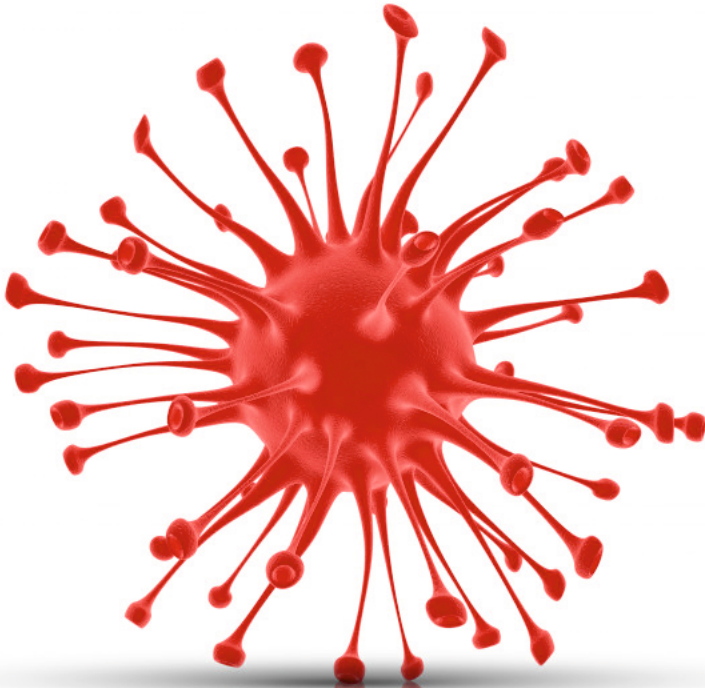


دستور العمل مقابله با
کرونا
در محیط کار

CORONAVIRUS
NCOV-2019

۲۷ فوریه ۲۰۲۰ . نسخه ۱.۴



World Health
Organization



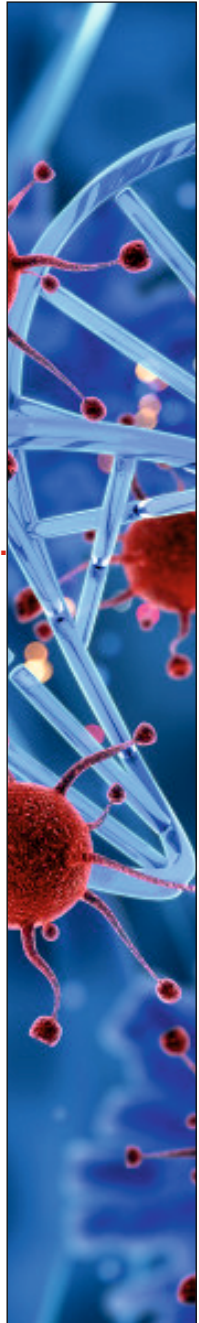
آماده سازی محیط کار برای مقابله با کووید-۱۹ (COVID-19)

در ژانویه ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی WHO شیوع بیماری کروناویروس جدید در استان هوبی چین را به عنوان یک وضعیت اضطراری در سطح بینالمللی اعلام کرد. سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد که ریسک بالایی وجود دارد که بیماری کروناویروس جدید (کووید-۱۹) به دیگر کشورها در سطح جهان شیوع پیدا کند.

سازمان بهداشت جهانی و دیگر مقامات بهداشتی درمانی در سراسر جهان اقداماتی برای مهار شیوع کووید-۱۹ انجام داده اند. اگر چه موفقیت بلند مدت را نمیتوان قطعی دانست. اگر میخواهیم جلوی شیوع این بیماری را بگیریم همه بخشهای جامعه بشری از جمله کسب و کارها و کلرکنان باید نقشی در این میان ایفا کنند.

...کووید-۱۹ چگونه منتقل میشود؟

هنگامی که فرد آلوده به کووید-۱۹ سرفه یا عطسه میکند قطرات مایع آلوده را در هوا منتشر میکند. بیشتر این قطرات بر روی سطوح اطراف و اشیاء مانند میز، صندلی و یا تلفن مینشینند. افراد دیگر ممکن است بر اثر تماس با سطوح و اشیاء آلوده و سپس تماس با چشم، بینی و دهان به بیماری مبتلا شوند. اگر افراد در فاصله کمتر از یک متری فرد آلوده به کووید-۱۹ قرار بگیرند این امکان وجود دارد که بر اثر تنفس قطراتی که بر اثر سرفه یا عطسه فرد بیمار در هوا منتشر شده است دچار بیماری شوند؛ به عبارت دیگر بیماری کووید-۱۹ بهمانند آنفولانزا منتشر میشود. بیشتر افراد مبتلا به این بیماری علائمی خفیفی تجربه میکنند و بهبود مییابند. اگر چه برخی دیگر دچار مشکلات جدی میشوند و نیازمند مراقبت بیمارستانی هستند. ریسک ابتلا به نوع شدید بیماری با توجه به سن: افراد بالای ۴۰ سال به نظر میرسد که نسبت به دیگر افراد آسیب پذیرتر باشند، افزایش مییابد. افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و کسانی که دچار بیماریهای زمینهای مانند دیابت و بیماری قلبی و ریوی هستند نیز بیشتر در معرض خطر قرار دارند.



...راه‌های ساده برای پیشگیری از انتشار کووید-۱۹ در محل کار

اقدامات کم هزینه زیر می‌تواند به پیشگیری از شیوع عفونت مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت‌های دستگاه گوارش در محل کار کمک کند و از مشتریان، پیمانکاران و کلرکنان محافظت کند.

کلرکنان باید این اقدامات را همین حالا آغاز کنند، حتی اگر کووید-۱۹ هنوز به محل زندگیشان نرسیده باشد. کلرکنان می‌توانند تعداد روزهای کاری از دست رفته بر اثر بیماری را کاهش دهند و در صورت ظاهر شدن کووید-۱۹ شیوع آن را متوقف و یا کند کنند.

اطمینان حاصل کنید که محیط کار شما تمیز و بهداشتی است.

سطوح (مانند میز و صندلی) و اشیاء (مانند تلفن و کیبورد) باید به‌صورت مرتب با مواد ضد عفونی کننده پاک شوند.

چرا؟ به این علت که آلودگی بر روی سطوحی که توسط کلرکنان و مشتریان لمس می‌شود یکی از راه‌های اصلی انتشار کووید-۱۹ است.

ترویج شستشوی منظم و کامل دستان در میان کلرکنان، پیمانکاران و مشتریان

محل‌های ضد عفونی کننده دست را در مکان‌های مناسب محل کار قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که محل‌ها به شکل مرتب شارژ میشوند.

پوسترهای ترویج کننده شستشوی دست در محل کار نصب کنید- از سازمان‌های بهداشتی درمانی محلی و یا سایت WHO برای تهیه محتوا کمک بگیرید.

این کار را با سایر اقدامات مانند ارائه راهنمایی توسط کارشناسان بهداشت محیط و برگزاری جلسات آموزشی به‌منظور آموزش روش صحیح شستشوی دست و ترویج آن همراه کنید.

مطمئن شوید که کلرکنان، پیمانکاران و مشتریان به مکان‌های شستشوی دست با آب و صابون دسترسی دارند.

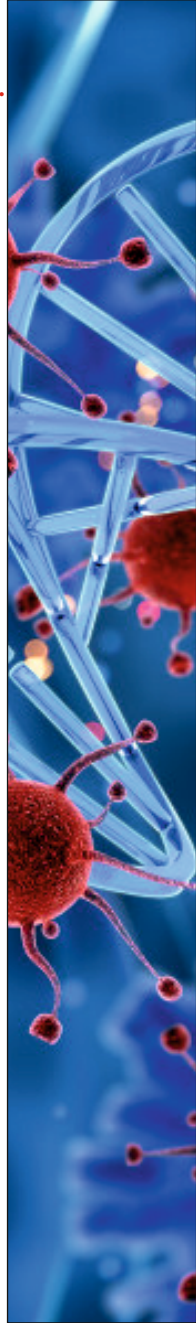
چرا؟ شستشوی دست و ویروس را بر روی دستان از بین می‌برد و از شیوع کووید-۱۹ پیشگیری میکند.

بهداشت مناسب تنفسی را در محیط کار ترویج کنید.

پوسترهای ترویج بهداشت تنفسی در محل کار نصب کنید. این کار را در کنار دیگر اقدامات مانند

راهنمایی توسط کارشناسان بهداشت محیط، برگزاری جلسات آموزشی و اشتراک

اطلاعات از طریق اینترنت همراه کنید.



اطمینان حاصل کنید که ماسک تنفسی و یا دستمال کاغذی در محیط کار در دسترس افرادی که دچار آب ریزش بینی و سرفه میشوند قرار دارد، همچنین سطل زباله در دار نیز برای محل کار فراهم کنید.

چرا؟ بهداشت تنفسی مناسب از شیوع کووید-۱۹ جلوگیری میکند.

به کارکنان خود توصیه کنید که قبل از انجام سفرهای کاری داخلی به توصیه‌های بهداشتی درمانی توجه کنند.

کارکنان، پیمانکاران و مشتریان خود را آگاه سازید که اگر کووید-۱۹ در شهر شما شیوع پیدا کند، همه افراد حتی آنها که دچار سرفه و تب خفیف (۳/۳۷ یا بالاتر) میشوند باید در خانه بمانند و یا دور کاری کنند. اگر افراد مجبور به استفاده از داروهای ساده مانند پاراستامول / استامینوفن، ایبوپروفن یا آسپرین شوند که ممکن است علائم عفونت را پنهان کنند، نیز باید در منزل باقی بمانند.

اطلاع‌رسانی و ترویج این پیام که افراد حتی در صورت داشتن علائم خفیف کووید-۱۹ نیز باید در خانه بمانند.

نصب پوسترهایی با این مضمون در محیط کار. این کار را با دیگر روشهای اطلاع‌رسانی که در سازمان یا کسب و کار شمارا ایج است همراه کنید.

کارشناسان بهداشت حرفه‌ای و محیط، مسئولین بهداشتی محلی یا دیگر سازمانها ممکن است محتوای تبلیغاتی برای اطلاع‌رسانی و ترویج این پیام آماده کرده باشند.

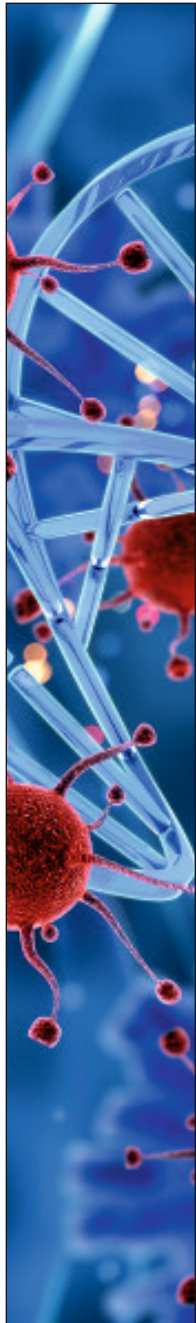
برای کارکنان روشن سازید که زمان غیبت آنها از محل کار جزء مرخصی استعلاجی محسوب خواهد شد.

...نکاتی که کارکنان باید در سفر در نظر داشته باشند

قبل از سفر

اطمینان حاصل کنید که سازمان شما و کارکنان از آخرین اطلاعات در مورد نواحی که کووید-۱۹ در آنها شیوع پیدا کرده است آگاه هستند. میتوانید این اطلاعات را از طریق سایت زیر دریافت کنید.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>



بر اساس جدیدترین اطلاعات، سازمان باید مزایا و ریسکهای مرتبط با برنامه‌های سفر پیش رور ارزیابی کند.

از فرستادن کلرکنانی که ریسک بالای ابتلا به بیماری دارند (مانند سن بالا و افراد مبتلا به بیماری های زمینهای مانند دیابت، بیماری قلبی و روی) به مناطقی که بیماری کووید-۱۹ در آنها شیوع پیدا کرده است خودداری کنید.

مطمئن شوید افرادی که به مناطقی که در آنها موارد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ گزارش شده است سفر میکنند، توسط یک کارشناس آموزش دیده (مانند کلرکنان مراکز درمانی، ارائه دهندگان خدمات درمانی و...) آگاه شده‌اند.

در نظر داشته باشید که به کارمندانی که قصد سفر دارند محلولهای کوچک ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل ارائه بدهید. این کار میتواند شستشوی منظم دست را تسهیل کند.

حین سفر

کلرکنان را به شستشوی منظم دست و حفظ فاصله حداقل یک متری از افرادی که سرفه و یا عطسه میکنند تشویق کنید.

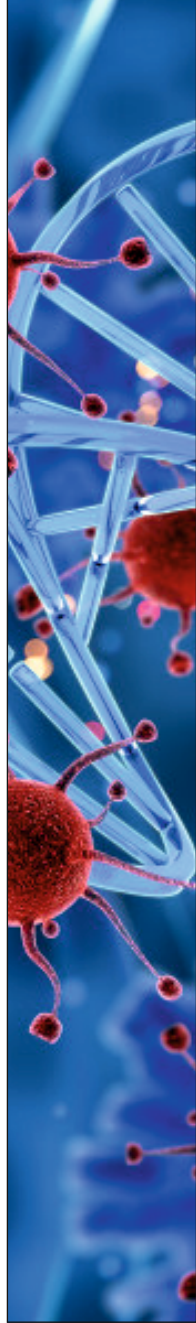
اطمینان حاصل کنید که کلرکنان در صورت بیماری در حین سفر میدانند که چهکاری انجام دهند و به چه کسی مراجعه کنند.

مطمئن شوید که کلرکنان شما دستور العملهای توصیه شده توسط مسئولین بهداشتی درمانی مقصد را میپذیرند و مطابق آن رفتار میکنند. برای مثال اگر توسط مقامات محلی به آنها گفته میشود که به مکانهایی مراجعه نکنند آن را میپذیرند. کلرکنان شما باید مطابق محدودیتهای محلی مربوط به سفر، حرکت و گردهماییهای بزرگ رفتار کنند.

هنگام بازگشت از سفر

کلرکنانی که از منطقهای که در آن بیماری کووید-۱۹ شایع است بازگشته‌اند باید ۲ بار در روز به مدت ۲ هفته درجه حرارت بدن خود را چک کنند.

حتی اگر افراد سرفه خفیف و یا تب درجه پایین (۳۷/۳ به بالا) داشته باشند باید در منزل بمانند و خود را ایزوله کنند. این به آن معناست که باید از تماس مستقیم (یک متر یا کمتر) با بقیه افراد از جمله خانواده اجتناب کنند. آنها همچنین باید به پزشک و یا به مرکز بهداشتی تماس بگیرند و به آنها جزئیات سفر اخیرشان را اعلام کنند و علائمشان را اطلاع دهند.



...آماده سازی کسب و کار در صورت ظاهر شدن بیماری کووید ۱۹ در منطقه

دستور العملی برای مواقعی که یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ در محل کارتان یافت شد آماده کنید این دستور العمل باید شامل قرار دادن شخص بیمار در یک اتاق یا قسمتی به دور از بقیه افراد، کاهش تعداد افرادی که با شخص بیمار در تماس هستند و تماس با مسئولین بهداشتی منطقه باشد.

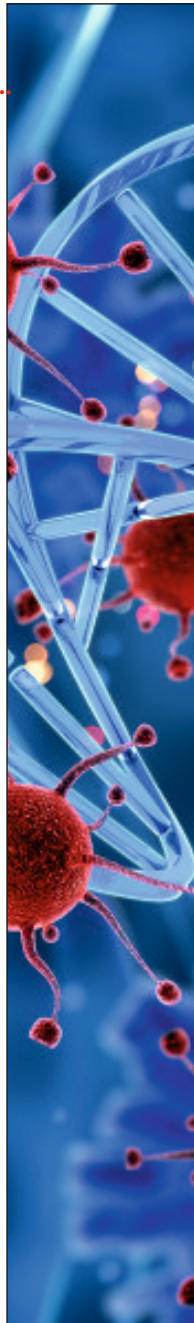
در نظر داشته باشید که چگونه میتوان افرادی که در ریسک ابتلا به این بیماری هستند را شناسایی کرد، البته به نحوی که باعث تبعیض و قضاوت نادرست نشود. این کار میتواند شامل افرادی که اخیراً به مناطق آلوده به کووید-۱۹ سفر کرده‌اند و همچنین افرادی که در معرض ابتلا به فرم شدید بیماری هستند (دیابتیها، بیماران قلبی ریوی و سنین بالا) شود. به مسئولین بهداشتی و درمانی محلی خبر بدهید که شما در حال ایجاد یک دستور العمل هستید و از اطلاعات آنها استفاده کنید.

ترویج دور کاری در سازمان. چرا که در صورت بروز بیماری در منطقه شما مسئولین ممکن است به مردم توصیه کنند که از رفت و آمد مکرر و حضور در مکانهای پر جمعیت اجتناب کنند. یک برنامه احتمالی بهممنظور استمرار فعالیت کسب و کار در صورت شیوع بیماری در منطقه خود آماده کنید

این نقشه به سازمان شما در حفظ آمادگی در صورت بروز بیماری در محل کسب و کار و منطقه کمک میکند. همچنین ممکن است برای سایر موارد اضطراری بهداشتی درمانی نیز قابل استفاده باشد.

این برنامه باید مشخص کند که چگونه حتی در شرایطی که تعداد زیادی از کلرکنان و پیمانکاران و یا تأمین کنندگهای شما نتوانند به محل کسب و کار شما بیایند میتوانید به کسب و کار خود ادامه دهید چه بر اثر محدودیتهای سفر به منطقه و یا بیماری افراد.

برنامه طراحی شده را به کلرکنان و پیمانکاران اطلاع دهید و اطمینان حاصل کنید که نسبت به آنچه طبق برنامه باید و آنچه نباید انجام دهند آگاه هستند. بر روی نقاط کلیدی مانند اهمیت فاصله گرفتن از محل کار حتی در صورت داشتن علائم خفیف و یا مصرف داروهای ساده مانند استامینوفن، ایبوپروفن و... که ممکن است علائم را پنهان کنند تأکید کنید.

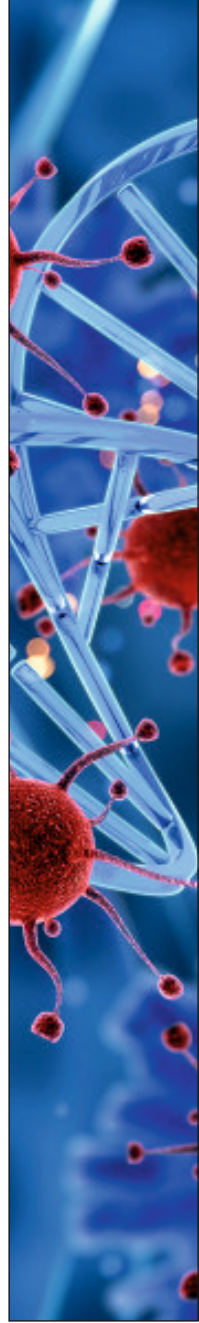



مطمئن شوید برنامه شما سلامت روان و عواقب اجتماعی ناشی از بروز بیماری کووید-۱۹ در محل کار و یا در جامعه را در بر میگیرد و به آنها اطلاعات و اقدامات حمایتی پیشنهاد میدهد.

برای کسب و کارهای کوچک و متوسط که در محل کارشان کارشناس بهداشت ندارند، همکاری کنید و با ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و اجتماعی محلی در صورت اضطراری شدن شرایط برنامه ریزی کنید.

مسئولین بهداشتی محلی میتوانند در طراحی این برنامه شما را حمایت و راهنمایی کنند.

به یاد داشته باشید که اکنون زمان آماده شدن برای مقابله با کووید-۱۹ است. اقدامات احتیاطی و برنامه ریزی ساده میتواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اقدام فوری به محافظت از کارمندان و شغل شما کمک میکند.





CORONA VIRUS

هم قدم و هم نفس برای ایران، برای زندگی

کمپین نفس

پویش فعالان اقتصادی برای عبور از بحران کرونا



World Health
Organization

