



شماره: ۹۹/۲/۵۶۴  
 تاریخ: ۱۳۹۹/۰۲/۱۰  
 پست:   
 دارد

وزارت کشور  
 استانداری تهران  
 فرمانداری شهرستان پردیس



دفترخانه اتاق اصناف شهرستان پردیس  
 شماره: ۹۹/۲/۸۸۰  
 تاریخ: ۹۹/۲/۲۰  
 ارجاع:

جناب آقای حقیقت شعار  
 رئیس محترم اتاق اصناف شهرستان پردیس

سلام علیکم

با احترام؛ به پیوست تصویر ابلاغیه شماره ۶۲۸۳ مورخ ۹۹/۰۱/۲۳ معاون محترم  
 هماهنگی وزارت محترم کشور در خصوص فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط  
 کار جهت اطلاع و دستور تأکید در بکارگیری بندهای دستورالعمل ارسال می شود.

حسن بابایی سنبل آبادی  
 معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی

۱- لطفاً به مدیران  
 ۲- به استاندار  
 ۳- به رئیس کل استان  
 ۴- به استاندار



جمهوری اسلامی ایران

وزارت کشور

بسمت

«مال بش تولید»

تاریخ: ۱۳۹۹/۰۱/۲۳

شماره: ۶۲۸۳

معاون ها، سگنی

آئی - مهم

استادان محترم سراسر کشور  
معاونین محترم وزیر  
روسای محترم مراکز

سلام علیکم  
با احترام، نامه شماره ۱۰۰/۱۳۲ مورخ ۹۹/۰۱/۱۸ وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و رئیس ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا به همراه ضمیمه آن در خصوص "فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری" به پیوست ایجاد می گردد. لطفاً دستور فرمائید حسب دستور مقام عالی وزارت مراتب بصورت دقیق اجرا و گزارش آن را برای معاونت محترم توسعه مدیریت و منابع وزارت متشوع بطور مستمر ارسال نمایند.

سید علی خامنه ای

بسمه تعالی

شماره: ۱۰۰/۱۳۲

تاریخ: ۱۳۹۹/۰۱/۱۸

۱۶۰۳

پوست: هارده



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سید علی خامنه ای

دکتر سید علی خامنه ای

آئی - مهم

جناب آقای دکتر حسینی  
وزیر محترم کشور

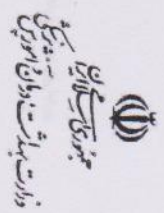
با سلام و احترام،  
داشتن فاصله مناسب در روابط اجتماعی به این معنی است که فاصله فیزیکی از سایرین به اندازه ای باشد که انتقال بیماری صورت نگیرد. این نوع برخورد در همه گیری ها، جایگاه ارزشمند و بسیار خاصی دارد. فاصله فیزیکی، امن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا (کوید-۱۹) حداقل یک متر است. بدیهی است که رعایت این فاصله تا زمانی که بیماری در جامعه در چرخش باشد، ضروری بوده و باید ادامه یابد. به بیان دیگر با توجه به قابلیت انتقال بالای ویروس کرونا، جدید، حتی ابتلاء یک نفر و عدم رعایت فاصله مناسب در یک جمعیت، می تواند به طور انفجاری باعث انتقال ویروس در افراد آن جمعیت شود. بعد از تماس احتمالی که ممکن است منجر به ابتلا فرد به بیماری کوید-۱۹ شود، حداقل باید یک دوره کانون (میانگ ۱۴ روز) بگذرد تا بتوان اطمینان داشت که آیا فرد مبتلا و علامت دار شده است یا نه و لی روی دیگر سکه، افرادی هستند که با طی دوره کمون به ویروس مبتلا می شوند ولی علامتی ندارند. با توجه به این که افراد بدون علامت نیز می توانند بیماری را به سایرین منتقل کنند، این گروه بی علامت چون عموماً به عنوان فرد سالم فرض می شوند، به صورت بالقوه می توانند برای سایرین خطرناک تر باشند. بنابراین وقتی ویروس در جامعه در حال چرخش باشد و فاصله اجتماعی مناسب رعایت نشود، دوره های کمون بیماری برای هر فرد همواره پایان طولانی تری را برای آینده ایجاد خواهد کرد.

در حقیقت هنوز وضعیت گسترش بیماری به گونه ای است که نمی توان گفت چه زمانی می توان به زندگی عادی برگشت و شاید بتوان گفت که این گونه زندگی با فاصله گذاری اجتماعی، تا مدت ها به عنوان روش زندگی معمولی باید در نظر گرفته شود.  
مطالعات دقیق نشان داده که فاصله گذاری اجتماعی در بعضی همه گیری ها تا بیش از ۹۵ درصد در کاهش موارد و گسترش بیماری نقش داشته است. اما شرط اساسی آن است که از ابتدای امر به درستی برای آن برنامه ریزی و همه جوانب علمی و اجرایی آن در نظر گرفته شده باشد. در ابتدا باید این موضوع برای همه

مختمنی سنی: تهران شهرک قفس (فر) بین فلاک جنوبی و زلفشان خیابان پیمای ایران - ستاد مرکزی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
شماره: ۸۸۶۶۱۱۱  
آئی - مهم  
نشانی: محمد ایشیانی  
http://www.bohdashi.gov.ir



شماره پرونده: ۱۳۹۹/۱۰/۱۸  
تاریخ: ۱۳۹۹/۱۰/۱۸  
پرست: هارود



روشن شده باشد که برای ارزیابی استراتژی فاصله گیری اجتماعی، باید پذیرفت که این اقدام برای یک مدت طولانی به اجرا در خواهد آمد.

در شرایط فعلی و با توجه به ماهیت، گستردگی و قابلیت انتقال بیماری کووید-۱۹، فاصله گیری اجتماعی از مهم ترین راهکارهای کنترل این همه گیری می باشد. از این رو این وزارت در راستای سیاست های ستاد ملی مدیریت کنترل بیماری (کووید-۱۹) راهنامه های گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ با تاکید بر فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار را تدوین و ابلاغ نموده است. به پیوست راهنامه های گام دوم کووید-۱۹ و فاصله گذاری و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری جهت استحضار و بهره برداری ارسال می گردد. خواهشمند است دستور فرمائید نسبت به اجرا و نظارت بر آن اقدامات لازم معمول گردد.

دکتر سعید نمکی

دفتر خانه مرکزی وزارت کشور  
شماره نامه: ۴۵۳۹  
تاریخ نامه: ۱۳۹۹/۱۰/۱۹

### راهنامه های 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: ۳۰۹/۱۴۱:۵



**مقدمه**

شناسایی راههای انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز بهطور دقیق مشخص نشده است ولی بهعنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی بهطور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس داده های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی 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 بهطور 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 دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، زده پلمها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که بهطور 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 شسته شود. (مطابق پیوست ۲)

**دامنه کاربرد**

این راهنما برای محیطهای کاری (وزارتخانه ها، ادارات، نهادهای شرکتها 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.

**فهرست**

مقدمه ..... ۲

دامنه کاربرد ..... ۲

فاصله گذاری اجتماعی ..... ۲

غیرالگرمی، مراقبت و بازتوانی ..... ۳

۱. غربالگری شایعین در همه گیری کووید-۱۹ ..... ۳

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر ..... ۴

۳. بازتوانی در شایعین با سابقه کووید-۱۹ ..... ۴

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار ..... ۵

۱. بهداشت و حفاظت فردی ..... ۵

۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی ..... ۶

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات ..... ۷

۴. بهداشت ساختمان ..... ۸

۵. سایر اقدامات ..... ۹

آموزش بهداشت ..... ۱۰

پیوست ها ..... ۱۳

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار ..... ۱۳

پیوست ۲: روش درست شستوی دستها ..... ۱۴

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی ..... ۱۶

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده ..... ۱۶

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده ..... ۱۷

پیوست ۴: گندزداهای سطوح ..... ۱۹

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم ..... ۲۲

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزد ..... ۲۲

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس ..... ۲۳

راهمای ۳م دوره مبارزه با کووید-۱۹ (نورپا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و ایزولاسیون سلامت محیط و کار در محیط های اناری

#### اجتناب از تجمع در محل کار

- استفاده از سرویس ایاب و دهاب یا ۵۰ در صد ظرفیت سرز شین موجود به منظور رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متری سر نشینان 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 سر و کار دارند از موانع شیشه ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میز استفاده شود.

- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره/اکر/تخوان 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 در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از چک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- اجتناب از فروش بیجا کافه ای و در نظر گرفتن اقدامات جایگزین به صورت آنلاین؛ و یا 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 دور کاری جهت کاهش تراکم کارکنان در محیط های اناری
- کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد.

#### غریبال گریه، مراقبت و باز توانی

##### ۱- غریبالگری 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).

راهمای ۳م دوره مبارزه با کووید-۱۹ (نورپا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و ایزولاسیون سلامت محیط و کار در محیط های اناری

- 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 جهت علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سازمانه [slamat.gov.ir](http://slamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشته، 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 ننماید.

#### ۲- مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک مستند، به عنوان افرادی که در معرض خطر ابتلا ی بالایی 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/mg پرندنیروون 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 دور کاری فراهم شود.

#### ۳- باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمای شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و تعاف، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی



راهشای کام دوم سواره با گویند-۱۹ (گروپا ویروس) فاصله گذاری اجناسی و اثرات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- 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 گذرناهی 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 آشپزخانهها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند
  - صلیون 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 قندمان 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 ایدارخانه الزامی است
  - نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قاپلمه، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های در دار
  - اجتناب از قرار دادن فرآورده 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 ایدارخانه و در تماس با مواد غذایی
  - از روکش مصرف برای میز غذاخوری استفاده گردد و بعد از هر بار استفاده تعریض گردد.

راهشای کام دوم سواره با گویند-۱۹ (گروپا ویروس) فاصله گذاری اجناسی و اثرات 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 نعل 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 صلیون بشویند.
  - در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جایابی یا تعویض فرد استفاده کننده، شستشو و گذرناهی شوند.
  - استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته 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 ناخنها به طور مرتب

راهنمای کام دوم سازه با گویوب-۱۹ (گویا یوزوس) 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، نازل گاز 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 بصورت موقت
- وجود سطل های دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل ها
- قرار دادن محلول ضدعفونی 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 های زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.
- گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلیتی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گردد.
- گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های کار آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن
- گندزدایی 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 غیربهداشتی می باشد).
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی. سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان
- گندزدایی مجرای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش 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 کام دوم سازه با گویوب-۱۹ (گویا یوزوس) 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 اقفی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
- محل نشیمن، پشتی صندلی، فرمان، قفل کمربند 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 چابجایی افراد با بازگذاشتن 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 گندزدایی 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، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، زرده پلمها، آسانسور، تخت، کمد، کلیدت، گوشی تلفن، دستگاههای کارت-خوان، کف پوش ها، کلیه و پرزها، 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 دستگاههایی 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.



- راههای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (گروه آموزشی) فاصله گذاری اجناسی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری
- افراد شرکت کننده در بند و 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 در صد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار مدعوین قرار گیرد.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که فاصله 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.
- جای 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 پلامانع 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

- راههای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (گروه آموزشی) فاصله گذاری اجناسی 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، وسائل 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 یا 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 حای 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 نمایند.
- 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 غیر حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده.



راههای کام دوم، مازره یا کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علامت
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا رنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب پوسترهای 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 پوستر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب پوستر نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://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 شفاهی 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>

راههای کام دوم، مازره یا کووید-۱۹ (کرونا 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، اینفوگرافیک یا موشن گرافیک در فضای مجازی
  - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی
- ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.
- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
  - آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
  - شناسایی افراد مستعد ابتلا
  - آشنایی با نحوه انتقال بیماری
  - آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
  - آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
  - آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
  - آشنایی با نحوه صحیح 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 پوسترهای آموزشی برای یکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس
  - در محل کار
  - نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
  - نصب پوستر یا پوستر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا

**پیوست ها**

**پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار**

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره ..... شناغدر (واحد کاری/سازمان ...)

دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

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

تدرود یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کوید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمول/قطعی کوید-۱۹ نمودم است

- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کوید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)

- همسفر بودن با فرد مبتلا به کوید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام

اینجانب ..... به کد ملی ..... تبعید 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 هوشتیاری، 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 شستوی دست ها**

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند.

- ۱- دست ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشویید
- ۵- مچ ها را بشویید
- ۶- بین انگشتان را بشویید
- ۷- آرنجی 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 درب دار بیندازید



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) یا 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 بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.
۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان دقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان بهداشتی گردد.
۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده دقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:
  - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر اسپین توصیه می شود.
  - مخلوط 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 قویق 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.

نکات مهم در خصوص مواد گندزدا

۱. الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و بال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.
۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.
۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.
۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.
۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتبه دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.



راهی ۴م دوم بارزه با توبهید- ۱۴ روزها روزها فاصله گذاری اجناسی و الزامات سلامت محیطه و کار در محیطه های اناری

راهی ۴م دوم بارزه با توبهید- ۱۴ روزها روزها فاصله گذاری اجناسی و الزامات سلامت محیطه و کار در محیطه های اناری

### جدول ۱- راههای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد مادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۱۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید به عنوان مثال برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰ کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا وقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیر متخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، نکت، 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 غوطه وری)

### جدول ۲- راههای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام	۵ در صد (۵۰۰۰ پی پی ام)	۱ واحد گندزدا به ۹۹ واحد آب سرد
پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	ام کلر قابل دسترس دارد	

رنگ شده صلبه می زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفید کننده رقیق شده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خشک و دور از نور خورشید و دور از دست زمان تجزیه می شوند برای اطمینان از

هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تولید شده خراب می شود. اثر بخشی آن از سفید کننده هایی که اخیرا تولید شده خراب می شود. و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفید کننده 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 سفید کننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفید کننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفید کننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.