طول سال سالم بمانند. همچنین می‌تواند به مدیران کمک کند تا بتوانند برای برنامه ریزی و واکنش در زمینه مقابله با این ویروس و پیشگیری از آن اقدام نمایند.

دامنه کاربرد

این دستورالعمل برای تمامی کارکنان دانشگاه صنعتی اصفهان اعم از رسمی، پیمانی، قراردادی، شرکتی، کارکنان شرکت‌های مشغول کار در دانشگاه و دانشجویان در صورت حضور در دانشگاه لازم الاجرا است.

افراد در معرض خطر

- کارکنان سالمند، شاغلین دارای بیماری زمینه‌ای مثل دیابت، بیماری‌های قلبی، بیماری تنفسی و کارکنان در مواجهه با مواد شیمیایی آسیب‌زننده به ریه شامل گازها و بخارات التهاب‌آور، افراد دچار مشکلات سیستم ایمنی
- رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب، حمل و نقل بار (مواد اولیه و محصولات)
- کارکنان خدمات ایمنی، بهداشتی و درمانی
- کارکنان جمع‌آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب
- کارکنان خدمات عمومی (آبدارخانه، رستوران، نظافت و...)

تبصره: در صورتی که فردی در تماس با بیمار کرونای قطعی بوده است به مرکز بهداشت دانشگاه و یا رئیس واحد مربوطه جهت اعلام به مرکز بهداشت، اطلاع دهد تا مسئله قرنطینه برای فرد اجرا گردد.



توصیه کلی در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

۱. سرپرستان، رؤسا و مدیران بایستی در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند دمای بدن بالای ۳۷.۵ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار وی خودداری نموده و ضمن اطلاع فوری به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه، جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
۲. در صورت مشاهده علائم بیماری آنفلوآنزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب به کارکنان توصیه شود که در خانه بمانند.
۳. شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت امکان پذیر خواهد بود.
۴. کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء از طریق رعایت بهداشت فردی، تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل ۲ متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء انجام گیرد.
۵. نظارت بر اجرای دستورالعمل حاضر با سرپرستان و رؤسای واحدها می باشد.

بهداشت فردی در محل کار

۱. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر در محل کار پرهیز کنید.
۲. شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل زیر) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده.
۳. استفاده از ماسک در محیط کار.
۴. از تجمع غیر ضروری در محیط کار پرهیز گردد.
۵. از خوردن غذا در محیط کار اجتناب شود.
۶. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا و شبه آنفلوآنزا، از دست دادن حس بویایی و چشایی یا هرگونه علائم بیماری در منزل استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنید.
۷. افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند.
۸. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس کار، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
۹. برای ثبت حضور و غیاب از کارت پرسنلی استفاده کنید و از انگشت زدن پرهیز گردد.
۱۰. از صحبت با یکدیگر در محل کارت زنی بپرهیزید.
۱۱. قبل از زدن کارت، استفاده از دستگاه های ATM و دستگاه های مورد استفاده عمومی، حتماً ماسک بزنید و پس از آن دست ها و کارت را ضدعفونی کنید.
۱۲. برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید و در صورت عدم وجود دستمال کاغذی، دکمه آسانسور را ضدعفونی کرده و استفاده نمایید و سپس دستان خود را بشوئید و یا ضدعفونی کنید.
۱۳. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)



۱۴. از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل و تجهیزات اتاق ها و ... اجتناب شود.
۱۵. وسایل نظافت اعم از تی، جارو، پارچه تمظیف و ... پس از هر بار استفاده باید گندزدایی شود.
۱۶. استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس مطابق قبل ممنوع است.
۱۷. در بدو ورود به محل کار و قبل از شروع کار میز، سیستم کامپیوتر، موس، کیبورد، قلم، خودکار و وسایل شخصی محل کار را با استفاده از مواد گندزدای مناسب ضدعفونی نمایید.
۱۸. حتی الامکان از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی استفاده و یا قبل از استفاده حتماً ضدعفونی گردد.
۱۹. ضدعفونی مکرر درب‌های ورود و خروج پس از تردد هر فرد.
۲۰. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و درب ها که با آن تماس زیادی دارند، بایستی انجام شود.
۲۱. گندزدایی سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب رجوع بایستی انجام شود.
۲۲. ضدعفونی وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه قبل از استفاده مد نظر قرار گیرد.
۲۳. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمال و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری برای مکاتبات داخلی.
۲۴. ضدعفونی مکرر دستگاه های ATM بانک های مستقر در دانشگاه
۲۵. سرویس های بهداشتی باید هر روز در چندین نوبت ضدعفونی گردد.

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

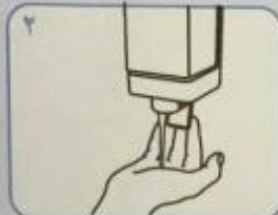


چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



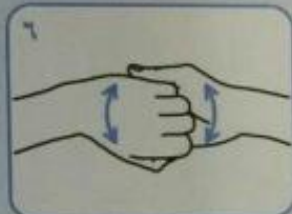
کف دست ها را
به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن
سطح دستها بردارید



دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف
دستها برید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با
انگشتهای درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ
با انگشتهای درهم و بالعکس



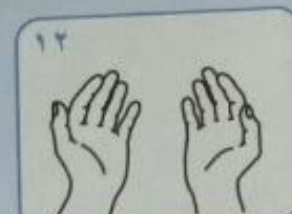
دستها را با آب شستو دهید



مالش های منور و رفت و برگشتی
با انگشتان بسته یک دست
روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست
در داخل کف دست دیگر
و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملاً
تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن
شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال کاغذی
به طور کامل خشک کنید



نکات بهداشتی هنگام خروج از منزل

۱. ضمن تأکید بر ماندن در خانه و عدم حضور در مکان های عمومی؛ در صورت لزوم جهت خروج از منزل و یا جهت مراجعت به محیط کار موارد زیر را مد نظر قرار دهید:
۲. دستکش، محلول ضد عفونی کننده، ماسک و چندین دستمال کاغذی تمیز همراه خود داشته باشید.
۳. در هنگام حضور در اماکن عمومی فاصله دو متری از دیگران رعایت شود.
۴. از همراه داشتن کیف، ساک و موارد غیر ضرور اجتناب کنید.
۵. به هیچ عنوان به سطوح دست نزنید.
۶. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، در منزل استراحت کرده و از ماسک به نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
۷. به هیچ عنوان به افراد مشکوک دارای بیماری نزدیک نشوید.
۸. از دست زدن به بینی، گوش، چشم، عینک و صورت خود بپرهیزید.

نکات بهداشتی در هنگام استفاده از سرویس ایاب و ذهاب و سیستم حمل و نقل عمومی

۱. تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی در سطح شهر استفاده نکنید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس های ترابری استفاده نکنید.
۳. در ساعات پرتردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۴. در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس های ترابری تا حد امکان از دستکش لاتکس یا پلاستیکی یکبار مصرف استفاده کنید.
۵. هرگز صورت خود به خصوص چشم ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
۶. حتماً فاصله یک تا دو متری خود را با سایر شهروندان و کارکنان رعایت کنید.
۷. هنگام عطسه و سرفه از ماسک یا دستمال کاغذی استفاده کنید.
۸. حتماً هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس های ترابری از ماسک استفاده کنید.

نکات بهداشتی در محیط کار

۱. از اضطراب و استرس در محیط کار اجتناب کنید.
۲. از همه‌مه در محل کارت زنی بپرهیزید.
۳. از ماسک، دستکش و لباس کار مجزای لباس منزل استفاده کنید.
۴. استفاده از تهویه مناسب و باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها، اتاق ها و پولپیت ها.
۵. تهویه مناسب محل های کار و سرویس های بهداشتی را رعایت کنید.



۶. از خوردن غذا و نوشیدنی های سرد در محیط کار اجتناب شود.
۷. در صورت امکان در محل کار با رعایت نکات بهداشتی از نوشیدنی های گرم استفاده کنید.
۸. از استفاده لیوان و قندان های مشترک اجتناب گردد.
۹. ضد عفونی یخچال ها و آب سردکن ها را هر روز چندین نوبت انجام دهید.
۱۰. در استفاده از تجهیزات و وسایلی که دیگران نیز با آن سروکار دارند حتما از دستکش استفاده کنید و همچنین قبل از استفاده از این تجهیزات آن را ضد عفونی نمایید.
۱۱. از انداختن ماسک و دستکش در محل کار اجتناب و حتما این وسایل را پس از استفاده در درون سطل آشغال بیاندازید.
۱۲. تمامی جلسات غیر ضرور لغو و جلسات ضروری به صورت غیر حضوری و با ویدئو کنفرانس برگزار شود.
۱۳. تمامی مأموریت های داخلی و خارجی غیر ضرور تا اطلاع ثانوی لغو شود.
۱۴. پذیرش میهمان های داخلی و خارجی غیر کاری لغو و پذیرش میهمان های ضروری با رعایت ضوابط بهداشتی امکان پذیر است.
۱۵. حضور در سمینارها، همایش ها و نمایشگاه های غیر ضروری تا عادی شدن شرایط لغو گردد.
۱۶. سالن های ورزشی به جهت کاهش انتقال ویروس، تعطیل شود.
۱۷. برگزاری دوره های آموزشی کارکنان تا برقراری شرایط عادی لغو گردد و از آموزش های مجازی برای کارکنان استفاده شود.
۱۸. پذیرایی های غیر ضروری در تمامی جلسات و به هر نحو تا اطلاع ثانوی لغو و تعطیل می باشد.
۱۹. فعالیت هایی که باعث تجمع نیرو می شود بنا به صلاح دید مدیریت های مربوطه حذف یا محدود شود.
۲۰. در استفاده از خودروهای در اختیار واحدها، بایستی نکات بهداشتی رعایت گردد و این خودروها قبل از استفاده ضد عفونی شود.
۲۱. لازم است برای استفاده از این خودروها از دستکش لاتکس یا یکبار مصرف استفاده گردد.
۲۲. سرنشینان خودروهای داخلی باید از ماسک تنفسی استفاده کنند.
۲۳. دستگیره درب و محل تماس های داخل خودرو هر روز ضد عفونی گردد.
۲۴. توزیع خبرنامه و روزنامه و یا بروشور و... متوقف شده و اطلاع رسانی صرفاً از طریق کانال های ارتباطی و شبکه های اجتماعی امکان پذیر خواهد بود.

اقدامات در هنگام دور کاری

۱. داشتن یک فضای کاری مشخص و منسجم هر چند کوچک در محل دور کاری
۲. در دسترس بودن در تایم اداری و پرهیز از برنامه های شخصی
۳. اولویت بندی کارها و پرهیز از ارجاع همزمان چند کار
۴. تشکیل کانال های ارتباطی و شبکه های مجازی با سایر همکاران



۵. محرمانه نگهداشتن اطلاعات محل کار
۶. فراهم کردن سیستم‌های پشتیبانی از جمله اینترنت و سخت افزار
۷. تفکیک مرز فضای اداری و زندگی شخصی در زمان دور کاری
۸. آمادگی کامل قبل از برگزاری هر جلسه مجازی از جمله چک کردن اینترنت و مطالعه دستور جلسه
۹. نوشتن فهرستی از وظایف هر روز و تیک زدن آن
۱۰. دریافت و محول کردن وظایف به صورت شفاف و اطمینان از فهم یکسان
۱۱. مراقبت کامل از سلامتی از طریق انجام دادن حرکات ورزشی و تغذیه سالم
۱۲. ارتباط کامل مؤثر و به موقع با سایر همکاران
۱۳. تعیین معیاری برای اندازه گیری بهره وری

نکات مهم در استفاده از ضدعفونی کننده ها

۱. در ابتدا و قبل از ضدعفونی محیطی بهتر است سطح مورد نظر با یک ماده شوینده مثل مایع ظرفشویی یا محلول پودر لباسشویی شستشو شده و اجازه داد شود تا سطح مورد نظر خشک گردد.
۲. قبل از استفاده از مواد ضدعفونی کننده، حتما برچسب آن را با دقت مطالعه نمایید.
۳. می‌توانید از محلول هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی ۵درصد) موجود در بازار بدین شرح استفاده گردد:
" یک بطری خالی ۱/۵ لیتری تمیز آب و یا نوشابه انتخاب می‌کنیم و به اندازه چهار درب بطری مذکور (تقریباً ۳۰ سی سی) هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی) داخل بطری ریخته و آن را با آب سرد معمولی پر می‌کنیم و یا یک دبه چهار لیتری خالی تمیز انتخاب و در ابتدا داخل آن یک فنجان (حدوداً ۱۰۰ سی سی) هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی) ریخته و آن را با آب سرد معمولی پر می‌کنیم."
- * لازم به ذکر است اگر در حجم‌های بیشتری نیاز به محلول سازی بود به ازاء هر یک لیتر آب ۲۰ سی سی (دو قاشق غذا خوری) وایتکس استفاده میکنیم و به همین ترتیب در حجم‌های بالاتر نیز این فرآیند استفاده می‌شود، به طور مثال جهت ۱۰ لیتر آب ۱ لیوان وایتکس ۲۰۰ لیتر آب دو لیوان وایتکس و به همین ترتیب در حجم‌های دیگر نیز می‌توان این روش را استفاده نمود.
۴. محلول مورد نظر را می‌توانیم با استفاده از روش‌های مختلف از جمله ریختن داخل ظرف اسپری شوینده، استفاده با دستمال پارچه‌ای با حوله، استفاده با تی کفشور، غوطه ورسازی (مثل غوطه ورسازی ظروف)، ریختن داخل پمپ سمپاش و ... استفاده نمود.
- * نکته (۱) بسیار مهم: محلول مورد نظر حتماً بایستی حداقل ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی بماند و در صورت نیاز بعداً شسته و یا پاک شود.



- * نکته (۲): محلول ساخته شده (رقیق شده) صرفاً به مدت ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد.
۵. این محلول جهت گندزدایی و ضدعفونی تمامی سطوح عمومی قابل استفاده است. برای ضدعفونی سطوح خیلی حساس به خوردگی می توان از الکل استفاده نمود که الکل حتماً برای تأثیرگذاری بیشتر بایستی رقیق شده و به غلظت ۷۰ درصد برسد. در این حالت ۳ قسمت الکل (مثلاً ۳ لیوان الکل، با یک قسمت آب معمولی) (مثلاً یک لیوان آب مخلوط گشته و روی سطوح استفاده می کنیم. از محلول های ضدعفونی کننده ذکر شده می توان در زمان های مختلف مثل بعد از یک شیفت کاری، در میان شیفت کاری، در پایان روز کاری و یا هر چهار ساعت یکبار بسته به میزان آلودگی سطوح و یا تردد افراد در اماکن مختلف استفاده نمود.
 ۶. از ترکیب مواد ضدعفونی کننده بویژه آب ژاول و الکل پرهیزید.
 ۷. الکل متانول یا الکل صنعتی به هیچ عنوان ارزش ضدعفونی کنندگی نداشته و استفاده از آن منجر به آسیب های کلیوی و پوستی شدید می شود.
 ۸. مواد گندزدای سطوح همچون آب ژاول می تواند پوست، چشم و ریه ها را تحریک کند و به آنها آسیب برساند، لذا از تماس مستقیم آنها با دست پرهیز کنید. توجه داشته باشید آب ژاول ماده ای سمی است و نباید آن را در محیط های بسته به کار برد.
 ۹. باز کردن درب ها و پنجره ها برای تهویه مناسب محل کار ضروری است به همین دلیل حتماً هنگام کار با مواد ضد عفونی کننده باید تهویه مناسب را فراهم کنید.
 ۱۰. باید از به کار بردن آب ژاول با ترکیبات دیگر به خصوص به همراه جوهر نمک و موادی مثل آن جدا خودداری کرد زیرا باعث رها شدن گاز سمی و کشنده کلر می شود که می تواند تهدید جدید برای سلامت فرد باشد.
 ۱۱. مواد گندزدا را با پرچسب مناسب و در ظروف خاص و مشخص نگهداری کنید و مراقبت ها و آموزش های لازم در رابطه با عدم دسترسی کارکنان به مواد گندزدا انجام دهید.
 ۱۲. در صورتی که می خواهید محلول گندزدا را به غلظت مناسب برسانید به هیچ عنوان از آب گرم استفاده نکنید چراکه آب گرم باعث تشدید واکنش کلر و رها سازی ماده گندزدا می شود.
 ۱۳. نکات ایمنی در خصوص استفاده مواد ضدعفونی کننده سطوح را رعایت نمایید.

نکات قابل توجه:

۱. * بهتر است هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده از وسایل حفاظتی مثل ماسک استفاده گردد. * به هیچ عنوان وایتکس با جوهر نمک مخلوط نگردد چون باعث ایجاد گاز خفه کننده کلر می گردد.
۲. * بهتر است محلول رقیق شده به صورت تازه و روزانه تهیه گردد.

ما کرونا را شکست می دهیم