



## به نام خدا

## «بخشنامه به کلیه دستگاه های اجرایی موضوع ماده (۵) قانون مدیریت خدمات کشوری»

با توجه به تداوم اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی و آغاز مرحله فاصله گذاری هوشمند از تاریخ ۱۳۹۹/۱/۲۳ و در اجرای بند (۱۴) از مصوبات چهاردهمین جلسه ستاد ملی مقابله با ویروس کرونا که به شرح زیر به تایید ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران رسیده است :

بند ۱۴- کلیه دستگاه های اجرایی موظفند ضمن رعایت پروتکل بهداشتی ابلاغی وزارت بهداشت در خصوص کارکنان، محیط اداری و ارباب رجوع و تجمعات اداری، کلیه خدمات عمومی و ضروری دستگاه را از تاریخ ۱۳۹۹/۱/۲۳ با حضور دوسوم کارکنان ارائه و تا یک سوم کارکنان را از طریق دورکاری یا اعطای مرخصی به صورت نوبت بندی از حضور در محل کار معاف نمایند. ساعت کار روزانه کارکنان دستگاههای اجرایی در تهران و استان ها از ساعت ۷ تا ۱۴ خواهد بود. ترتیبات اجرایی این مصوبه از سوی سازمان اداری و استخدامی کشور ابلاغ خواهد شد.

موارد زیر جهت اقدام لازم ابلاغ می گردد :

- ۱- کلیه دستگاه های اجرایی موظفند در انجام فعالیت های خود پروتکل های بهداشتی درخصوص کارکنان، محیط اداری، ارباب رجوع و تجمعات اداری را رعایت نمایند. در همین رابطه ، راهنمای گام دوم مبارزه با کووید - ۱۹ درزمینه « الزامات سلامت محیط و کار در محیط اداری » موضوع نامه شماره ۱۰۰/۱۳۷ مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۱۸ وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ابلاغ می گردد. لازم است مدیران دستگاه های اجرایی ضمن توجیه کلیه کارکنان و مسئولان ذیربط درخصوص مفاد آن ، نسبت به اجرای دقیق آن اهتمام نمایند.
- بازرسان وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی بر اجرای این پروتکل در واحدهای اداری سراسر کشور نظارت خواهند کرد و هرگونه سؤال و ابهام دستگاه های اجرایی درخصوص الزامات و نحوه اجرای آن از طریق معاونت بهداشت آن وزارتخانه و یا سامانه <http://markazsalamat.behdasht.gov.ir> قابل پاسخگویی خواهد بود.
- ۲- دستگاه های اجرایی موظفند ضمن برنامه ریزی برای ارائه کلیه خدمات عمومی حوزه مسولیت خود با حضور دوسوم کارکنان ، ترتیبی اتخاذ نمایند که در ارائه خدمات به مردم و ارباب رجوع ، به ویژه «خدمات ضروری» وقفه ای ایجاد نشود. منظور از خدمات ضروری آن دسته از خدماتی هستند که در زندگی روزمره و معیشت شهروندان تأثیرگذار بوده و عدم ارائه مستمر آنها موجب بروز مشکلات جدی و به خطر افتادن امنیت ، سلامت، امنیت غذایی، وقفه در روند تولید و توزیع و ارائه خدمات به عموم مردم و مخاطرات اجتماعی و امنیتی برای جامعه می شود.



۳- ضمن تاکید مجدد بر اجرای دقیق مفاد بخشنامه شماره ۷۲۴۵۵۵ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۲ این سازمان، کلیه مدیران و مسولان دستگاه های اجرایی ترتیبی اتخاذ نمایند که :

۳/۱- تا یک سوم کارکنان دستگاه وظایف خود را به صورت دورکاری انجام دهند.

۳/۲- در صورت عدم امکان انجام وظایف تا یک سوم کارکنان از طریق دورکاری و با توجه به ضرورت کاهش حضور کارکنان در محیط اداری برای تحقق اهداف فاصله گذاری اجتماعی، نسبت به اعطای مرخصی برای بقیه کارکنان تا سقف یک سوم به صورت نوبت بندی اقدام کنند. مرخصی موضوع این بند جزء مرخصی استحقاقی کارکنان منظور نخواهد شد.

۴- در تعیین کارکنان برای دورکاری و یا روزهای کاهش حضور در ادارات، بانوان دارای فرزند خردسال و کارکنانی که در گروه های آسیب پذیر (موضوع بند (۲) بخش غربال گری، مراقبت و بازتوانی راهنمای پیوست) قرار می گیرند، در اولویت خواهند بود.

۵- ساعت کار روزانه کارکنان دستگاه های اجرایی در تهران و استان ها به میزان (۷) ساعت در روز و از ساعت ۷ تا ۱۴ خواهد بود و هرگونه تغییر در ساعت فعالیت و نسبت حضور کارکنان برای ارائه خدمات صرفا با تصویب ستاد ملی مقابله با ویروس کرونا تعیین و ابلاغ خواهد شد.

۶- این بخشنامه از تاریخ ۱۳۹۹/۰۱/۲۳ همزمان با آغاز مرحله فاصله گذاری هوشمند لازم الاجرا بوده و با اجرای آن ترتیبات مقرر در بخشنامه شماره ۱۲۳۵ مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۰۵ این سازمان لغو می گردد.

جمشید انصاری

رونوشت:

- جناب آقای دکتر نمکی وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جهت استحضار.
- جناب آقای دکتر واعظی رییس محترم دفتر رییس جمهور و سرپرست نهاد جهت استحضار.
- معاون محترم نوسازی اداری جهت اطلاع و اقدام لازم.
- معاونان محترم سازمان جهت اطلاع.



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 محیط های اداری



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۴۱

## فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۳	غریبال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۳	۱. غریبال‌گری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۴	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۸	۴. بهداشت ساختمان
۹	۵. سایر اقدامات
۱۰	آموزش بهداشت
۱۳	پیوست‌ها
۱۳	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۴	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۶	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۶	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۹	پیوست ۴: گندزداهای سطوح
۲۲	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۲	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۳	پیوست ۵: 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 یا از طریق سرفه یا عطسه و یا 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 در محیط 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، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود 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 شستشو گردد. (مطابق پیوست ۲)

## دامنه کاربرد

این راهنما برای محیط‌های کاری (وزارت‌خانه‌ها، ادارات، نهادها، شرکت‌ها و خدمات عمومی و نظایر آن) کاربرد دارد.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

فاصله‌گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می‌شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می‌گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲ متر) رعایت گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط‌های اداری

- اجتناب از تجمع در محل کار
- استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ در صد ظرفیت سرنشین موجود به منظور رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متری سرنشینان 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 میزی استفاده شود.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره/کارتخوان 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 با در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- اجتناب از فروش بلیط کاغذی و در نظر گرفتن اقدامات جایگزین به صورت آنلاین، و یا با 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 دورکاری جهت کاهش تراکم کارکنان در محیط های اداری
- کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد.

## غربالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های 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).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط‌های اداری

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای اداره، شاغلین را به‌صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این‌صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

## ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض خطر ابتلای بالاتری به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

**گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:**

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

**گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:**

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از  $12/5\text{mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

- برای این افراد لازم است تا پایان همه‌گیری امکان انجام فعالیت‌های شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم شود.

## ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات 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 بغل 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 صابون بشویند.
- در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جابجایی یا تعویض فرد استفاده کننده، شستشو و گندزدایی شوند.
- 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)
- 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 ناخن ها به طور مرتب



## 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 گندزدایی 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 آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند
- صابون 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 قندان 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 آبدارخانه الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های در دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده 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 آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
- از روکش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده گردد و بعد از هر بار استفاده تعویض گردد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) 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 افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
- محل نشیمن، پشتی صندلی، فرمان، قفل کمر بند 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 جابجایی افراد با باز گذاشتن 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، شیرآلات، نرده پله ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید 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 دستگاه هایی 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.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) 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، ناسازگار 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 به صورت موقت
- وجود سطل های دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل ها
- قرار دادن محلول ضد عفونی 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 زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گردد.
- گندزدایی کمد ها، 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 مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش تانک 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 گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی 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، و سائل 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 با 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 کنترل های 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 حاوی 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 نمایید.
- 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.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط‌های اداری**

- افراد شرکت کننده در بدو 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 درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار مدعوین قرار گیرد.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها 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 پنجره‌ها 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.
- چای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی‌های 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**

### **روش‌های آموزشی مناسب**

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها 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 بلامانع است.
- رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).
- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
  - نصب پوستره‌های آموزشی

**راهنمای گام دوم مبارزه با 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 ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

**موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و**

**... 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 بنرهای آموزشی برای بکارگیری 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 بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا

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

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای 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 بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت 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 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/>

## پیوست ها

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

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغلدر (واحد کاری/ سازمان ...)  
..... 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  
 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 نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده است
- 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)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-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..... تعهد 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 هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

تاریخ

نام و نام خانوادگی

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 در سطل زباله درب‌دار بیندازید



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

## 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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

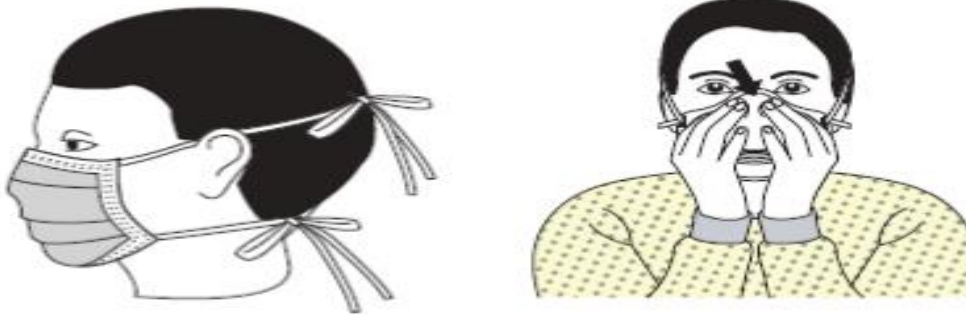
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

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

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

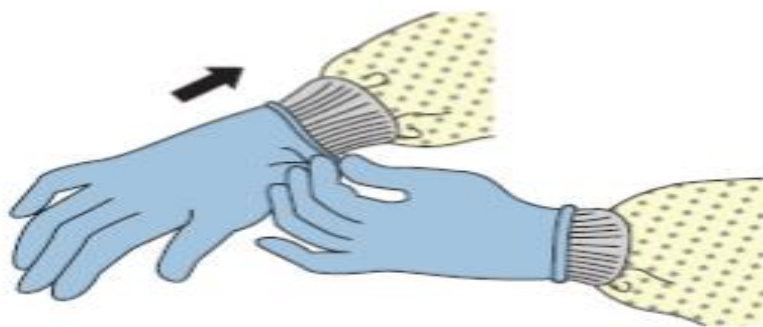
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### 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 به طور مناسب پوشش دهید.

#### ۲. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید

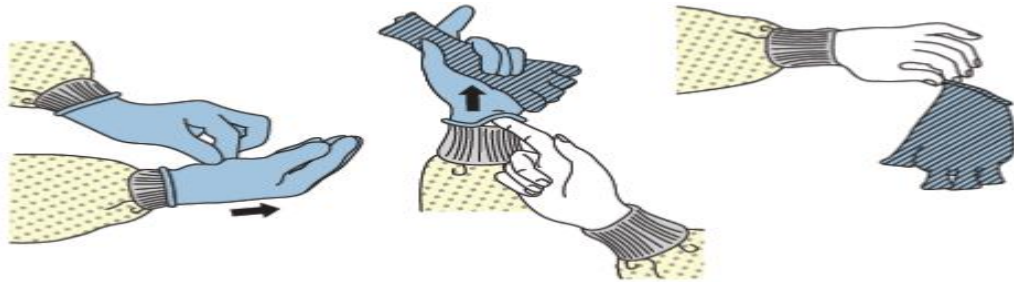
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

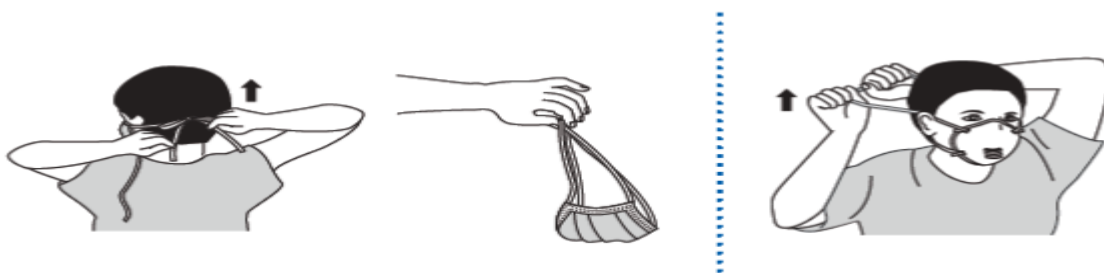
روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است.  
 PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### (۱) دستکش



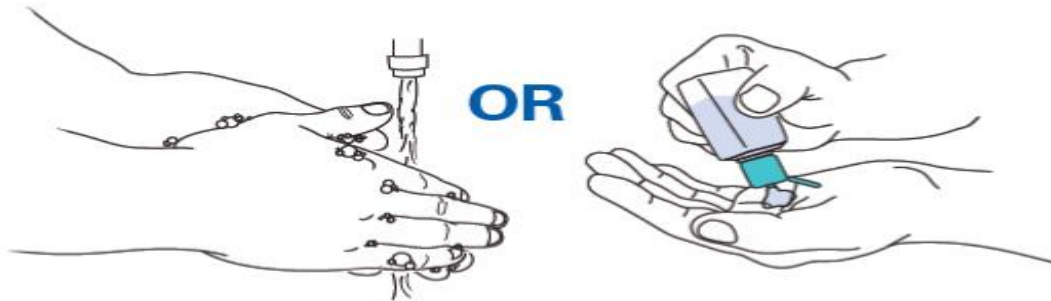
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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

#### (۲) ماسک



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

- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
  - اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی 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 درب دار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزداهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها 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 یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. 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.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

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

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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)، 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 درصد 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، کاملاً با آب بشویید.

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

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 و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی 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 محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزایی 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.



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

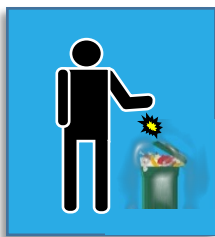
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه 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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: 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، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>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)</p>

### 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 گندزایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

## پیوست ۵: 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؛



شماره ..... ۱۰۰/۱۲۷  
تاریخ ..... ۱۳۹۹/۰۱/۱۸  
پست ..... دارد

۱۶:۰۳

آئی - ۴۵۵

جناب آقای دکتر انصاری

معاون محترم رئیس جمهور و رئیس سازمان امور اداری و استخدامی کشور

با سلام و احترام،

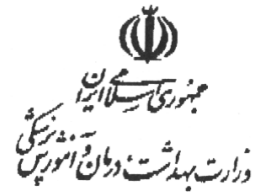
داشتن فاصله مناسب در روابط اجتماعی به این معنی است که فاصله فیزیکی از سایرین به اندازه‌ای باشد که انتقال بیماری صورت نگیرد. این نوع برخورد در همه‌گیری‌ها، جایگاه ارزشمند و بسیار خاصی دارد. فاصله فیزیکی امن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا (کووید-۱۹) حداقل یک متر است. بدیهی است که رعایت این فاصله 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 کرونای جدید، حتی ابتلاء یک نفر و عدم رعایت فاصله مناسب در یک جمعیت، می‌تواند به‌طور انفجاری باعث انتقال ویروس در افراد آن جمعیت شود. بعد از تماس احتمالی که ممکن است منجر به ابتلای فرد به بیماری کووید-۱۹ شود، حداقل باید یک دوره کمون (معادل ۱۴ روز) بگذرد تا بتوان اطمینان داشت که آیا فرد مبتلا و علامت‌دار شده است یا نه ولی روی دیگر سکه، افرادی هستند که با طی دوره کمون به ویروس مبتلا می‌شوند ولی علامتی ندارند. با توجه به این‌که افراد بدون علامت نیز می‌توانند بیماری را به سایرین منتقل کنند، این گروه بی‌علامت چون عموماً به‌عنوان فرد سالم فرض می‌شوند، به صورت بالقوه می‌توانند برای سایرین خطرناک‌تر باشند. بنابراین وقتی ویروس در جامعه در حال چرخش باشد و فاصله اجتماعی مناسب رعایت نشود، دوره‌های کمون بیماری برای هر فرد همواره پایان طولانی‌تری را برای اپیدمی ایجاد خواهد کرد.

در حقیقت هنوز وضعیت گسترش بیماری به گونه‌ای است که نمی‌توان گفت چه زمانی می‌توان به زندگی عادی برگشت و شاید بتوان گفت که این‌گونه زندگی با فاصله‌گذاری اجتماعی، تا مدت‌ها به‌عنوان روش زندگی معمولی باید در نظر گرفته شود.

مطالعات دقیق نشان داده که فاصله‌گذاری اجتماعی در بعضی همه‌گیری‌ها 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 برنامه‌ریزی و همه جوانب علمی و اجرایی آن در نظر گرفته شده باشد. در ابتدا باید این موضوع برای همه روشن شده باشد که برای اثربخشی استراتژی فاصله‌گیری اجتماعی، باید پذیرفت که این اقدام برای یک مدت طولانی به اجرا در خواهد آمد.

در شرایط فعلی و با توجه به ماهیت، گسترش و قابلیت انتقال بیماری کووید-۱۹، فاصله‌گیری اجتماعی از مهم‌ترین راهکارهای کنترل این همه‌گیری می‌باشد. از این‌رو این وزارت در راستای سیاست‌های ستاد ملی مدیریت کنترل بیماری (کووید-۱۹) راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ با تأکید بر فاصله‌گذاری

بسمه تعالی



شماره ..... ۱۰۰/۱۲۷  
تاریخ ..... ۱۳۹۹/۰۱/۱۸  
پیوست ..... دارد

۱۶۰۰۳

وزیر

اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار را تدوین و ابلاغ نموده است. به پیوست راهنمای 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