



# راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار

**تأیید کنندگان:**

مهندس فاضله کتابون و مدیری رییس گروه عوامل فیزیکی و ارگونومی

دکتر یحیی خسروی معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار

دکتر احمد جنیدی جعفری رئیس مرکز سلامت محیط و کار

**تهیه کننده:**

گروه عوامل فیزیکی و ارگونومی

بهمن ۱۳۹۸ - نسخه اول

## راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار

مرکز سلامت محیط و کار در راستای وظایف خود و حفظ سلامت شاغلین اقدام به تدوین راهنمایی در این خصوص نموده است که اجرای آن در کلیه کارگاهها اعم از صنایع دارای تشکیلات بهداشت حرفه ای ( ایستگاه بهگر، خانه بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار) برای کارفرمایان، صاحبان صنایع و کارگران الزامی می باشد

### توصیه ها برای بخش نگهداری و توزیع مواد غذایی ( رستوران کارگاه ها)

- نصب تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل
- نصب دستورعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی
- وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در آشپزخانه و رستوران و سرویس های بهداشتی
- ممانعت از ادامه فعالیت، پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی
- استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
- نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف
- اتاق ها، راهروها، سالن های بخش تولید و....
- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری
- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل
- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی

## راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار

- نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس های بهداشتی بعد از هر شیفت به طور مرتب
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل سرویس های بهداشتی
- شستشو و گندزدایی مستمر کلیه قسمت های آشپزخانه و یا محل های جانبی
- آموزش های لازم به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- آموزش، نحوه شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه، یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبار مصرف و یا در غیر اینصورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آنها

### رعایت مسایل بهداشت فردی

- پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون
- استفاده از شوینده های با پایه الکل بدون نیاز به آب توصیه می شود.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره ها

### نکات مهم در زمان نظافت و گندزدایی

- گندزدایی در پایان هر شیفت کار و در میانه شیفت انجام گردد
- نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پشتی صندلی ها و وسایل حمل و نقل عمومی با کمک مواد شوینده و سپس توسط ماده گندزدای مایع الکی بر پایه کواترنر آمونیوم و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام گردد.
- هنگام گند زدایی و نظافت، کارگاه باید خالی از کارگران بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.
- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود.
- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.

## راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار

- فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدا ی پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدائی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.
- در حین کاربرد مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.
- ماده مناسب برای گندزدائی (بر پایه آب، الکل و یا هیپوکلریت سدیم 1 درصد) می باشد.
- یک واحد آب ژاول ( ماده سفیدکننده تجارتي با غلظت )% 5 را به 5 واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمائید.

**یادآور می شود محلولی که به این ترتیب تهیه می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و**

**حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی 24 ساعت در نظر گرفته شده است .به**

**جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدا ی درست شده، نازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد.**

- برای نظافت سطوح در کارگاهها لازم است 2 دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت دستمال ها حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.
- جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.
- گندزدائی توسط دستمالی جداگانه که با محلول گندزدا مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود.
- در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود.
- در نظر داشته باشید که رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح ( میله ها، دستگیره ها، و سایر سطوح) به مواد گندزدا باید در معرض هوا خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر خودداری نمایید.
- مدت زمان حدود 10 دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.

## راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار

- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.
- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت کارگاه ها استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه باید پیش بینی شده و کارفرمایان موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت ها در خطوط تولید می باشند.
- لازم است همواره در کارگاه جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد: یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد کاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

### نکات مهم در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای 38 درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تائید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
- به جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلا این افراد به کرونا ویروس، کارفرما موظف است حداقل به ازاء هر شیفت 2 ماسک تنفسی یکبار مصرف از نوع N95 در اختیار قرار داده و افراد فوق الاشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.
- لازم است رانندگان خودروها که در تماس مستمر با بیمار هستند در هر رفت و برگشت سیر خود در محل مبداء و مقصد اقدام به شستشوی دست مطابق با دستورعمل پیش گفت، نمایند.
- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نموده و با این کار باعث کاهش سطوح آلودگی در خودروها شوند.

### فعالیت های آموزشی

- نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در

کارگاه

- برگزاری کلاس های آموزشی برای کارگران و کارفرمایان بصورت گروهی یا چهره به چهره

- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی کنترل بیماری کرونا

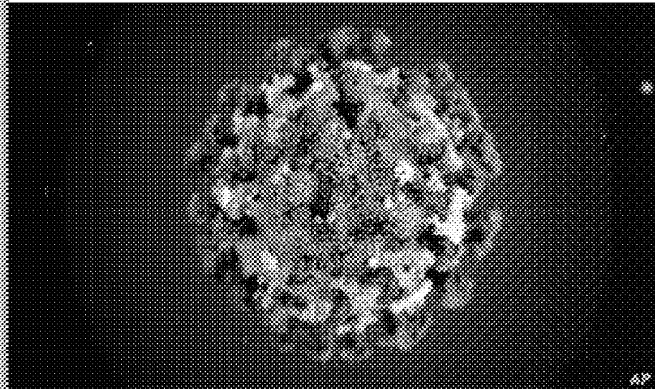
- تهیه و پخش بروشور های آموزشی نحوه شست شوی دست ها و بهداشت فردی

### نکات کلیدی

- لازم است در کارگاه ها سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود و به کارگران آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند

- تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده، و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی گردد.

- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت محیطی بر عهده سرپرستان کارگاه بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری کرونا ویروس کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه کارگاهها و کارفرمایان لازم الاجرا میباشد.



چگونه از گسترش کرونا در محیط کار جلوگیری کنیم؟

## راهنمای پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس) در محیط های کاری (اداری-صنعتی)

مرکز سلامت محیط و کار

نسخه دوم - اسفند

۱۳۹۸

### نویسندگان:

مهندس فاطمه کتابی، مدیر علمی گروه عوامل زیستی و ازکوبی  
دکتر رحمت خسروی، معاون بهداشت حرفه ای مرکز سلامت محیط و کار  
مهندس محسن فرهادی، معاون بهداشت محیط مرکز سلامت محیط و کار  
دکتر احمد حسینی، مدیر علمی مرکز سلامت محیط و کار



## دامنه کاربرد:

محیط های کاری (وزارتخانه ها، ادارات، نهادها، شرکتها و کلیه واحدهای تولیدی، فنی و خدماتی ادارات، موسسات دولتی، غیردولتی، سازمان ها و نظایر آن)

## مقدمه:

در راستای ابلاغ "بسته خدمات پایه سلامت کارکنان دولت و همچنین ابلاغ نسخه اول "پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در محیط کار" و شیوع این بیماری در کشور، مرکز سلامت محیط و کار بر اساس وظایف خود و با هدف حفظ سلامت شاغلین اقدام به تدوین نسخه دوم راهنمای پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس) در محیط های کاری (اداری-صنعتی) نموده است که اجرای آن برای (وزارتخانه ها، ادارات، نهادها، شرکتها و کلیه واحدهای تولیدی، فنی و خدماتی ادارات، موسسات دولتی، غیردولتی، سازمان ها و نظایر آن) الزامی می باشد. بدیهی است راهنماهای تخصصی دیگری در مشاغل مختلف نظیر کارکنان مراکز بهداشتی، درمانی، هواپیمایی و مشاغل خاص نیز در دست تدوین می باشد که متعاقبا ابلاغ خواهد گردید

بطور کلی شناسایی راههای انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای 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 می باشد. این ویروس می تواند تا فاصله ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره دربها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (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 خود را با آب و صابون شستشو دهید.

## ۱- توصیه کلی در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

۱. در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علایم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
۲. در صورت مشاهده علائم بیماری آنفوانزا 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 و تأیید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی های لازم با مسئول مربوطه در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
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

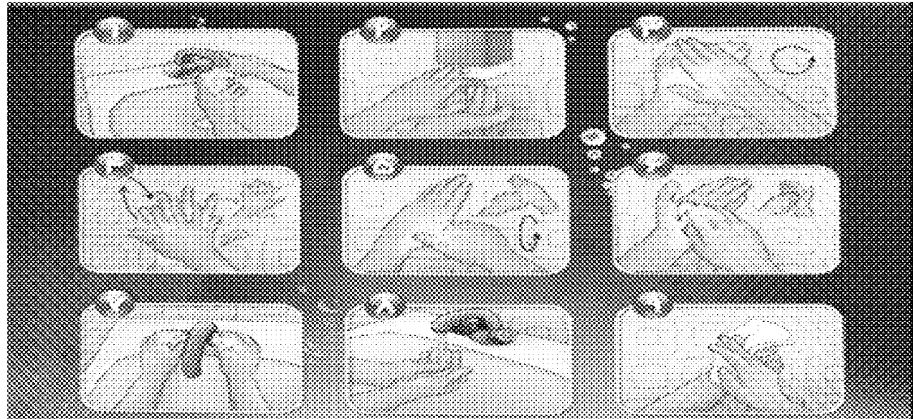
## ۲. بهداشت فردی

۱. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
۲. شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل زیر) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
۳. فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛
۴. از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
۵. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
۶. افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند؛
۷. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
۸. برای ثبت حضور و غیاب ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید؛
۹. برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
۱۰. 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)؛
۱۱. عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
۱۲. وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
۱۳. عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی؛
۱۴. عدم استعمال دخانیات بدلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
۱۵. استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
۱۶. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند
۱۷. گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب و رجوع
۱۸. گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه

۱۹. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری
۲۰. استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاههای کارتخوان و حذف فیش های کاغذی
۲۱. پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
۲۲. ترجیحا استفاده از سیستم تشخیص چهره به جای انگشت نگاری برای حضور غیاب
۲۳. استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
۲۴. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند
۲۵. گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب و رجوع
۲۶. گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه
۲۷. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری
۲۸. از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند پرهیز نمایید.
۲۹. در صورت استفاده از ماسک، از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید. ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار بیندازید.
۳۰. از لمس چشم، دهان و بینی خود با دست های آلوده پرهیز نمایید.

### **۳. نحوه شستشوی دستها**

- دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:
- ۱- دستها را مرطوب کنید،
  - ۲- از صابون مایع استفاده کنید،
  - ۳- کف دستها را خوب بهم بمالید،
  - ۴- انگشتان را بشوئید،
  - ۵- مچها را بشوئید،
  - ۶- بین انگشتان را بشوئید،
  - ۷- دستها 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،



شکل ۱ نحوه شستن دست ها

#### ۴. بهداشت مواد غذایی

۱. سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
۲. مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
۳. عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
۴. مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
۵. ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در ابدرخانه و در

#### تماس با مواد غذایی

۶. استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت

#### ۵. بهداشت ابزار و تجهیزات

۱. ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا
۲. در صورت وجود آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند پس از سرویس دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتی گراد، گندزدایی و آب کشی) نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
۳. در آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی را شستشو نمایند و در صورت تماس فرد مشکوک یا آلوده گندزدایی نمایند.
۴. چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
۵. در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

۶. در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.
۷. در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
۸. نظافت و ضدعفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی‌های سلف سرویس، رستوران، راه پله‌ها، دستگیره‌ها
۹. هنگام گندزدایی و نظافت، ادارات باید خالی از پرسنل بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
۱۰. دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
۱۱. فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
۱۲. نظافت و گندزدایی دستگیره‌های در، نرده پله‌ها، سرویس‌های بهداشتی، اتاق‌ها، راهروها، سالن اجتماعات به صورت مستمر
۱۳. جمع‌آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب‌دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
۱۴. مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل
۱۵. لازم است همواره در ادارات و سازمان‌ها جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:
۱۶. یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم‌شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی‌کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

## ۶. بهداشت ساختمان:

۱. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها
۲. تهویه مناسب محل‌های اقامت و سرویس‌های بهداشتی
۳. سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
۴. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
۵. سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و ای‌تی‌ام‌ها، کف پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
۶. نصب ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
۷. نصب سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی

۸. دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.

۹. در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.

۱۰. هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.

۱۱. برای نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

۱۲. نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل

۱۳. نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی

## ۷. نکات کلیدی کلی:

۱. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).

۲. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.

۳. از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.

۴. سطل، دستمال‌ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد.

۵. در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

۶. نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).

۷. "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

۸. پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته شود.

۹. لازم است در محیط‌های اداری سطل‌های درب‌دار پدالی پیش‌بینی شود و به افراد آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال‌های کاغذی مصرف شده در این محل‌ها باشند

۱۰- تخلیه سطل‌های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده، و تخلیه آن در کیسه‌های پلاستیکی محکم در پایان وقت اداری صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش‌گفت نظافت و گندزدایی گردد.

## ۸. نظافت و گندزدایی خودروهای خدمت و وسایل ایاب و ذهاب کارمندان

۱. نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله‌های افقی و عمودی پشتی صندلی‌های خودروها توسط مواد شوینده و سپس گندزدایی آن توسط مایع الکلی بر پایه کوآترنر آمونیوم و در انتها با کمک دستمال تمیز دیگری گندزدایی تکمیل گردد.

۲. گندزدایی نمودن خودروهای ایاب‌ذهاب کارمندان (اتوبوس، مینی‌بوس و یا ون)

۳. لازم است رانندگان خودروها که در تماس مستمر با بیمار هستند در هر رفت و برگشت مسیر خود در محل مبداء و مقصد اقدام به شستشوی دست مطابق با راهنمای پیش گفت، نمایند.
۴. تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نموده و با این کار باعث کاهش سطوح آلودگی در خودروها شوند.

## ۹. فعالیت های آموزشی

۱. نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در موسسات و ادارات
۲. آموزش و اطلاع رسانی لازم به واحدهای ذی ربط در خصوص بیماری و راه های انتقال
۳. آموزش مستمر کارکنان بصورت چهره به چهره
۴. نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی کنترل کرونا ویروس
۵. تهیه و پخش بروشور های آموزشی در خصوص کنترل کرونا ویروس، نحوه شست شوی صحیح دست ها و بهداشت فردی
۶. قرار دادن ملول ضد عفونی کننده دست در محل های مشخص (کنار آسانسورها و در طبقات)

## ۱۰- نکته پایانی:

صحت انجام مراحل و فعالیت های پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس): محیط های کاری (اداری- صنعتی) بر عهده کارفرمایان و مدیران بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع کرونا ویروس کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه محیط های کاری (وزارتخانه ها، ادارات، نهادها، شرکت ها و کلیه واحدهای صنعتی، تولیدی، فنی و خدماتی ادارات، موسسات دولتی، غیردولتی، سازمان ها و...) لازم الاجرا میباشد.

**پیوست:**

## **گندزداهای سطوح**

**گندزدایی محیط کار فقط در موارد تماس فرد مبتلا یا مشکوک به بیماری کرونا و ویروس و به صورتی اختصاصی برای ایستگاه های کاری یا محل های تماس موضعی مجاز است و از گندزدایی محیط عمومی اجتناب شود. راهنمای گندزدایی ارائه شده در این پیوست صرفاً جنبه راهنمایی دارد و به دلیل خطرات ایمنی بدون نظارت مجاز نیست.**

### **۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز**

الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می‌شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.

### **۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم**

### **۳. مواد گندزدایی اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن**

### **۴. سفیدکننده**

گندزدایی قوی و موثر است 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 می‌شود. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به‌راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)
- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

### جدول - هیپوکلریت سدیم: غلظت و مصرف

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: 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
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقالام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

ردیف	غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسب گندزدا به آب سرد
۱	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
۲	کلر قابل دسترسی ۱۰۰۰ پی پی ام یا ۰٫۱ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۴۹ واحد آب سرد
۳	کلر قابل دسترسی ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰٫۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹ واحد آب سرد



## احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده‌ها:

- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد