



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

واحدهای صنفی کارگاه نانوائی

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول



معاونت بهداشت مرکز سلامت محیط و کار

دامنه کاربرد:

واحد های صنفی کارگاه نانوائی شامل: سنتی، فانتزی، محلی وامثال آن

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

۱. بهداشت فردی (شاغلین):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به مواد اولیه تهیه نام و قبل از شروع بکار، بعد از دستشویی و بعد از اتمام یا توقف کار ضروری می باشد
- از خوردن غذا در محیط های کاری و هنگام کار خود داری شود.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است؛
- کلیه شاغلین در نانوائی ها در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده و در صورت شدید شدن علایم به نزدیکترین مراکز درمانی مراجعه کنید.
- متصدی/مدیر/مالک از فعالیت کارگران/شاغلین دارای علائم مشکوک به بیماری کرونا از جمله تب، سرفه و حتی مشابه آنفلوآنزا در کارگاه های نانوائی جلوگیری نماید. مسئولیت و مدیریت این موضوع با متصدی/مدیر/مالک می باشد.
- متصدیان/ نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- شاطر حق برداشت وجه از مشتری را ندارد.
- از پرسنل دریافت کننده وجه پرداختی مشتریان/ صندوقدار به هیچ عنوان در عرضه نان به مشتری نباید استفاده شود.
- حتی المقدور از دریافت وجه دستی از مشتریان خودداری نموده و ترجیحاً "از دستگاه کارتخوان استفاده گردد.
- برای تماس با صفحه کلید کارتخوان، دکمه های آسانسور/ بالابر (در صورت وجود)، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن از دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.
- شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است.

- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار بصورت روزانه الزامی است.
- خمیر گیر بعد و قبل از هر مرحله خمیر گیری نسبت به شستشو و ضدعفونی دست خود اقدام نماید.
- چونه گیر در حین چونه گیری از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله دستگاه خمیر گیر، تلفن و موبایل خود داری نماید.
- کارگر یا فرد تحویل دهنده نان به مشتری از تماس مستقیم دست با نان خود داری نماید.
- حتی المقدور نان مستقیم توسط فرد تحویل دهنده نان به داخل کیسه یا سبد نان مشتری گذاشته شود و از گذاشتن نان بر روی میز کار و یا میز تحویل مشتری خود داری شود.
- کلیه شاغلین از تماس مستقیم دست با سطوح مختلف خود داری نمایند.
- 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) ضروری می باشد.
- از تماس مستقیم دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی دست خود داری شود.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری شود.

۲. بهداشت فردی (مشتریان):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر در هنگام خرید پرهیز کنید.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل و یا استفاده از دستکش قبل از دست زدن به نان خریداری شده ضروری می باشد.
- توصیه می شود جهت خرید نان سبد یا کیسه مخصوص نان همراه خود داشته باشید.
- از خوردن غذا در خیابان و حین خرید خود داری شود.
- افرادی که دارای علائم سرماخوردگی می باشند در منزل استراحت کرده و سعی شود جهت خرید از منزل خارج نشوند. در صورت الزام و ضروری از ماسک با نحوه صحیح استفاده نمایند و در صورت شدید شدن علائم به نزدیکترین مراکز درمانی مراجعه کنید.
- حتی المقدور از پرداخت و دریافت وجه به صورت دستی خودداری نموده و ترجیحا "از دستگاه کارتخوان استفاده گردد.
- برای تماس با صفحه کلید کارتخوان از دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.
- استفاده از ماسک و دستکش در هنگام خروج از منزل و خرید ضروری است.
- از تماس مستقیم دست با نان خریداری شده خود داری گردد.
- در صورت امکان نان مستقیم توسط شاطر به داخل سبد یا کیسه مشتری قرار داده شود.
- از برداشتن نان روی میز قرار داده شده داخل و یا جلوی نانوائی خود داری شود.
- از سرد کردن نان بر روی میزهای قرارداده شده در داخل نانوائی و یا بیرون آن خود داری شود.
- حتی المقدور از دست زدن به سطوح و اشیاء غیر ضروری خودداری شود.
- 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) ضروری می باشد.

- از تماس مستقیم دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی دست خود داری شود.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری شود.

۳. بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی مانند شیر، شکر، خامه، روغن (امثال آن) و مواد افزودنی های مجاز مورد استفاده، بسته بندی و دارای مجوز ساخت و بهره برداری از وزارت بهداشت باشد.
- نان های فانتزی و محلی در واحد صنفی به صورت کامل با روکش قابل روئیت پوشیده شود.
- از عرضه نان در واحدهای فانتزی محلی به صورت روباز خودداری گردد.
- عرضه نان صرفاً در واحدهای نانوائی انجام و از فروش نان به متصدیان جهت عرضه نان در واحدهای صنفی مانند سوپر مارکت ها و نظایر آن خودداری گردد.
- نان تأمینی واحدهای صنفی مانند اغذیه فروشی ها، رستوران ها، طبخی، کبابی و امثال آن دارای پوشش کامل یکبار مصرف به متصدیان تحویل گردد.
- مواد غذایی فاسد شدنی حتماً در داخل یخچال نگهداری شود.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- یخچال و فر، قفسه ها، سینک ظرفشویی، مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده پارو، میز و قفسه های نگهداری نان، پیشخوان، دستگاه کارت خوان، خمیرگیر، پاتیل های نگهداری خمیر و آرد، پالت ها شیر آب سرد و گرم ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود.
- از ظروف و نایلون یکبار مصرف جهت عرضه استفاده شود
- تهیه ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند یکبار مصرف جهت استفاده درحین کار بصورت روزانه
- ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- خودرو های حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل خودداری شود.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در واحد صنفی

۵. بهداشت ساختمان:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های در واحد صنفی
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل.
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی.

- سرویس بهداشتی (توالت، حمام و روشویی) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- سینک ظرفشویی به صورت مستمر گندزدایی شود.
- دیوار، کف، سقف به صورت روزانه گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد. (مطابق بند ۶)
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و درخصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت. (در صورت وجود)

۶. نحوه شستشوی دست‌ها



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی و مراکز بهداشت و درمان کودکان

آنچه در مورد کرونا ویروس، آفتلو آنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



ابتدا دست‌ها را خوب کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



بین انگشتان را از رویه رو بشویند



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویند



دو کف دست‌ها را با هم بشویند



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویند



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویند



دور مح معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شوند



شست دست را جداگانه و دقیق بشویند



دست را با دستمال خشک کنید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علایم بیماری

۷. سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

- دیوارها، کف سقف، پنجره ها
- ترازو، میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده پارو، میز وقفسه های نگهداری نان، پیشخوان، خمیرگیر، پاتیل های نگهداری خمیر و آرد، پالت ها شیر آب سرد و گرم ترازو، باسکول، سینی فر، یخچال، پالت و امثال آن
- سرویسهای بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)
- درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله ها، صندلی، کمد، کابینت، گوشی تلفن، کف پوش ها، کلید و پریزها، دستگاه کارت خوان، صندوق دریافت، وسایل عمومی و نظایر آن
- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید .
- دور ریختن دستکشها در کیسه زباله
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید

۸. گندزدایی سطوح:

- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکلی استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید
- زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدا ها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد؛
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیاندازید
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده ننمایید

۸. مواد گندزدا:

۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.

به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می‌شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه‌تر آمونوم

۳. مواد گندزدا و اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.

گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.

با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.

- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

نکات مهم:

- در صورت نیاز به مشاوره از تلفن تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایید؛
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/ افراد به محل کار خود بازگردند.
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب 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.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان های دیگر استفاده می شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تی هایی" که برای نظافت کف اتاق ها و سالن ها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.
- 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 شود و با یک پزشک مشورت گردد.

- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً 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 محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا 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

نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

- ✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



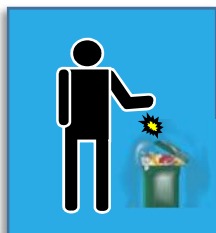
- ✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



- ✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید



- ✓ 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؛
- ✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



- ✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اطرافیان

•