



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۴۱

فهرست

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

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، دستگیره درب ها، 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. (مطابق پیوست ۲)

دامنه کاربرد

این راهنما برای محیط های کاری (وزارت خانه ها، ادارات، نهادها، شرکت ها و خدمات عمومی و نظایر آن) کاربرد دارد.

فاصله گذاری اجتماعی

فاصله گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- 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.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲ متر) رعایت گردد.

- اجتناب از تجمع در محل کار
- استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ در صد ظرفیت سرزشین موجود به منظور رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متری سرنشینان الزامی می باشد (افزایش تعداد سرویس ها)
- رعایت فاصله ایمن بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس
- قرار دادن صندلی مراجعان در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر و به دور از کارکنان
- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان با متصدیان در فواصل ایمن حداقل یک متر
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سرو کار دارند از موانع شیشه ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره/کارتخوان کارکنان (در صورت امکان) استفاده کنید؛
- استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین؛
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- اجتناب از فروش بلیط کاغذی و در نظر گرفتن اقدامات جایگزین به صورت آنلاین، و یا با استفاده از موبایل و اپلیکیشن ها
- اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد و انجام پرداخت ها با کارت
- تا حد امکان کاهش تعداد کارکنان به یک سوم و انجام دورکاری جهت کاهش تراکم کارکنان در محیط های اداری
- کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد.

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 خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه ای اداره، شاغلین 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 خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود 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 خطر ابتلای بالاتری به بیماری کووید-۱۹ 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

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

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

- برای این افراد لازم است تا پایان همه گیری امکان انجام فعالیت های شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم شود.

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- شستن مرتب دستها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی (طبق پیوست)
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است)
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور، لپ تاپ، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن استفاده یا شستشو و ضدعفونی دست بعد از تماس)
- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جابجایی یا تعویض فرد استفاده کننده، شستشو و گندزدایی شوند.
- 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)
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- عدم استعمال دخانیات
- کوتاه کردن ناخن ها به طور مرتب

۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی

- استفاده از این گونه مکان ها حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- در صورت وجود آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود باشد
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند
- استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران
- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، ، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های در دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
- از روکش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده گردد و بعد از هر بار استفاده تعویض گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- فاصله افراد در سالن غذا خوری حداقل یک متر باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند فرمان، دستگیره، در، محل نشستن مسافر، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
- محل نشیمن، پشتی صندلی، فرمان، قفل کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.
- تخلیه سطل های زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی گردد.
- گندزدایی سطوح میزهای خدمت، پیشخوان های ارباب و رجوع
- نظافت و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی وسایل نظافت پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد
- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- از ریختن یا پاشیدن محلول های گندزدا روی پوست، تجهیزات حساس، برقدار، ناسازگار و سیستم های با قابلیت انفجار و آتش سوزی خودداری شود.

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها و اتاق های کار
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- وجود سطل های دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل ها
- قرار دادن محلول ضد عفونی کننده دست در محل های مشخص مانند ورودی ها، کنار آسانسورها و غیره
- در و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان های با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گند زدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- گند زدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گردد.
- گند زدایی کمد ها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های کار آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن
- گند زدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی. (استفاده از صابون معمولی جامد غیر بهداشتی می باشد).
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی. سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گند زدایی گردند.
- نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان
- گند زدایی مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی، درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های در دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- جداسازی سطل دستمال ها، و سائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر

۵. سایر اقدامات

- کارفرما باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- برنامه و استراتژی کارفرما 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 به اشتراک گذاشته شود.
- در صورتیکه که برنامه ریزی انجام شده مفید بوده است آن را با دیگر محیط های کاری مجاور یا مشابه به اشتراک بگذارید.
- کارفرمایان باید خطر مواجهه کارکنان را با ویروس کرونا را ارزیابی کنند و اقدامات کنترلی مناسب را انتخاب و اجرا نمایند. ممکن است اقدامات کنترلی تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- مدیران باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- کارفرما بایستی خط مشی ایمنی و بهداشت حرفه ای را برای کارکنان مجموعه تحت پوشش خود که نشان از تعهد و الزام کارفرما به امر سلامت و ایمنی شاغلین می باشد در محیط کار تهیه و بکار گیرد.
- پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
- بایستی برای کارکنان وسایل حفاظت فردی مناسب شامل دستکش و ماسک تهیه شود.
- وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) را به اندازه لازم تهیه و به شکل صحیح نگهداری نمایید.
- کارفرما بایستی بر شیوه صحیح استفاده و نگهداری از وسایل حفاظت فردی توسط کارکنان نظارت نماید.
- حذف یا کنترل خطر، با انجام دور کاری یا مرخصی استعلاجی کارکنان مبتلا یا مشکوک
- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیرحضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- مواد گندزدایی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار مدعوین قرار گیرد.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی ها به فاصله ۱-۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- چای در لیوان-های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی-های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

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

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- 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، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- 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 و 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 دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- 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 و ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- 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
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- 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

در نهایت 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.

<http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>

پیوست ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغلدر (واحد کاری/ سازمان ...)
..... دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

☐ 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 نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده است ☐
- 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 کرده ام ☐

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم پاسخ کلیه پرسش ها را با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

نام و نام خانوادگی تاریخ

امضا

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 در سطل زباله دربدار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط‌های اداری



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.

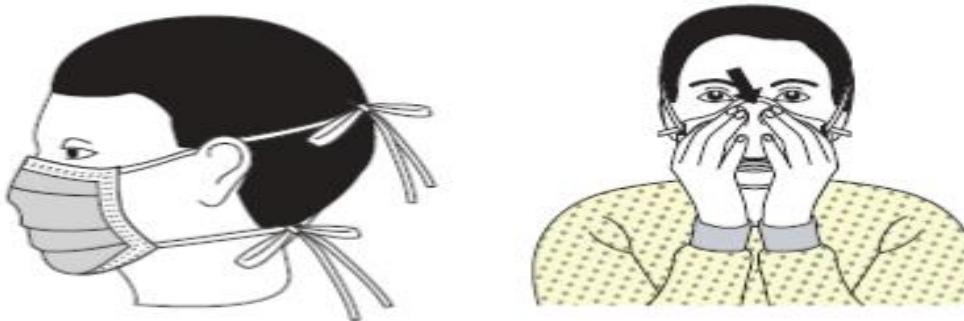
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

نوع PPE 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 رеспیراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

۲. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که 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 نگاه دارید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

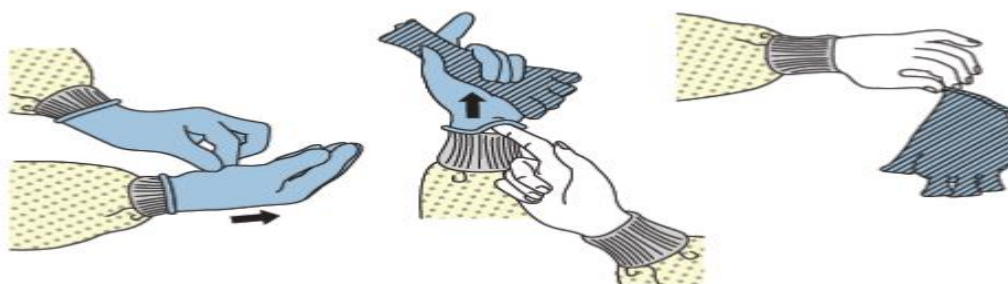
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است.

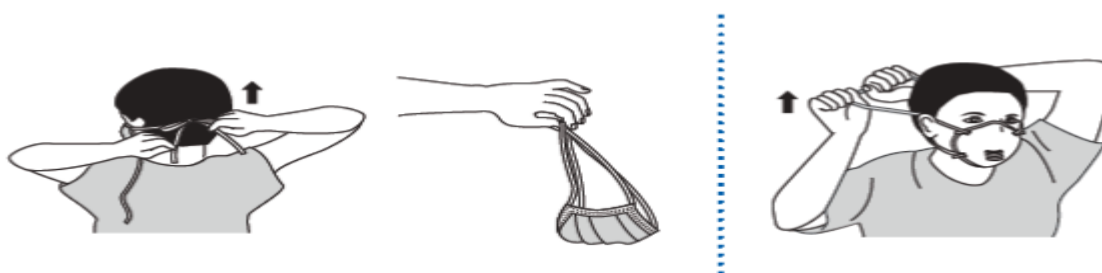
PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



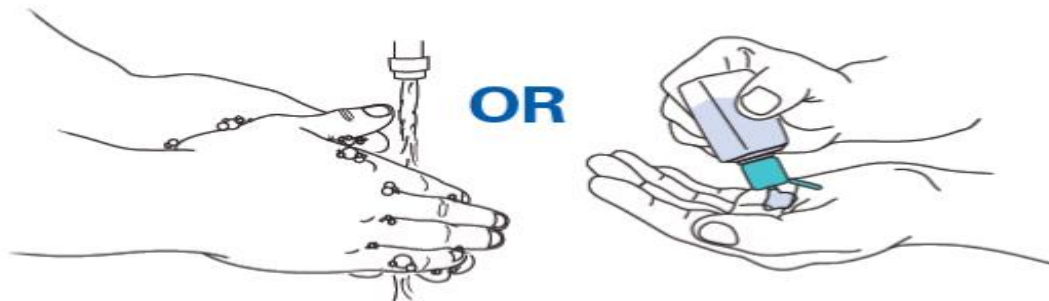
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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

(۲) ماسک



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
 - اگر درحین 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 دربدار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: 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 کوآترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده
نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز	۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

نکات مهم در خصوص سفید کننده

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 تا ۵ درصد 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 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 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 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

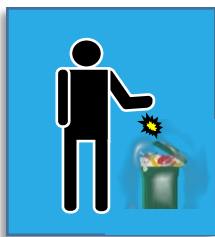
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد 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 سفیدکننده 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 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 اقلام: 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)

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 (۵۰۰۰ 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؛

✓ 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؛

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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



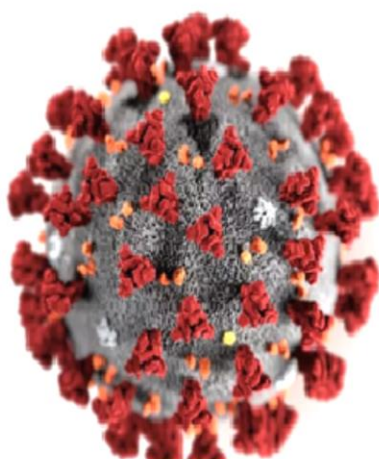
✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) – بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

مقدمه:

بیماری ناشی از کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) عفونت سیستم تنفسی است که توسط دسته ای از کروناویروس ها SARS-COV-۲ ایجاد می شود و تظاهرات کلینیکی آن از علائم شبیه سرماخوردگی خفیف تا پنومونی ویرال شدید همراه با دیسترس تنفسی حاد، متفاوت است.

با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹ در کشور، احتمال ابتلای شاغلینی که در محیط های کاری متفاوت ارائه خدمت می نمایند نیز به این بیماری وجود دارد. نظر به میزان بالای سرایت بیماری و وجود علائم غیراختصاصی در اکثر مبتلایان، رویکرد دوری از محیط کار حتی با وجود علائم غیراختصاصی سرماخوردگی، مورد توجه بوده است و تعداد افرادی که با احتمال ابتلا در دوران اپیدمی بیماری، در استعلاجی به سر می برند، قابل توجه است. از آنجا که از یک سو، این بیماری می تواند عوارض جدی و مملکت ایجاد کند و از سوی دیگر، برای همه این افراد امکان انجام تست های تشخیصی قطعی وجود ندارد، شرایط بازگشت به کار آنها، اهمیت ویژه ای پیدا می کند. لذا افرادی که با احتمال ابتلا، از محیط کار دور بوده اند، پس از سپری شدن دوره بیماری در صورت نیاز، جهت بازگشت به کار مورد ارزیابی تخصصی قرار می گیرند. این ارزیابی می بایست هم جنبه اطمینان از پایان سرایت پذیری بیماری به سایر شاغلین و مراجعین وی را شامل شود و هم بررسی عوارض بیماری (که عملکرد شاغل را تحت تاثیر قرار می دهد و یا شاغل را نسبت به مواجهات محیط کار آسیب پذیرتر می نماید).

با وجود اطلاعات اندکی که تاکنون در زمینه بیماری کووید-۱۹ منتشر گردیده است، این راهنما بر اساس شواهد فعلی از رفتار ویروس و سیر بیماری، جهت یکسان سازی روند بازگشت به کار تدوین گردیده تا علاوه بر کمک به مراقبت از سلامت شاغلین، در کنترل این عفونت در محیط کار و در نهایت جامعه به وظیفه خود عمل نماییم.

دامنه کاربرد

این راهنما مشمول کلیه شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ می باشد که از محیط کار دور بوده اند و پس از گذراندن دوره درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار، نیازمند بررسی شرایط سلامتی و ارزیابی های تخصصی می باشند.

تعاریف

مورد مشکوک:

- فرد با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس یا بدون تب که با عامل اتیولوژیک دیگری قابل توجیه نباشد

- بیمار دارای تب و یا علائم تنفسی (با هر شدتی) که :

- سابقه تماس نزدیک^۱ با مورد محتمل/قطعی بیماری COVID-۱۹، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع

علائم بیماری را داشته باشد

- کارکنان بهداشتی - درمانی

موارد محتمل:

مورد مشکوکی است که:

- با تظاهرات رادیولوژیک که از نظر رادیولوژیست به شدت مطرح کننده بیماری کووید -۱۹ می باشد نظیر انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه خصوصا انفیلتراسیون نواحی پریفرال در scan CT ریه یا رادیوگرافی قفسه صدری و glass ground در scan CT ریه (Clinically confirmed)
- فرد مبتلا به پنومونی که علیرغم درمان های مناسب ، پاسخ بالینی نامناسب داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت بالینی بیمار حادثتر و وخیم تر شده است (Clinically confirmed).
- result Inconclusive: نتیجه آزمایش PCR فرد معلوم نیست به عنوان مثبت یا منفی قطعی گزارش نشده است.

مورد قطعی:

- فرد با تایید آزمایشگاهی ویروس ناشی از عفونت کووید-۱۹ صرف نظر از وجود علائم و نشانه های بالینی و ارتباط نزدیک

تماس نزدیک چنین تعریف می شود :

- تماس بیمارستانی (شامل ارائه مستقیم خدمت بالینی کادر بیمارستانی به بیمار محتمل/قطعی کووید-۱۹)
 - تماس با عضو دیگری از تیم درمانی که خود مبتلا به کووید-۱۹ شده باشد
 - مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده از بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ نموده است
 - هر تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته ی مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
 - همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در یک وسیله نقلیه مشترک
- تبصره: موارد مشکوک، محتمل، قطعی و تماس نزدیک براساس فلو چارت تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری (نسخه پنجم، ششم فرودین ماه ۱۳۹۹) تعریف شده و در صورت ابلاغ نسخه جدید و تغییر تعاریف شامل این راهنما نیز می شود.

افراد مجاز به بررسی بازگشت به کار شاغلین

با توجه به گستردگی بیماری کووید-۱۹ در کشور و ماهیت بیماری، افراد زیر مجاز به بررسی شاغل با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ از نظر بازگشت به کار می باشند:

- متخصص طب کار
- متخصص عفونی
- متخصص داخلی
- فوق تخصص ریه
- پزشک عمومی دارای مجوز انجام معاینات سلامت شغلی بر اساس دستورالعمل انجام معاینات سلامت شغلی
- پزشکان عمومی مراکز خدمات جامع سلامت منتخب (۱۶ یا ۲۴ ساعته)

تبصره ۱: کلیه پزشکان مجاز ذکر شده، فعال در بخش خصوصی نیز در صورت تمایل میتوانند در زمینه بازگشت به کار شاغلین از نظر سرایت پذیری کووید-۱۹ اظهار نظر کنند.

تبصره ۲: در صورتی که پزشک معاینه کننده متخصص طب کار نمی باشد و آسیب به ارگانهای هدف در بیمار وجود دارد، لازم است مشاوره با متخصص طب کار جهت تعیین تناسب شغلی و ارزیابی تاثیر مواجهات محیط کار بر شاغل، انجام گردد. در صورتی که متخصص طب کار در دسترس نباشد پزشکان عمومی دارای مجوز معاینات سلامت شغلی می توانند ارزیابی این افراد را انجام دهند. لیست متخصصین طب کار و پزشکان عمومی دارای مجوز از سایت معاونت های بهداشت دانشگاه مربوطه در دسترس می باشد.

تبصره ۳: در بررسی افراد مورد اشاره در تبصره ۲، ارزیابی مواجهات محیط کار و نظریه کارشناس بهداشت حرفه ای در خصوص نوع و میزان مواجهات مورد توجه قرار گیرد.

تبصره ۴: در مشاغلی که مواجهات شیمیایی وجود ندارد مانند کارکنان اداری، دفتری و نظایر آن، گواهی کلیه پزشکان مجاز فوق الذکر، جهت بازگشت به کار (بدون نیاز به تناسب شغلی و ارزیابی مواجهات محیط کار)، قابل قبول است.

روش کار:

۱- ارزیابی مواجهات محیط کار:

پزشک می بایست ضمن آگاهی از روند فعالیت شغلی فرد و آشنایی و شناخت مواجهات وی در محیط کار، اقدام به بررسی وضعیت بازگشت به کار فرد نماید. در همین راستا کسب اطلاع کامل از شرح وظایف شاغل، شرایط ویژه محیط کار و مواجهات شغلی با استفاده از گزارش اندازه گیری مواجهات محیط کار و شنا سنامه شغل یا استعلام از کارشناس بهداشت حرفه ای مربوطه و یا بازدید مستقیم از واحد کاری، ضروری است.

با توجه به ارگان های هدف در بیماری کووید-۱۹، ارزیابی مواجهات تنفسی، حلالها، هپاتوتوکسیک ها و نفروتوکسیک ها و کاردیوتوکسیک ها، در اولویت بررسی مواجهات شغلی قرار دارند.

۲- ارزیابی وضعیت ابتلای فرد به کووید-۱۹:

به منظور تعیین وضعیت بازگشت به کار بیمار، می بایست سیر بالینی فرد در بیماری کووید -۱۹ مشخص شده و موارد زیر مورد توجه قرار گیرد.

- درمان بیمار به صورت سرپایی صورت گرفته است یا به صورت بستری؟
- در موارد بستری : مدت زمان بستری، تاریخ بستری مشخص گردد. آسیب سایر ارگان ها و وضعیت PCR قبل از ترخیص چگونه بوده است؟
- در موارد سرپایی: زمان شروع و بهبود علائم را مشخص گردد. سیر علائم چگونه بوده است؟ بیماری چند روز طول کشیده است؟ تنگی نفس جزء علائم وی بوده یا خیر؟ PCR برای تشخیص انجام شده است؟ در پایان درمان PCR منفی دارد یا خیر؟

۳- ارزیابی وضعیت سلامت جسمی فرد:

شرح حال و معاینه فیزیکی کامل فرد، در ارزیابی علائم و نشانه های بیماری کووید-۱۹ و وضعیت فعلی شاغل دارای اهمیت ویژه می باشد. با توجه به امکان درگیری ارگان هایی از قبیل سیستم تنفسی، قلبی- عروقی، کلیوی و یا کبدی در این بیماری، ارزیابی جامع این ارگان ها، در صورت صلاحدید پزشک، لازم می باشد.

- ارزیابی سیستم تنفسی:
- علاوه بر بررسی وجود علائم تنفسی و ارزیابی وضعیت ریه در معاینه فیزیکی، در صورت نیاز و با صلاحدید پزشک باید ارزیابی های پاراکلینیک مرتبط هم صورت پذیرد.

- پالس اکسیمتری:
- در صد اشباع اکسیژن خون (O₂sat) یکی از معیار های آسیب ریوی در بیماری کووید-۱۹ می باشد. این مقدار اگر بالای ۹۳٪ باشد نرمال و کمتر از آن، نیاز به بررسی بیشتر دارد.

- Six-minute walk test (۶MWT):

جهت ارزیابی افت درصد اشباع اکسیژن حین فعالیت استفاده می شود. روش انجام آن بر اساس معیار های ATS (American Thoracic society) می باشد.

- ارزیابی قلبی عروقی:

شرح حال و معاینه فیزیکی کامل سیستم قلبی عروقی فرد در تعیین وضعیت بازگشت به کار وی اهمیت زیادی دارد به ویژه در افرادی که ماهیت کاری آنها به نحوی است که فعالیت فیزیکی متوسط به بالا نیاز است. ارزیابی های پاراکلینیک برحسب مورد و در صورت نیاز به اطلاع از عملکرد قلبی عروقی شامل موارد زیر می شود:

سطح خونی تروپونین، نوار قلب (EKG)، اکوکاردیوگرافی و تست ورزش

- ارزیابی کلیوی:

یکی از ارگان های هدف بیماری کووید-۱۹، کلیه ها می باشد و در صورت تشخیص پزشک و یا وجود مواجهات نفروتوکسیک در محیط کار لازم است فعالیت کلیوی نیز مورد ارزیابی قرار گیرد.

- ارزیابی عملکرد کبدی:

در صورت آسیب کبدی در زمان بیماری و یا وجود مواجهات هپاتوتوکسیک در محیط کار با تشخیص پزشک انجام می گردد.

تطابق با الگوریتم بازگشت به کار:

پس از ارزیابی کامل بیمار با شرح حال، معاینه فیزیکی و در صورت لزوم پاراکلینیک، لازم است بازگشت به کار فرد براساس الگوریتم ذیل مورد بررسی قرار گیرد و نتیجه در فرم مربوطه (فرم بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به COVID۱۹) ثبت و به کارفرما بازخورد گردد. علاوه براین لازم است فرم خوداظهاری علائم نیز توسط شاغل تکمیل و امضا گردد.

تبصره- دوره های قرنطینه بیماران بستری و سرپایی ذکر شده در الگوریتم، بر اساس آخرین نسخه "فلوچارت تشخیص و درمان بیماری COVID۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری (ضمیمه دستورالعمل کشوری کرونا ویروس جدید، نسخه پنجم، ششم فرودین ماه ۱۳۹۹)" می باشد. بدیهی است در صورت تغییر پروتکل کشوری، این الگوریتم نیز به روز رسانی و اطلاع رسانی می گردد.

تعیین بازگشت به کار:

بر اساس نتایج بررسی های انجام شده، چنانچه مشخص شود بیمار در حال حاضر به علت احتمال سرایت پذیری امکان بازگشت به کار را ندارد، پزشک می بایست زمان ارزیابی مجدد وی را تعیین نماید.

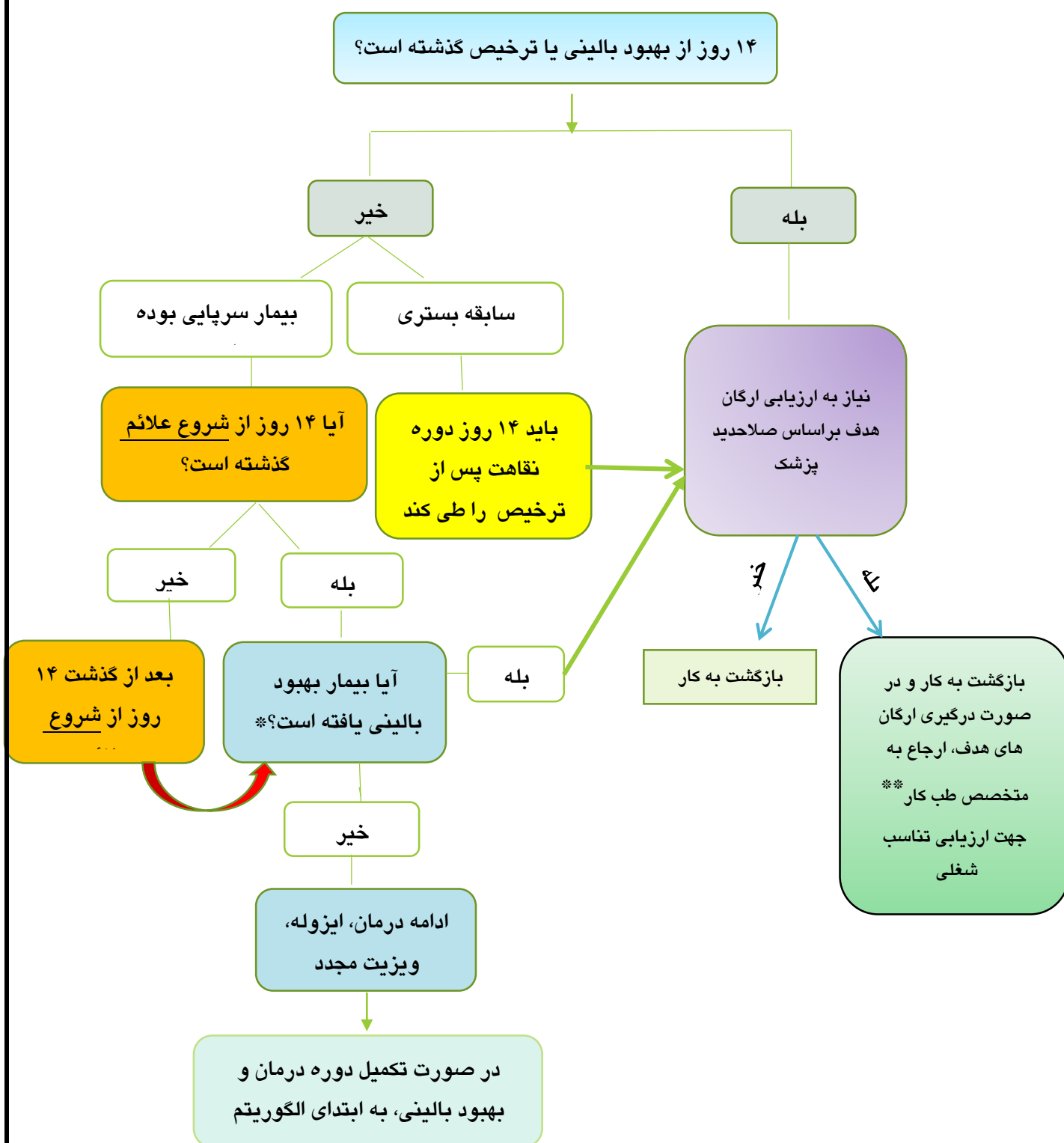
فرم بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به COVID-۱۹

نام و نام خانوادگی:	سن:	کد ملی:
نام کارخانه/کارگاه/سازمان:	عنوان شغلی:	
شرح حال و معاینه فیزیکی:		
پاراکلینیک:		
نظریه پزشک: ☐ از نظر سرایت پذیری بیماری کووید-۱۹ منع حضور در محل کار ندارد. ☐ عدم امکان حضور در محل کار و بررسی مجدد روز بعد ☐ ارجاع به متخصص طب کار / پزشک عمومی دارای مجوز (در صورت عدم دسترسی به متخصص طب کار) به علت درگیری ارگان های هدف (تنفسی، کلیه، قلب، کبد) جهت ارزیابی تناسب شغلی مهر و امضای پزشک تاریخ		
نظریه تناسب شغلی متخصص طب کار/پزشک عمومی دارای مجوز در صورت وجود آسیب ارگان هدف: ☐ بلامانع ☐ مشروط به : ☐ عدم صلاحیت مهر و امضای پزشک متخصص طب کار / پزشک دارای مجوز معاینات سلامت شغلی تاریخ		

فرم خوداظهاری بازگشت به کار شاغلین با سابقه ابتلا به COVID19

نام و نام خانوادگی:	سن:	کد ملی:
نام کارخانه/کارگاه/سازمان:	عنوان شغلی:	
لطفاً به پرسشهای زیر با نهایت دقت پاسخ دهید:		
۱) روند درمان به چه صورت بوده است؟ ☐ بستری ☐ سرپایی (تاریخ بستری: تاریخ ترخیص:) (تاریخ شروع علائم: چند روز پس از شروع علائم، احساس بهبودی داشته اید؟)		
۲) در سه روز اخیر کدام علامت زیر را همچنان در خود احساس کرده اید؟ ☐ تب ☐ لرز ☐ سرفه ☐ تنگی نفس ☐ گلودرد ☐ بدن درد ☐ احساس خستگی و ضعف ☐ درد یا احساس سنگینی قفسه سینه ☐ هیچکدام		
۳) آخرین روزی که مصرف استامینوفن یا ناپروکسن داشته اید را ذکر کنید.		
۴) سابقه کدام یک از بیماریهای زیر را دارید؟ علامت بزنید ☐ بدخیمی (انواع سرطان) ☐ پیوند اعضا ☐ تحت درمان با کورتون خوراکی یا تزریقی (پرونده زولون، هیدروکورتیزون، بتامتازون، دگزامتازون....) ☐ آیدز ☐ شیمی درمانی یا پرتودرمانی در ۶ ماه اخیر ☐ بیماریهای روماتیسمی یا خودایمنی تحت درمان ☐ کولیت روده تحت درمان ☐ پرفشاری خون ☐ بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی، آریتمی، تنگی عروق کرونر و بیماری ایسکمیک قلب) ☐ دیابت ☐ نارسایی کبد یا کلیه ☐ بیماری تنفسی مانند آسم / برونشیت مزمن / آمفیزم / سایر بیماری ها: ☐ هیچکدام		
اینجانب به کد ملی با آگاهی از اینکه پاسخ نادرست به هریک از پرسشهای فوق باعث خطر جدی سلامتی برای خود و سایر افراد جامعه خواهد بود، گواهی می کنم پاسخ کلیه پرسشها را با هوشیاری و دقت و صداقت ثبت نموده ام و عواقب پاسخ نادرست به عهده اینجانب خواهد بود.		
نام و نام خانوادگی	تاریخ	امضا

الگوریتم بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا (قطعی، محتمل، مشکوک) به COVID-۱۹ (نسخه مخصوص پزشک)



* منظور از بهبود بالینی، قطع شدن تب به مدت سه روز (بدون استفاده از تب بر)، و رفع شکایات تنفسی است (به عنوان مثال بیمار دیسترس تنفسی، تنفس تند، سرفه مکرر، تنفس سطحی نداشته باشد)

** در صورت عدم دسترسی به متخصص طب کار، به پزشک عمومی دارای مجوز معاینات سلامت شغلی ارجاع گردد.

این راهنما با هدف ارزیابی سلامت شاغلین با احتمال ابتلا به COVID-۱۹ پس از طی مراحل تشخیص و درمان، از نظر بازگشت به کار تهیه شده است. شایان ذکر است راهنماهای عمومی و اختصاصی در خصوص COVID-۱۹ در محیط کار و وسایل حفاظت فردی در سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس <http://markazsalamat.behdasht.gov.ir> در دسترس می باشد.

منابع:

- فلو چارت تشخیص و درمان بیماری COVID-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری (ضمیمه دستورالعمل کشوری کرونا ویروس جدید، نسخه پنجم، ششم فرودین ماه ۱۳۹۹)
- راهنمای پیشگیری و کنترل عفونت nCOV-۲۰۱۹ برای کارکنان مراکز بهداشتی درمانی
- دستورالعمل نحوه انجام معاینات سلامت شغلی مصوب ۱۳۹۷