



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های  
عمرانی و کارگاههای ساخت و ساز**



نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۱۰۱

## فهرست

۲۴۱	مقدمه
۳۳۲	دامنه کاربرد
۳	فاصله گذاری اجتماعی
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۵	اقدامات کنترلی بهداشتی
۱۰	بهداشت و حفاظت فردی
۱۱	بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
۱۲	بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۲	بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس های بهداشتی):
۱۴	آموزش بهداشت
۱۶	پیوست ها
۱۶	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل
۱۷	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۹	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۲۰	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی و وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۲۳	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۲۵۴۵۲۶	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۶	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۷	پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات تنفسی یا از طریق سرفه یا عطسه و یا تماس و لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می‌باشد. این ویروس می‌تواند 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌پله‌ها، پریش و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) استفاده می‌شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. از طرفی کارگاه‌های عمرانی و ساختمانی از مهم‌ترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

بدیهی است با توجه به همه‌گیر بودن این بیماری و امکان ابتلای پرسنل در داخل یا خارج از کارگاه، حدود مسئولیت‌های پیمانکاران در چارچوب اجرای این دستورالعمل می‌باشد.

در این دستورالعمل، منظور از کارفرما، شخصیت حقوقی است که بر اساس ضوابط قانون کار مسئول پرسنل ذیل مجموعه خود می‌باشد. واژه کارفرما در این دستورالعمل، معادل پیمانکار، مشاور، پیمانکار جزء، تامین‌کنندگان، مدیران طرح و مجریان پروژه در نظام فنی و اجرایی می‌باشد.

کارفرمایان این کارگاه‌ها موظف به اجرای دقیق مفاد این دستورالعمل بوده و حدود مسئولیت آنها معطوف به اجرای این راهنما شامل تهیه مواد و تجهیزات مورد نیاز، اجرای فاصله اجتماعی، اجرای برنامه‌های گندزدایی و اجرای آموزش‌های مورد نیاز در سطح کارگاه می‌باشد.

## دامنه کاربرد

این راهنما برای کمک به پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در بین شاغلین صنعت احداث کاربرد دارد و می‌تواند در رابطه با فصل چهارم قانون کار و مقررات مربوط، به کارفرمایان، مدیران پروژه‌ها، سرپرستان کارگاه، مجریان، مهندسان ناظر و پیمانکاران پروژه‌های ساختمانی، عمرانی، نگهداری و بهره‌برداری، برای برنامه‌ریزی در زمینه پیشگیری از شیوع گسترده ویروس کرونا در محیط‌های کاری و جامعه کمک نماید. این دستورالعمل تا انتشار دستورالعمل مجزا برای شرایط بهره‌برداری و بازسازی و همچنین سکوهای نفتی و تاسیسات سرچاهی به عنوان راهنما مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال بیماری رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب می‌شود که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است و لازم است علاوه بر رعایت اصول بهداشتی جاری برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و در درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

۱- در کارگاه‌های ساختمانی و عمرانی کارشناس بهداشت حرفه‌ای یا به‌گرم (حسب مورد و بر اساس آیین نامه های حاکم) می‌بایست به صورت مستمر بر اجرای فاصله‌گذاری اجتماعی و مقررات و الزامات بهداشتی ابلاغی نظارت داشته باشد.

۲- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات کاری کارفرمایان، مهندسیین و مدیران پروژه، ...

۳- استفاده از سیستم تهویه مناسب و یا بازگذاشتن درب و پنجره‌های ساختمان یا کارگاه ساختمانی و عمرانی

۴- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد در مواردی که بدلیل شرایط خاص کار امکان رعایت شرایط حداقل فاصله یک متر امکان پذیر نمی‌باشد، در صورت استفاده از پوشش کامل دست و صورت و استفاده از ماسک مناسب و محافظ چشم‌ها (عینک ایمنی یا شیلد)، رعایت شرط حداقل زمان ممکن کفایت می‌کند.

- ۵- آماده سازی محیط کار و در صورت امکان تغییر شرایط - محیط کار به نحوی که برای انجام کار فاصله ایمن ۱ تا ۲ متری بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- ۶- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان‌هایی چون استراحتگاه شبانه، شرایطی فراهم گردد که ضمن حفظ فاصله اجتماعی، تعداد افراد در استراحتگاه به حداقل ممکن کاهش یابد.
- ۷- از مأموریت‌ها و مسافرت‌های غیرضروری اجتناب گردد و دوره‌های آموزشی و کارگاهی کارشناسان، مهندسیین و ناظران فنی به تعویق انداخته شود.
- ۸- از تجمع در محل کارگاه، آبدارخانه، استراحتگاه، سرویس‌ها و هر جایی که کارگران، مهندسیین و پیمانکاران می‌توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- ۹- زمان‌های استراحت و میان وعده‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- ۱۰- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی‌مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- ۱۱- از تردهای بین شهری و روستایی تا حد امکان خودداری گردد.
- ۱۲- در پروژه‌ها و کارگاههایی که به هر علت امکان اجرای گند زدایی یا فاصله‌گذاری اجتماعی بر اساس ضوابط این راهنما میسر نیست، با تشخیص مشاور پروژه و توافق با دستگاه اجرایی، کارگاه باید تا زمان امکان اجرای رویه استاندارد مطابق ضوابط این دستورالعمل متوقف گردد.

## غربالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱- غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹:

لازم است بعد از بازگشت شاغلین کارگاههای ساختمانی از منزل، تعطیلات یا استراحتها و مرخصی‌های دوره ای بر اساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محیط کار، کارگاهها و کمپ‌های کاری، فعالیت‌های زیر انجام گیرد:

۲- **بررسی روزانه علائم شاغلین:** کلیه شاغلین به‌طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه‌ای از نظر علائم بیماری (به‌ویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به‌صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت منتخب و پس از تایید این مراکز منتخب از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به‌عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد دارای علائم جهت ارزیابی مستقیماً به

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

مراکز خدمات جامع سلامت ۱۶ ساعته ارجاع داده می شود. این افراد باید پروسه های مربوطه تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را مطابق با آخرین پروتکل های وزارت بهداشت طی کنند.

دو گروه زیر با گواهی تاییدیه پزشک معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار 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

برای این افراد لازم است تا پایان همه گیری امکان انجام فعالیت های شغلی به صورت دورکاری فراهم شود.

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

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ 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 از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

#### اقدامات کنترلی بهداشتی

۱- ابلاغ این راهنما (مقررات بهداشتی کووید ۱۹) به کلیه پرسنل و پیمانکاران و جلب مشارکت آنها

برای مقابله با کووید ۱۹

۲- بر اساس ابعاد کارگاه نسبت به تعیین مسئول تشکیلات بهداشت حرفه ای (بهگر/ کارشناس بهداشت

حرفه ای) جهت مدیریت اقدامات کنترلی اقدام شود.

- ۳- بازدیدهای مستمر روزانه بهداشت حرفه‌ای به منظور پیگیری های اقدامات کنترلی انجام شده به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا
- ۴- کارفرمایان پروژه های ساخت و ساز موظفند وسایل حفاظت فردی مورد نیاز از قبیل ماسک و دستکش یکبار مصرف، لباس کار، عینک ایمنی، کفش کار ، کلاه ایمنی ، کمربند ایمنی ، پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و محلول ضد عفونی و گندزدای سطوح و اماکن تامین و به صورت روزانه در اختیار آنها قرار دهد. و بر نحوه نگهداری و انجام اقدامات ترویجی و آموزشی برای استفاده صحیح از این اقلام نظارت نماید.
- ۵- مواد ضد عفونی کننده و گندزدا از فهرست مواد مورد تأیید اعلام شده توسط وزارت بهداشت و به تشخیص کارشناس بهداشت کارگاه تهیه گردد.
- ۶- استفاده از ماسک در اتاق کنترل، فرایند عملیات و نظایر آن که افراد ناچارند با فاصله کمتر از ۱ متری با یکدیگر کار کنند، اجباری می‌باشد.
- ۷- طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک‌های مرتبط با کرونا و بروس باید به کنترل آن پرداخته شود.
- ۸- تامین جیره غذایی هفتگی یا ۱۴ روز توسط مدیر کارگاه برای کارگران حتی المقدور به صورت یکجا در صورت امکان با هدف جلوگیری از تردد غیر ضروری پرسنل به خارج از کارگاه جهت کاهش احتمال انتقال آلودگی.
- ۹- در صورت وجود آشپزخانه و رستوران و غذا خوری، با تقسیم افراد به چند گروه، و افزایش زمان ارائه غذا اقدامات احتیاطی بیشتری به منظور جلوگیری از حضور یکباره افراد رعایت فاصله حداقل ۱ متری بین افراد در هنگام سرو غذا در نظر گرفته شود.
- ۱۰- کارفرما موظف است ضمن تهیه مواد و وسایل مورد نیاز جهت گندزدایی تجهیزات اداری از قبیل کیس، کامپیوتر، کارتابل و...، آموزشهای لازم را به پرسنل در خصوص ضد عفونی مستمر این تجهیزات ارائه نماید.
- ۱۱- حتی المقدور عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای ثبت حضور و غیاب پرسنل کارگاه و فراهم کردن محلول های ضد عفونی دست ها پس از ثبت اثر انگشت یا استفاده از سیستم تشخیص چهره

۱۲- فراهم کردن امکان گندزدایی (پیوست ۴) قسمت‌ها و سطوح مشترک تماس ماشین آلات و تجهیزات مورد استفاده در پروژه های ساخت و ساز و آموزش پرسنل این ماشین آلات برای انجام گندزدایی

۱۳- تامین آب گرم برای شستشوی دست‌ها استحمام و شستشوی لباس‌ها

۱۴- حتی المقدور از بکارگیری کارگران روزمزد تا پایان شیوع کرونا اجتناب شود.

۱۵- تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاه‌ها، خوابگاهها، کانکس‌ها با هدف کاهش عوامل زمینه ای ابتلا به بیماری. در صورت عدم امکان استفاده از تجهیزات تهویه در این فضاها، اقدامات لازم در خصوص آموزش پرسنل به بازگذاشتن در یا پنجره اقامتگاهها برای تهویه طبیعی الزامی است.

۱۶- رایه مرخصی استعلاجی یا دورکاری به شاغلان مبتلا یا مشکوک حتی الامکان انجام پروژه‌ها و طرح‌های توسعه‌ای غیر ضروری تا پایان شیوع کرونا به تعویق انداخته شوند.

۱۷- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد تا از تردد هرگونه پیک در داخل کارگاهها و پروژه‌ها جلوگیری گردد.

۱۸- گندزدایی دستگیره درب‌ها، نرده‌ها، کلیدهای برق (پاک کردن با دستمال الکلی)، کلیدهای آسانسور و سایر اشیا و قسمت‌های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آنها تماس مداوم دارند.

۱۹- حتی المقدور به حداقل رساندن و مدیریت کردن تردد افراد محدود و مشخص به خارج از کارگاه و آموزش ضوابط بهداشتی به پرسنلی که به منظور انجام ماموریت مجبور به خروج از کارگاه هستند.

۲۰- ممانعت از ورود حیوانات به داخل کارگاه و تماس با پرسنل

۲۱- هنگام نظافت محیط‌های با فضای محدود و بسته، برای جلوگیری از عوارض احتمالی مواد گندزدا بر سلامتی، همچنین اطمینان از کامل شدن عملیات گندزدایی، باید خالی از کارگران بوده و درب‌ها و پنجره‌ها بازگذاشته شده و هوا تهویه شود.

۲۲- کنترل وضعیت بهداشتی و سلامت جسمی رانندگان ماشین آلات حمل مصالح و تجهیزات در بدو ورود به کارگاه و حتی المقدور جداسازی محل اقامت موقت آن‌ها از سایر پرسنل کارگاهی

۲۳- ممانعت از ورود مهمانان و افرادی که نسبت به سلامتی آنها نمی توان مطمئن بود.

۲۴- جهت به حداقل رساندن تردها به خارج محیط پروژه / کارگاه تمهیداتی اتخاذ گردد که حتی المقدور مصالح، تجهیزات مورد نیاز به صورت اینترنتی یا تلفنی و حداقل برای نیاز یک ماه خریداری و تامین شود.



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

۲۵- گندزدایی محل های با تماس زیاد از جمله دستگیره درب ها، موبایل ها، دستگیره درب ، صندلی (پشتی، نشیمن، دسته ها)، فرمان، آینه ها، کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر شیشه پنجره ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین آلات کارگاه مانند کامیون، انواع جرثقیل ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین آلات بتن ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن، ابزارهای کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرغون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و ...) پیش از شروع شیفت کاری و حتی المقدور به صورت شخصی توسط یک نفر استفاده شوند.

۲۶- تمهیداتی اتخاذ گردد که نیروی انسانی و تجهیزات به چندین پروژه کوچکتر تقسیم و در هر پروژه حداقل نیروی مورد نیاز با رعایت حداقل فاصله ۱ متری فعالیت نمایند.

۲۷- گندزدایی مرتب تجهیزات اداری دفتر کارگاه به ویژه وسایل با کاربری مشترک (صفحه کلید، موس، خودکار، مداد، کاغذ و ..) توسط پرسنل کارگاه

۲۸- حتی المقدور فعالیت های تولید کننده گرد و غبار محدود شده و یا با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی و استفاده از تجهیزات حفاظتی مربوطه و در محیط های محصور و با حداقل نیروی انسانی انجام گردد.

۲۹- بررسی و کنترل روزانه وضعیت ظاهری و جسمی کارگران و افراد شاغل در بدو ورود به کارگاه به منظور شناسایی افراد مشکوک توسط کارشناس بهداشت حرفه ای یا مسئول بهداشت یا نماینده مدیریت کارگاه با رعایت اصول بهداشتی و ترخیص یا اعزام این افراد به مراکز درمانی مشخص شده

۳۰- حتی المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیربومی با ۵۰ درصد ظرفیت یا رعایت حداقل فاصله ۱ متری و رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلا به بیماری از طریق وسایل حمل و نقل عمومی

۳۱- کارگران باید دارای قفسه های انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی، وسایل حفاظت فردی، و کفش ایمنی باشد. که این قفسه ها باید توسط کارفرما یا پرسنل کارگاه بصورت روزانه گندزدایی شوند.

۳۲- تامین مواد شوینده و محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس های کار توسط پرسنل و جلوگیری از جاری شدن آب حاصل از شستشو به خارج از کارگاه و ورود به معابر

۳۳- جمع آوری موقت وسایل مشترک از نمازخانه ها مانند مهرها، کتب ادعیه، سجاده و استفاده از وسایل شخصی در نمازخانه

۳۴- خودداری از اقامه نماز به صورت جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز

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

- ۳۵- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس نسبت به استفاده از گروه های متنوع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه اقدام شود.
- ۳۶- نظارت بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب کارگران، پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی و حصول اطمینان از سالم بودن آن
- ۳۷- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر 0.8 میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- ۳۸- احتیاطات بهداشتی جلسات کاری:

ضمن رعایت راهنمای برگزاری جلسات به نکات زیر نیز توجه گردد.

- حذف یا برگزاری جلسات با زمان فشرده و کوتاه و با رعایت فاصله اجتماعی
- استفاده از ماسک و محلول های ضد عفونی کننده دست ها توسط اعضای جلسه
- انتخاب سالن یا محل جلسات با گنجایش مناسب
- رعایت حداقل فاصله یک متری با چیدمان مناسب صندلی ها یا فاصله اعضا از همدیگر
- حذف وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه
- حذف هرگونه مواد خوراکی و پذیرایی در جلسات یا استفاده از مواد بسته بندی شده تک نفری ضد عفونی شده
- استفاده از لوازم اداری به صورت شخصی (خودکار، کاغذ و ...)
- تهیه مناسب مکان جلسه

۳۹- تهیه جعبه کمک های اولیه

- محلول های ضد عفونی کننده
- دستمال های مرطوب و کاغذی
- گاز استریل
- پنبه
- دستکش (یکبار مصرف)
- چسب زخم و باند
- حوله جاذب بزرگ
- کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی

## بهداشت و حفاظت فردی

کارفرما موظف است اقدامات ترویجی و آموزشی را به منظور آموزش موارد بهداشت فردی به شرح ذیل به پرسنل کارگاه انجام دهد:

۱. به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویند و در صورت آلودگی ناشی از مشهود حداقل ۴۰ ثانیه تداوم داشته باشد. (پیوست ۲)
۲. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
۳. استفاده از الکل صنعتی (الکل متیلیک یا متانول) به خاطر آنکه به شدت سمی است و حتی مقدار بسیار ناچیز آن می‌تواند از پوست جذب شده و منجر به کوری یا حتی مرگ شود، برای گندزدایی مطلقاً ممنوع است.
۴. عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته و یا استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباسها در پایان ساعت کاری
۵. خشک کردن لباسهای شستشو شده زیر نور آفتاب در محل تمیز و به دور از آلودگی‌های کارگاه
۶. از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان پرهیز گردد.
۷. هنگام عطسه/ سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج استفاده کنید.
۸. از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
۹. کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
۱۰. حتی‌الامکان از همراه داشتن وسایل غیر ضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
۱۱. از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد خودداری کنید.
۱۲. عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۲) نظیر کلاه ایمنی دستکش، کفش ایمنی، ماسک
۱۳. خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
۱۴. استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است
۱۵. عدم استفاده از فندک و کبریت به صورت مشترک

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

۱۶. اشیائی که در طول روز لمس می کنید از قبیل کلید، موبایل و ... گندزدایی کنید.

۱۷. از تماس محافظت نشده با حیوانات بپرهیزید.

۱۸. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل

استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری شود و برای محافظت دیگران از

ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده گردد .

### **بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)**

استفاده از مکانهای تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می بایست محدود گردد و در مواردی

که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است، رعایت موارد ذیل ضروری است:

۱- گندزدایی اقلام خریداری شده و وارد شده به آشپزخانه به منظور افزایش اطمینان از عدم ورود

اقلام احتمالی آلوده به ویروس کرونا

۲- قبل از صرف وعده غذایی کلیه مکان های فوق الذکر باید گند زدایی و برای استفاده بعدی آماده

شود.

۳- از هر گونه استفاده مشترک از وسایل در حین خوردن غذا (نمکدان، پارچ آب، ظروف ادویه، آبلیمو،...)

اجتناب شود و استفاده از این مواد ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.

۴- توزیع مواد غذایی روباز و فله ای ممنوع می باشد.

۵- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، به صورت روباز و بدون

بسته بندی اجتناب گردد.

۶- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال و

درب و پنجره ها باز باشد.

۷- رعایت فاصله گذاری ۱ تا ۲ متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .

۸- مواد غذایی سلف سرویس قبل از ارائه باید دارای پوشش بهداشتی باشند.

۹- مواد غذایی پخته شده به صورت گرم بین شاغلین توزیع گردد.

۱۰- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.

۱۱- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو و گندزدایی شوند.

۱۲- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.

۱۳- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.

۱۴- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.

۱۵- استفاده از پوشش ها و سفره های یکبار مصرف و جمع آوری آنها بعد از هر وعده غذایی

۱۶- ارائه نان گرم شده، همراه با غذا باشد و از توزیع آن در ظرف های مشترک در حین غذا خوردن اجتناب گردد. آشپزخانه ها و محل های ارائه غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب گرم بشویند، سپس گندزدایی و آب کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.

### بهداشت ابزار و تجهیزات

۱- حتی المقدور ابزارهای برقی و دستی اکیپ های کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرغون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و ... ترجیحا به صورت فردی استفاده و در صورت عدم امکان استفاده از دستکش روزانه گندزدایی شوند.

۲- گندزدایی مرتب داخل و سطوح مشترک تماس ماشین آلات مورد استفاده در پروژه مانند کامیون، انواع جرثقیل ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین آلات بتن ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن و ... قبل از شروع شیفت کاری توسط اپراتورهای ماشین آلات

۳- تجهیزات و ابزارهایی بی سیم که در فرایند کاری مورد استفاده قرار می گیرند در صورت امکان اختصاصی باشند و آموزش لازم به پرسنل در خصوص ضد عفونی این تجهیزات پس از استفاده داده شود.

### بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس های بهداشتی):

۱- تهویه مناسب برای محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس های بهداشتی و باز گذاشتن درب و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی

۲- تفکیک محل تحویل لباس از (محل اسکان) اقامتگاه و قرار دادن لباس کار خارج از اقامتگاه به گونه ای که گرد و خاک و آلودگی به محل اسکان منتقل نشود.

۳- مراقبت از آلوده نشدن لباس های زمان استراحت هنگام تردد به خارج از اقامتگاه در زمان استراحت

۴- قرار دادن کفش ها بیرون از محل اقامتگاه

۵- حتی المقدور کاهش تراکم نفرات در اقامتگاه

- ۶- در صورت وجود محل اسکان و اقامت ملحفه، پتو های مورد استفاده باید اختصاصی است.
- ۷- گندزدایی مستمر، محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس های بهداشتی حداقل روزی یک بار الزامی می باشد.
- ۸- کمد لباس برای هر فرد بصورت اختصاصی باشد.
- ۹- قراردادن کفش ها در خارج از اقامتگاه
- ۱۰- گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- ۱۱- لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- ۱۲- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- ۱۳- حذف آبخوری های عمومی از سطح کارگاه
- ۱۴- از ازدحام افراد در رختکن حمام، سرویس های بهداشتی جلوگیری شود.
- ۱۵- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی الزامی است.
- ۱۶- شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- ۱۷- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ۱۸- دستشویی کارگاهها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
- ۱۹- توالت باید با فاصله مناسب از محل کارگاه کارگاه قرار داشته باشد.
- ۲۰- توالت باید دارای شیر آب با شیلنگ برداشت آب، تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد و شستشو و ضدعفونی توالت باید بطور منظم انجام گیرد.
- ۲۱- توالت، رختکن باید مجهز به سطل زباله درب دار ، پدالی، زنگ نزن و قابل شستشو باشد.
- ۲۲- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- ۲۳- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها(پیوست ۲) به تعداد کافی در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
- ۲۴- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون جامد غیربهداشتی می باشد.

## آموزش بهداشت

در ارتباط با علائم، شیوه های انتقال کرونا، نکات پیشگیری و کنترل، باید آموزش لازم به کلیه کارگران، رانندگان وسایل نقلیه کارگاه، مهندسین و پیمانکاران ارائه شود. آموزش پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ در صنعت احداث باید موارد ذیل را در برگیرد:

- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگو جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه به ماندن در خانه در صورت وجود علائم بیماری
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها در دستشویی ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی (در کلیه قسمت های کارگاه مخصوصا در محل سرویس های بهداشتی، مخازن و منابع ذخیره آب شرب کارگران، آشپزخانه و غذاخوری ها) جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاهها از علائم و هشدارهای تصویری (تابلواها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره گرفته شود.
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- استفاده از فضای مجازی برای آموزش شاغلان
- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

در نهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعملها 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/>



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



## پیوست‌ها

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

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ در حال تحصیل در (واحد کاری/ سازمان ...) .....  
دارای عنوان شغلی ..... اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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 نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ ننموده‌ام

- 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)  نداشته‌ام

- با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک همسفر نبوده‌ام

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

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می‌نمایم نسبت به اجرای موارد بهداشت فردی اقدام نمایم و همچنین در صورت بروز هرگونه علائم فوق(بند ۱)، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

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 سطل زباله درب دار بیندازید



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بهداشتی های واکسین

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مقر آموزش و ارتقای سلامت

## روش درست شستن دست ها

### در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



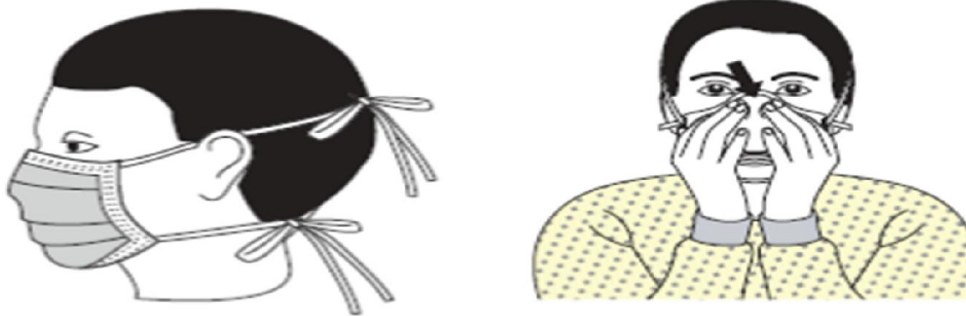
با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

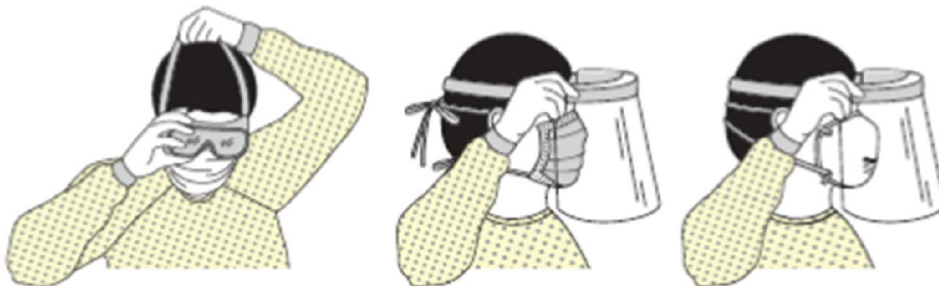
نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. ماسک یا رسپراتور

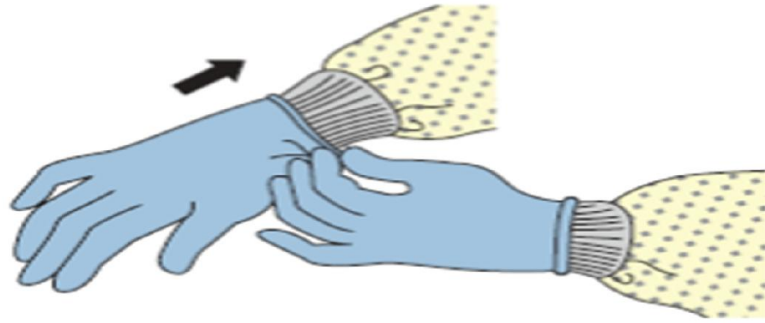


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

#### ۲. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.



۳. دستکش‌ها

- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
  - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
  - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
  - بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده

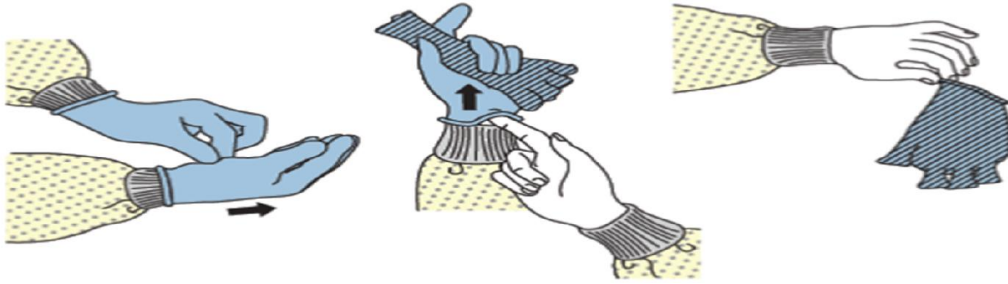
روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است.

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



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



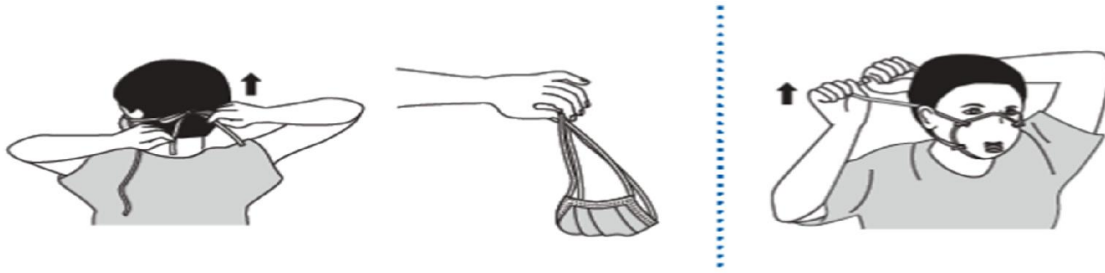
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
  - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
  - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
  - انگشتان دست بدون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



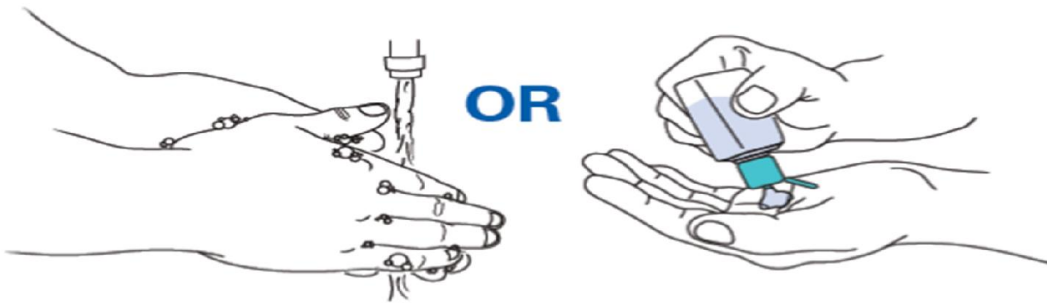
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) ماسک

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



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
  - اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشوید 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.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکی استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>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 گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>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</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروکوب‌کش 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.                  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، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی 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. گندزدها 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 (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از</p>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



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٪ 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، کاملا با آب بشویید.

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند 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 و با یک پزشک مشورت گردد.

- 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 سفیدکننده‌های که اخیراً تولید شده 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 بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی 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.

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

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس

محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ 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 ارقام: 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 (۵۰۰۰۰ 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 ۴: 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؛

