توصیه های مرکز سلامت محیط و کار :

مرکز سلامت محیط و کار در راستای وظایف کمکی خود اقدام به تدوین دستورالعملی در این خصوص برای حفظ بهداشت محیط بیمارستانها و سایر اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی نموده که توجه به آن می تواند در جلوگیری از ابتلا به این بیماری بسیار مفید به فایده باشد.همچنین توجه به این موارد و اقدامات کنترلی ساده مانند هندراب، رعایت بهداشت فردی بعد از توالت و حضور در اماکن عمومی و ... در جلوگیری از ابتلا به این بیماری موثر خواهد بود.

توصیه ها برای اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی:

۱- نصب راهنمای کنترل محیطی مقابله با بیماریهای تنفسی در محل و نظارت متصدی نسبت به اجرای صحیح آن توسط کارکنان

۲- نصب تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل

۳- نصب دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی

٤- وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل

٥- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی

٦- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی

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

۸- نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق ها، راهروها، سالن های آمفی تئاتر و ... روزانه

۹- جداسازی سطل، دستمال ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری و .....

۱۰- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های دردار پدالی ودفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت

۱۱- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل

۱۲- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه

۱۳- شستشو ، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی

١٤- نظافت، شستشو و گندزدائی تمام سطوح سرویس های بهداشتی بعد از هر شیفت به طور مرتب ها

۱۵-وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل سرویس های بهداشتی

١٦- شستشو و گندردایی مستمر کلیه قسمت های آشپزخانه و یا محل های جانبی

۱۷- آموزشهای لازم به پرسنل آشپزخانه وسایر پرسنل

۱۸- آموزش، نحوه شستن دست ها را برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل

۱۹- سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه، یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبار و مصرف و یا در غیر اینصورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آنها

دستورالعمل گندزدایی خودروها:

۱-رعایت مسایل بهداشت فردی شامل:

- پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون.
- استفاده از شوینده های با پایه الکل بدون نیاز به آب توصیه می شود . (Hands Rub۲)

۲-استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره های خودرو در مبداء ومقصد.

۳- زمان نظافت و گندزدایی خودروها:

۱ – ۳- در پایان هر شیفت کاری

۲ – ۳- در میانه شیفت

۴- دستورالعمل گندزدایی :

نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل : میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پشتی صندلیها و فرمان وسایل حمل و نقل عمومی با کمک مواد شوینده و سپس توسط آب ژاول ۱٪ و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام می گیرد.

۱ – ٤ – هنگام گند زدایی و نظافت، خودرو باید خالی از سرنشین بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.

۲ – ٤- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.

۳ – ٤- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ٢٤ ساعت کاهش میابد) |

٤ – ٤ – گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.

٥ – ٤- فرد افراد مسئول نظافت خودرو در هنگام نظافت باید از ماسک ، دستکش ، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.

- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد. .
- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.

- در حین کاربرد مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود .

- ماده مناسب برای گندزدائی ابر پایه آب، الکل و یا هیپوکلریت سدیم ۱ درصد در نظر گرفته می شود . برای تهیه این غلظت از مواد گندزدا لازم است یک واحد آب ژاول) ماده سفید کننده تجارتی با غلظت (٥٪ را به ٥ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود .یادآور می شود محلولی که به این ترتیب محیا می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی ٢٤ ساعت در نظر گرفته شده است . به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد.

٦ – ٤- برای نظافت سطوح در خودروها لازم است ٢ دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت (در نیمه شیفت و انتهای آن) دستمال ها حتما شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.

- جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.

- گندزدائی توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا تهیه شده مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود .

در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود.

- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، پشتی صندلی و فرمان و ...) به مواد گندزدا بصورت خود بخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید(مهم)

- مدت حدود ١٠ دقیقه ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود .

- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد .

- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت خودروها استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترک استفاده نگردد.

٧ – ٤- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در مقصد و مبدا خودرو پیش بینی شده و روسای مربوطه موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت ها در خطوط می باشند.

٨ – ٤- لازم است در محل ابتدا و انتهای محل نگهداری مواد شیمیائی، جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحت، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم

٥- برای حفظ و مراقبت از سلامت پرسنل شاغل در سامانه ها، نکات ذیل در نظر گرفته شود:

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل سامانه های حمل و نقل مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علایم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی پزشک معتمد دستگاه مربوطه جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم مراجعه نماید.

- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تائید مرکز بهداشتی درمانی پزشک معتمد دستگاه مربوطه امکان پذیر خواهد بود .لازم است هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار ضمن فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.

- به جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلا این افراد به کرونا ویروس ، کارفرما موظف است حداقل به ازاء هر شیفت ۲ ماسک (در اختیار رانندگان خودروها و N (روزی ۲ ماسک تنفسی یکبار مصرف از نوع ۹۵ افراد فوق الاشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.)

- لازم است رانندگان خودروها که در تماس مستمر با بیمار هستند در هر رفت و برگشت سیر خود در محل مبداء و مقصد اقدام به شستشوی دست مطابق با دستورعمل پیش گفت، نمایند.

٦- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نموده و با این کار باعث کاهش سطوح آلودگی در خودروها شوند.

۷- نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل سامانه های حمل و نقل ضروری است.

۸- لازم است در کلیه سامانه های حمل و نقل سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود و کلیه مسافرین و گیرندگان خدمات در این مکان ها موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها می باشند.

- تخلیه این مخازن زباله توسط افراد موظف نظافت در بخش مربوطه بوده، تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی انجام گردد.
- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت محیطی سامانه های حمل و نقل بر عهده روسای سازمان تابعه بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری کرونا ویروس کلیه مراحل ارائه شده در این دستورالعمل تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه دستگاه های اجرائی و خدماتی لازم الاجرا می باشد.

ضمیمه ۱- روش تهیه محلول های کلر برای گندزدایی محیط

مثال۱): استفاده از مایع سفید کننده

کلر موجود در مایع سفید کننده با غلظت های مختلف موجود است. با استفاده از فرمول زیر می توان غلظت مورد نظر را تهیه نمود :

$$\text{کل آب مورد نیاز برای هر قسمت * از مایع سفید کننده} = \left[\frac{\text{درصد کلر موجود در مایع سفید کننده}}{\text{درصد کلر مورد نظر}}\right] - 1$$

مثال: روش تهیه محلول کلر نیم در صد از مایع سفید کننده ۳/۵ در صد **

$$\text{6 قسمت آب برای یک قسمت محلول سفید کننده} = \left[\frac{3.5\%}{0.5\%}\right] - 1$$

بنابر این باید یک قسمت سفید کننده ۳ / ۵ رصد به ٦ قسمت آب اضافه شود تا محلول کلر ۰٫۵ در صد بدست آید

* واحد قسمت می تواند اونس ، لیتر یا گالن باشد یا هر ظرفی که برای اندازه گیری استفاده می شود

** در کشورهایی که محصولات فرانسه موجود است مقدار کلر فعال معمولا به صورت در جه کلروم بیان می شود یک درجه کلروم برابر با ۰٫۳ در صد کلر فعال است.

مثال۲) : استفاده از پودر سفید کننده:

اگر از پودر سفید کننده استفاده می شود محاسبه مقدار سفید کننده برای مخلوط کردن با هر لیتر آب از فرمول زیر استفاده می شود :

$$\text{مقدار مورد نیاز پودر کلر به گرم برای هر لیتر آب} = \left[\frac{\text{درصد کلر مورد نظر}}{\text{درصد کلر پودر سفید کننده}}\right] * 1000$$

مثال: برای ساختن محلول کلر ۰٫۵ در صد از پودر هیپوکلریت کلسیم محتوی ۳۵٪ کلر فعال :

$$\left[\frac{0.5\%}{35\%}\right] * 1000 = 0.0143 * 1000 = 14.3$$

بنابر این باید ۱٤٫۳ گرم پودر هیپوکلریت کلسیم در هر لیتر آب حل شود تا محلول کلر ۰٫۵ در صد بدست آید

وقتی پودر سفید کننده استفاده می شود محلول کلر حاصل احتمالا کدر (شیری رنگ) می شود.

مثال ۳- فرمول تهیه محلول رقیق شده از یک محلول غلیظ

$$(\text{کل قسمت TP}) \quad H_2O = \left[\frac{\text{درصد غلیظ}}{\text{درصد رقیق}}\right] - 1$$

مثال تهیه محلول رقیق ۰٫۱ در صد از محلول غلیظ ۵ درصد :

$$\text{کل قسمت} \quad (TP) \quad (H_2O) = \left[\frac{5\%}{0.1\%}\right] - 1 = ۵۰-۱=۴۹$$

یک قسمت محلول غلیظ و اضافه کردن آن به ٤٩ قسمت آب جوشیده (اگر لازم است آب فیلتر شده)