

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) – فاصله گذاری اجتماعی در صنایع تولیدی



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

۱	مقدمه
۱	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۲	سطح ضرورت فعالیت
۱	سطح اضطرار منطقه/ واحد و مقررات مربوطه
۳	ماتریس قاعده تصمیم گیری وضعیت فعالیت
۴	وضعیت فعالیت در زمان همه گیری
۴	غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۵	مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۶	بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۶	بهداشت فردی
۸	الزامات بهداشت محیط
۸	فاصله گذاری فیزیکی
۹	بهداشت ساختمان واحدهای کاری
۱۰	استراحت گاه شاغلین
۱۱	بهداشت غذاخوری یا رستوران
۱۳	بهداشت مواد غذایی
۱۳	بهداشت رختکن
۱۳	بهداشت سرویس های بهداشتی
۱۴	بهداشت نمازخانه
۱۵	بهداشت سرویس ایاب و ذهاب شاغلین
۱۶	دفع پسماندها
۱۶	بهداشت حرفه ای
۱۶	تشکیلات بهداشت حرفه ای
۱۷	کنترل های سازمانی
	آموزش ۱۷
۱۸	وسایل حفاظت فردی
۱۸	ماسک های N95 و FFP2
۱۹	نحوه استفاده از ماسک تنفسی
۲۰	نحوه پوشیدن ماسک N95
۲۱	روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی
۲۲	پیوست ها
۲۲	پیوست ۱: نحوه شستشوی دست ها
۲۴	پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۲۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

۲۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۳۰	پیوست ۳: گندزدهای سطوح
۳۳	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۳۳	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۳۴	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 نشده است 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 نشده است.

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، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود. (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 دستورالعمل شستشوی دست)

دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه‌ها و نکات ضروری بهداشتی است که صرفاً به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در محیط کار کارگران و کارفرمایان محیط‌های کاری صنایع تولیدی (تولید پوشاک، تولید منسوجات، تولید چرم و فراورده‌های وابسته، تولید چوب و فراورده‌های چوبی، تولید کاغذ و فراورده‌های کاغذی، تولید مواد شیمیایی و فراورده‌های شیمیایی و نظایر آن)، بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است. این سند به کارفرمایان و شاغلین صنایع تولیدی کمک می‌کند تا بتوانند برنامه ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی‌های لازم در زمان بازگشت شاغلین به محیط کار جهت جلوگیری از شیوع گسترده‌تر بیماری کووید-۱۹، توصیه‌های لازم را ارائه نموده است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی به اقتضای شغلی به بیماری کووید ۱۹ مبتلا می شوند و محل های کسب و کار یکی از عوامل تجمع و انتقال بیماری است و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار ماهر از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری فیزیکی علاوه بر رعایت اصول بهداشت حرفه ای برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در پیش گرفته شود. بسیاری از فعالیت های تولیدی و خدماتی برای هر کشور حیاتی هستند و باید در مقررات فاصله گذاری فعالیت های تولیدی و خدماتی بایستی ملاحظات اقتصادی، اجتماعی و امنیتی کشور در نظر گرفته شود. پیرو ابلاغ دستورالعمل فاصله گذاری اجتماعی و اجرای آن در کشور از تاریخ ۹۸/۱/۲ لغایت ۹۸/۱/۱۵ و تمدید آن تا ۹۸/۱/۲۰ که بر فعالیت های اجتماعی و فعالیت های خدماتی کشور تاکید شده بود. این سند به عنوان متمم سند فوق از درجه اهمیت برابر برخوردار است و لازم الاجراست.

سطح ضرورت فعالیت

واحدهای تولیدی و خدماتی بر حسب سطح ضرورت فعالیت در شرایط همه گیری با در نظرگیری ملاحظات اقتصادی و اجتماعی کشور بر اساس جدول ۲ دسته بندی می شوند.



راهنمای کنترل محیطی کرونا ویروس در صنایع تولیدی

معاونت بهداشت / مرکز سلامت محیط و کار

جدول ۱ سطح ضرورت فعالیت واحدهای تولیدی و خدماتی در شرایط همه گیری

کد ضرورت فعالیت اقتصادی	تعریف ف	عنوان فعالیت اصولی بر حسب ISIC	فعالیت فرعی (مصادیق) بر حسب ISIC
A		تولید فرآورده های غذایی، تولید انواع آشامیدنی، تولید داروها و فرآورده های دارویی شیمیایی و گیاهی و تجهیزات پزشکی و شوینده ها و گندزداها، کشت و صنعت	تولید صنعتی و ساخت
B		تولید پوشاک، تولید منسوجات، تولید چرم و فرآورده های وابسته، تولید چوب و فرآورده های چوبی، تولید کاغذ و فرآورده های کاغذی، تولید مواد شیمیایی و فرآورده های شیمیایی (بجز شویندها و گندزداها)، تولید کک و فرآورده های حاصل از پالایش نفت، تولید فرآورده های لاستیکی و پلاستیکی، تولید سایر فرآورده های معدنی غیر فلزی، تولید فلزات پایه، تولید محصولات فلزی به جز ماشین الات، ساخت محصولات رایانه ای الکترونیکی و نوری، تولید تجهیزات برقی، تعمیر و نصب ماشین الات و تجهیزات، تولید وسایل نقلیه موتوری و تریلر، تولید سایر تجهیزات حمل و نقل، تولید سایر ماشین الات	تولید صنعتی و ساخت
C		تولید فرآورده های توتون و تنباکو، تولید مبلمان، چاپ و تکثیر رسانه های ضبط شده، تولید سایر مصنوعات مثل طلا و جواهر	تولید صنعتی و ساخت

سطح اضطرار منطقه / واحد و مقررات مربوطه

استان ها و شهرها و منطقی صنعتی کشور بر اساس سطح همه گیری منطقه یا واحد تولیدی و خدماتی جهت اعمال مقررات به شرح جدول ۱ دسته بندی می شوند.

۲ سطح اضطرار منطقه/ واحد تولیدی و خدماتی و مقررات مربوطه

کد سطح اضطرا ر	تعریف سطح اضطرار استان/شهر/مطقه صنعتی	تعریف سطح اضطرار واحد صنعتی/فعالیت اقتصادی	مقررات مربوطه
1	شهرستان ها/مناطق صنعتی بدون موارد ابتلا (بدون مورد) در استان ها یا شهرهای با ۱ یا چند گزارش موردی یا از ورودی از سایر شهرها	واحدهای تولیدی و خدماتی بدون موارد ابتلا	<ul style="list-style-type: none"> - ثبت روزانه علایم در سامانه غربالگری در بدو ورود منطقه و شهرک و واحد - بیماریابی فعال (تب سنجی) روزانه در بدو ورود به منطقه، شهرک و واحد توسط تشکیلات بهداشت حرفه ای و بسیج ادارات و شرکت ها و سازمان ها یا مراکز بهداشت - غربالگری کارکنان بازگشت از دوره استراحت یا تعطیلات - اجرای مقررات قرنطینه اختیاری خانگی افراد مشکوک و پایش آنها - گندزدایی ایستگاه های کار و نقاط تجمع به صورت مکرر در طول هر شیفت - اعمال مقررات تهویه عمومی یا رعایت آسایش حرارتی - تامین و نظارت بر استفاده از وسایل حفاظت فردی

معاونت بهداشت/ مرکز سلامت محیط و کار راهنمای کنترل محیطی کرونا ویروس در صنایع تولیدی

کد سطح اضطرا ر	تعریف سطح اضطراب استان/شهر/مطقه صنعتی	تعریف سطح اضطراب واحد صنعتی/فعالیت اقتصادی	مقررات مربوطه
			<ul style="list-style-type: none"> - اجرای سایر مقررات و دستورالعمل های بهداشت حرفه ای - حضور و بازدید روزانه کارشناسان بهداشت حرفه ای واحد - بازرسی و نظارت توسط بازرسان بهداشت کار
2	شهرستان ها/ مناطق صنعتی که موارد خوشه ای از ابتلا را در زمان، موقعیت جغرافیای و مواجهه مشترک وجود دارد (موارد خوشه ای). این خوشه ها (چند خانواده یا کارگاه، یا پادگان یا اجتماعات صنفی) با مرز نسبتا مشخص که به مرحله انتقال محل در جامعه به طور کلی و بدون الگوی مشخص نرسیده است.	واحد های تولیدی و خدماتی با یک مورد ابتلا	<ul style="list-style-type: none"> - اجرای مقررات سطح اول - دورکاری - ارجاع بیماران به مراکز ۱۶ گانه و پایش تا بهبودی - بیماریابی افراد در تماس نزدیک و خانواده های آنها - اعمال فاصله گذاری فیزیکی - ایستگاه های کار و مسیرها و سرویس های ایاب و ذهاب - ایزوله و گندزدایی اختصاصی - بلافصل ایستگاه کار و محل کار افراد مشکوک و مبتلا - تشدید بازرسی و نظارت توسط بازرسان بهداشت کار (به صورت روزانه)

کد	تعریف سطح اضطرار	تعریف سطح اضطرار واحد صنعتی/فعالیت اقتصادی	مقررات مربوطه
3	استان ها یا شهرهایی که اپیدمی های بزرگتری فراتر از انتقال محلی یا منطقه صنعتی وجود دارد (با پتانسیل انتقال جامعه)	واحد های تولیدی و خدماتی با چندین مورد ابتلا	- اجرای مقررات سطح اول و دوم - گزارش وضعیت روزانه به معاونت بهداشتی دانشگاه/دانشکده - پایش وضعیت روزانه توسط معاونت بهداشتی دانشگاه/ دانشکده و ارسال گزارش به ستاد استانی - انجام اقدامات ویژه توسط ستاد استانی با هماهنگی ستاد ملی
4	استان ها و شهرهای با سطح همه گیری و مرگ و میر بالا (فراتر از ظرفیت و بار کار کادر درمان) (اورژانس اجتماعی)	واحدهای تولیدی و خدماتی با چندین مورد ابتلا و یک یا چند مورد مرگ	- اجرای مقررات سطح اول و دوم و سوم - پایش وضعیت روزانه توسط مرکز سلامت محیط و کار - تصمیم گیری برای محدودیت یا تعطیلی فعالیت توسط ستاد ملی برای واحدهای صنعتی با شرایط خاص یا بحرانی خارج از قاعده تصمیم گیری جدول ۴

ماتریس قاعده تصمیم گیری وضعیت فعالیت

ماتریس قاعده تصمیم گیری به منظور تعیین وضعیت فعالیت (با دو مولفه سطح اضطرار منطقه فعالیت/ واحد و ضرورت فعالیت واحد تولیدی و خدماتی در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳ ماتریس قاعده تصمیم گیری

ضرورت فعالیت			
C	B	A	سطح اضطرار
C1	B1	A1	1
C2	B2	A2	2
C3	B3	A3	3
C4	B4	A4	4

وضعیت فعالیت در زمان همه گیری

وضعیت فعالیت در واحدهای تولیدی و خدماتی در زمان همه گیری بر اساس سطح اضطرار و ضرورت فعالیت مطابق جدول ۴ تعیین می شود. **جدول ۴ نیست.**

غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی یا اقاماری و فعالیت واحد صنعتی، تولیدی یا خدمات بر اساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل های کاری، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- تب سنجی: به صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام می پذیرد.
- ۲- (درجه حرارت بالای ۳۷/۸ را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی رغم وجود بیماری تب نداشته باشند)
- ۳- **بررسی روزانه علائم شاغلین:** کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت، یا سایر تشکیلات بهداشت حرفه ای از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس 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 به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد دارای علائم جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات

جامع سلامت ۱۶ گانه ارجاع داده می شود. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نجات و بازگشت به کار را مطابق با آخرین پروتکل های وزارت بهداشت طی کنند.

مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی تاییدیه بیماری پزشکی معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID 19 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

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

- در صورت امکان و با نظر مدیر مربوطه، این افراد تا پایان همه گیری فعالیت های شغلی به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تقلیل ساعات یا روزهای کار، تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر با تامین وسایل حفاظت فردی می تواند کمک کننده باشد.
- با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرسش از سایر علائم بیماری کووید-۱۹ از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

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 از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

بهداشت فردی

بطور کلی رعایت اصول زیر برای بهداشت شاغلین و پیشگیری از کووید-۱۹ توصیه می شود

۱. شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) 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 دستشویی
۲. پرهیز از فعالیت در محیط بیرون تا حد امکان و عدم حضور در مکانهای عمومی و شلوغ
۳. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
۴. برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
۵. برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لب تاب، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن از تماس مستقیم دست خودداری کرده و از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن استفاده کنید یا بعد از تماس دست هاس خود را بشویید یا ضدعفونی کنید.
۶. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
۷. عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
۸. شاغلینی که در جابجایی مسافر و بار دخالت دارند از گرفتن هرگونه وجه و یا کالا به دلیل احتمال آلوده بودن به ویروس کرونا خودداری نمایند و پرداختها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از اپها صورت گیرد.

۹. کلیه شاغلینی که از وسایل جابجایی و انتقال مسافر و یا بار استفاده می کنند از تماس مستقیم دست با بار، مسافر و یا وسیله حمل جابجایی خودداری نمایند؛

۱۰. عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس

۱۱. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر و شاغلین و سایر مراجعه کنندگان به ویژه افراد ورودی به داخل پرهیز کنید

۱۲. ناخن ها به طور مرتب کوتاه نگه داشته شود.

۱۳. از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد بیمار یا مشکوک تا حد امکان خودداری کنید.

۱۴. خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.

۱۵. تغذیه سالم شامل استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس).

۱۶. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛

۱۷. وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛

۱۸. عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی؛

۱۹. استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی

۲۰. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند

۲۱. گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، پیشخوان های ارباب و رجوع

۲۲. گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه

۲۳. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی

۲۴. استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاه های کارتخوان و حذف فیش های کاغذی

۲۵. پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه

الزامات بهداشت محیط

فاصله گذاری فیزیکی

- ۱- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- ۲- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- ۳- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره ها
- ۴- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ متر) رعایت گردد.
- ۵- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن
- ۶- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی
- ۷- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- ۸- خوردن و آشامیدن در آزمایشگاهها ممنوع است.
- ۹- اطلاع رسانی روشهای انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی و ...
- ۱۰- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش بینی گردد.
- ۱۱- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفتها و ساعت های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- ۱۲- سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- ۱۳- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.

- ۱۴- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند بهتر است به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به کمترین میزان ممکن کاهش یابد. به عنوان مثال حضور یک ماهه در محل کار به جای حضور ۱۵ روزه.
- ۱۵- مراجعه کنندگان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از دستکش و ماسک نیز در طول زمان حضور در کارگاه استفاده کنند.
- ۱۶- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

بهداشت ساختمان واحدهای کاری

۱. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها و اتاق های کار
۲. سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
۳. نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
۴. نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی
۵. هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
۶. نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل
۷. نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی
۸. نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل
۹. نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی
۱۰. حذف آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
۱۱. غیرفعال کردن اتاقک های سیگار (در صورت وجود)
۱۲. وجود سطل های دربدار پدالی بهمراه نایلون درون آن در کلیه محل ها

۱۳. نصب جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد: یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، 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.
۱۴. مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل
۱۵. نظافت و ضد عفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها

استراحت گاه شاغلین

در صورتی که در کارگاه یا واحد تولیدی استراحت گاه برای شاغلین در نظر گرفته شده است موارد ذیل را باید در نظر گرفته شود:

۱. تهویه مناسب برای این مکان ها پیش بینی شود.
۲. درب و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
۳. گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
۴. کلیه اشیاء و مکان هایی که با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
۵. در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.
۶. از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض فرد استفاده کننده شستشو و گندزدایی شوند.
۷. نصب پوستره های آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روش های بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
۸. دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.
۹. سطل زباله پدالی درب دار تهیه شود.
۱۰. نصب صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست.
۱۱. تمام افراد آموزش دیده و محلی جدا جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.

۱۲. گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گردد.

بهداشت غذاخوری یا رستوران

۱. استفاده از این گونه مکانها حتی الامکان محدود گردد.
۲. قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.
۳. مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
۴. از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
۵. حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
۶. در صورت وجود آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند پس از سرویس دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتی گراد، گندزدایی و آب کشی) نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
۷. کف سالن غذاخوری و رستوران بصورت روزانه شستشو و گندزدایی شود.
۸. گندزدایی دستگیره درب سالن غذاخوری بصورت مرتب در هر شیفت غذاخوردن ضروری است.
۹. برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در رستوران و سالن غذاخوری در معرض دید همگان نصب شود.
۱۰. صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
۱۱. وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
۱۲. وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
۱۳. سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
۱۴. ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یکباره وارد سالن های غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی تر گردد.

۱۵. پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزش های لازم داده شود.
۱۶. استفاده این پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران ضروری است.
۱۷. چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
۱۸. کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است
۱۹. کارفرما موظف است به منظور رعایت بهداشت کارکنان، دستمال کاغذی تهیه و در اختیار کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه قرار دهد (کاربرد خاص: هنگام عطسه یا سرفه و...)
۲۰. از دخالت دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف در حین تهیه غذا خودداری گردد.
۲۱. از تماس مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاس و نظایر آن اجتناب گردد.
۲۲. از دست زدن افراد متفرقه و سایر کارکنان به اشیاء و کالاهای غیر ضروری اجتناب گردد.
۲۳. کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در زمان عدم استفاده در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار نگهداری شود.
۲۴. از نگهداری گوشت، مرغ و سایر محصولات پروتئینی در خارج از یخچال اجتناب شود.
۲۵. از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی خودداری گردد.
۲۶. فاصله حداقل یک متری با افراد در هنگام اخذ سفارش و یا تحویل کالا رعایت گردد.
۲۷. نیروهای خدماتی آشپزخانه و آبدارخانه باید در هنگام نظافت از لباس، چکمه، ماسک و دستکش مناسب استفاده نمایند.
۲۸. شستشوی کف آشپزخانه بصورت روزانه انجام و سپس گندزدایی انجام پذیرد.
۲۹. ترتیبی اتخاذ شود تا افراد متفرقه به هیچ عنوان به این مکانها وارد نشوند.
۳۰. شستشوی دستها قبل از شروع کار الزامی می باشد.
۳۱. در صورت حضور این واحد در واحد کاری محل استراحت افراد از سایر پرسنل جدا شود.
۳۲. تا حد ممکن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند محدود گردد.
۳۳. برای شرکت هایی که اقدام به توزیع غذا می کنند، اقدامات احتیاطی بیشتر در مورد غذاخوری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به

گروه های بیشتر تقسیم شوند یا اینکه افراد می توانند نهار را از منزل بیاورند و هزینه نهار به صورت نقدی به کارگران پرداخت شده و از توزیع غذا خودداری شود.

۳۴. ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی

بهداشت مواد غذایی

- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز ممنوع می باشد.
- مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
- اجتناب از خوردن غذا در محیط های عمومی و خوردن غذاهای آماده از مواد غذایی به صورت کاملا پخته

بهداشت رختکن

۱. اختصاص کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه
۲. تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
۳. گندزدایی کمدها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
۴. لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
۵. وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی رختکن جهت شستشو و ضدعفونی دستها قبل و بعد از تعویض لباس
۶. وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه
۷. سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
۸. جلوگیری از ازدحام افراد

بهداشت سرویس های بهداشتی

۱. سرویس های بهداشتی واحدهای کاری باید دارای تهویه مناسب، نور کافی بوده و بطور مرتب گندزدایی شود. و در شرایط بهداشتی مناسب نگهداری شود.

۲. شستشوی دیوارها و کف سرویسهای بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی انجام شود.
۳. گندزدایی دستگیره درب، شیر آلات، و وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی بصورت مرتب انجام گیرد.
۴. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن بسته شود.
۵. نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
۶. وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد).
۷. عدم استفاده از حوله به صورت عمومی و لزوم استفاده از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی به میزان کافی جهت خشک کردن دستها.
۸. قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی. سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
۹. قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در خارج سرویسهای بهداشتی جهت انداختن دستمال کاغذی مصرف شده پس از شست و شو ضدعفونی دست ها .
۱۰. در صورت امکان نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی
۱۱. نظافت و گندزدایی مرتب مکان های فوق الذکر.
۱۲. تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدایی گردد.
۱۶. سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.

بهداشت نمازخانه

۱. اقامه نماز بصورت فردی و جلوگیری از اقامه نماز جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز
۲. گندزدایی محوطه نمازخانه بصورت روزانه
۳. وجود سرویس بهداشتی در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دست و پا
۴. وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.

۵. عدم استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز مشترک و توصیه به استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و رعایت فاصله در هنگام نماز با سایر افراد
۶. تأمین تهویه مناسب
۷. عدم توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه
۸. منع خوردن و آشامیدن در نمازخانه
۹. در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.

بهداشت سرویس ایاب و ذهاب شاغلین

اگر از سرویس رفت و آمد برای شاغلین استفاده می‌گردد با توجه به این که تجمع کارگران در این وسایل نقلیه خود زمینه را برای انتقال انواع بیماری‌ها فراهم می‌کند ملاحظات زیر در خصوص خودرو، بهداشت فردی راننده و افراد صورت گیرد.

۱. افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می‌کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
۲. راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، درب، محل نشستن مسافر، میله‌های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی‌ها) را گندزدایی کند.
۳. محل نشیمن، پشتی صندلی، قفل کمر بند ایمنی، چراغ‌ها، کنترل‌ها، دیوارها، پنجره‌ها، مانیتورهای خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
۴. 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 می‌باشد را در رختکن تعویض نموده و دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
۵. راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل‌های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
۶. چنانچه از خودرو حمل پرسنل برای حمل افراد متفرقه دیگر و علی‌الخصوص سرویس واحدهای غیرشغلی مانند مدارس و غیره استفاده می‌شود قبل و بعد از حمل افراد، ضدعفونی خودرو ضروری است.
۷. از وسایل حمل و نقل عمومی برای جابجایی افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند استفاده نشود.

۸. در صورت مواجهه با افراد بیمار در سرویس های ایاب و ذهاب عمومی باید تا زمان رسیدن آمبولانس برای انتقال بیمار به مراکز درمانی، حتی الامکان از فرد بیمار در یک مکان جداگانه نگهداری نموده و از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک و دستکش استفاده نمایند.
۹. در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.
۱۰. تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد
۱۱. استفاده از سیگار و دخانیات ممنوع می باشد.
۱۲. مصرف هرگونه مواد خوردنی و آشامیدنی در داخل خودرو ممنوع می باشد.

دفع پسماندها

- ۱- 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.
- ۲- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- ۳- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری

بهداشت حرفه ای

تشکيلات بهداشت حرفه ای

۱. اتاق مربوط به تشکيلات بهداشت حرفه ای مستقر در واحدهای کاری بصورت روزانه و مرتب گندزدایی گردد.
۲. پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.
۳. وجود سطل زباله پدالی درب دار الزامی است.
۴. از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
۵. چنانچه مراجعه کننده ای دارای علائم خفیف بیماریهای تنفسی هست به پزشک ارجاع داده شود و کنترل های فنی و مهندسی

در صورت وجود علائمی نظیر تب، سرفه، عطسه و تنگی نفس در برخی کارکنان، بهتر است کارکنان مزبور تا زمان انتقال به مراکز درمانی از سایر کارکنان جدا و ایزوله شوند. همچنین تهویه مناسب می تواند کمک کننده باشد.

در صنایع و معادنی، با شیفت های کاری طولانی و اثرات زیانبار تنفس گازهای خطرناک از جمله مونوکسید کربن، متان، ریز ذرات سمی سرب، روی و ... که زمینه را برای بیماری های ریوی و تنفسی و در نتیجه ابتلا به بیماری های عفونی مستعد ساخته و در صورت ابتلا عواقب وخیم تری بر جای می گذارد لذا تعبیه تهویه ی مناسب و ایمن در این بخش بسیار حائز اهمیت است. وجود هوای کافی و تمیز باعث افزایش سلامت کارگران و پیشگیری از بیماری های واگیر نظیر کووید-۱۹ می شود.

کنترل های سازمانی

آموزش، اجرای دستورالعمل های مرتبط مثل رعایت فاصله، جلوگیری از مواجهه با افراد مبتلا یا مشکوک (که فقط برخی علائم را دارند)، چرخشی نمودن ساعات کار، موافقت با مرخصی افراد مبتلا و یا مشکوک، دورکاری کادر اداری و سایر افراد تا حد امکان.

آموزش

۱. در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری، پروتکل های مناسب محل کار برای جلوگیری یا کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض آنها به کلیه کارگران آموزش دهید. این امر می تواند از طریق ویدئوهای آموزشی یا پوستر و پمفلت باشد.

۲. کارکنانی که نیاز به استفاده از وسایل حفاظت فردی را دارند باید آموزش ببینند. این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل؛ نوع وسایل ضروری؛ نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل؛ نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل می باشد.

۳. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.

۴. توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج را به کارکنان گوشزد و آموزش دهید.

۵. کارفرما بایستی شیوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی مثل ماسک N95، FFP2 و ... را به کارکنان آموزش دهد.

۶. همه کارکنان را موظف کنید که در صورتی که ابتلایش به ویروس کرونا قطعی است همکاران و کارفرمای خود را مطلع نماید.

۷. قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل های مشخص (کنار آسانسورها و در طبقات)
۸. با ایجاد گروهها در فضای مجازی و عضو نمودن کارگران در آن میتوان توصیه ها و دستورالعملهای بهداشتی و ایمنی را به ایشان آموزش داد و حتی مسابقات آموزشی مجازی و... برگزار نموده و مشارکت پرسنل در این آموزشها را ارزیابی نمود.

وسایل حفاظت فردی

تجهیزات حفاظت فردی از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی برای شاغلین تأمین شود. استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کارکنان خدماتی و نظافت الزامی می باشد.

برای جلوگیری از مواجهه کارگران با کرونا ویروس بایستی هر کارگر تنها از وسایل کار مخصوص خود استفاده کند. این امر شامل وسایل حفاظت فردی نیز می شود. وسایل حفاظت فردی شامل دستکش، ماسک، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن می باشد. برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ ماسک و دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای مثال در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی استفاده شود. در ادامه به معرفی برخی از انواع ماسک هایی که علاوه بر محافظت از عوامل زیان آور شیمیایی محیط کار برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ نیز توصیه شده است پرداخته شده است.

ماسک های N95 و FFP2

این ماسک ها می بایست به طور کامل روی صورت بچسبند، نشتی نداشته باشند و آزمون نشت بندی هر بار قبل از استفاده انجام شود. این ماسکها فرد را در برابر گرد و غبار، میست، فیوم، و بیو آئروسول محافظت می کند.

ماسکهای N95 حداقل ۹۵ درصد ذرات معلق با اندازه 0.3 میکرون را حذف می کند و در برابر مواد روغنی مقاوم نمی باشد.

ماسکهای FFP2 از نظر حفاظتی حداقل ۹۴ درصد ذرات معلق را حذف می کند و در برابر مواد روغنی مقاوم است.

FFP مخفف "Filtering Piece Face" است و شماره آن میزان سطح محافظت را نشان می دهد.

حفاظت تنفسی در قالب ماسک های گرد و غبار یکبار مصرف در سه رتبه تنفس قرار می گیرد: FFP1, FFP2, and FFP3.

نکته ۱: سوپاپ روی ماسک (مانند تصویر) به منظور تسهیل خروج هوای بازدمی از سوپاپ به جای کناره-های ماسک می‌باشد. عموماً سوپاپ روی ماسک با فیلتر اشتباه گرفته می‌شود.

نکته ۲: استفاده از این نوع ماسک برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ و افراد مشکوک به این بیماری و همچنین کادر درمان ممنوع است. در هنگام دم هوا از بدنه ماسک فیلتر می‌شود و در هنگام بازدم هوا بدون عبور از بدنه ماسک از دریچه یا سوپاپ خارج می‌شود.

نکته ۳: استفاده از سایر ماسک‌های با کیفیت پایینتر از ماسک‌های N95 و FFP2

برای پرسنل مرتبط با درمان بیماران کوید ۱۹ ممنوع است.

نحوه استفاده از ماسک تنفسی

به طور کلی برای استفاده صحیح از ماسک‌ها باید مراحل زیر را انجام دهید:

- ۱- دست‌هایتان را بشویید
- ۲- قبل از اینکه، به ماسک دست بزنید، باید دست‌هایتان تمیز باشند. دست‌ها را با آب و مایع دستشویی بشویید.
- ۳- از سالم بودن ماسک مطمئن شوید
- ۴- وقتی یک ماسک تنفسی جدید تهیه کردید، قبل از استفاده، باید از سلامت آن اطمینان حاصل کنید.
- ۵- بررسی کنید که هیچ سوراخ و منفذی روی ماسک نباشد.
- ۶- ماسک را روی صورتتان قرار دهید

نکته: تعداد زیادی ماسک تنفسی در بازار وجود دارد. با توجه به نوع و شکل آن، می‌توانید ماسک مناسب را انتخاب و استفاده کنید نحوه پوشیدن ماسک در تصویر شماره ۲ و ۴ آمده است.

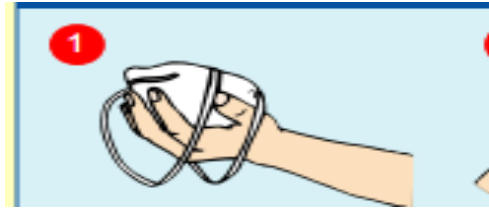
۷- گیره بینی ماسک را تنظیم کنید

نکته: مورد دیگری که باید برای نحوه استفاده از ماسک تنفسی در نظر داشته باشید، تنظیم گیره بینی است. پس از اینکه ماسک به خوبی روی صورت شما قرار گرفت، از انگشت شصت و اشاره استفاده کنید، تا ماسک روی تیغه بینی‌تان حسابی محکم شود.

۸- ماسک را امتحان کنید

۹- در مرحله آخر، چند مرتبه داخل ماسک نفس عمیق بکشید. و پروتکل تصویر شماره ۲ را با دستان تمیز اجرا کنید. مطمئن شوید که هوا از جداره ماسک نشت نکند. با آرامش نفس بکشید.

نحوه پوشیدن ماسک N95



۱- دست را از میان بندهای ماسک عبور داده

و ماسک را به صورت کاسه در دست نگه دارید.

۲- بندهای پشت سر و گردن را ببندید.



۳- نوار فلزی ماسک را با انگشتان دو دست فشار دهید

۴- آزمون نشستی فشار مثبت و منفی را مطابق تصویر ۳ انجام دهید

تصویر شماره ۲ - نحوه پوشیدن ماسک N95

<p>روی ماسک را با دو دست خویش بپوشانید مراقب باشید تا تنظیم ماسک و نحوه قرار گرفتن آن را به هم نزنید . سپس دو آزمون زیر را انجام دهید</p>	
<p>یک بازدم عمیق انجام دهید در صورتی که در این حالت فشار مثبت درون ماسک وجود داشته باشد و ماسک برآمده شود . به این معناست که نشستی هوا در آن وجود ندارد.</p>	<p>آزمون فشار مثبت</p>
<p>یک دم عمیق انجام دهید . اگر فشار منفی در ماسک وجود داشته باشد و ماسک به طرف داخل جمع شود در این صورت ماسک به نحو مناسب روی صورت شما قرار گرفته است.</p>	<p>آزمون فشار منفی</p>
<p>در هنگام ایجاد آزمون های بالا، اگر نشستی در اطراف بینی رخ داد. ماسک را دوباره تنظیم کنید. چنانچه نشستی در لبه های ماسک رخ داد، بندهای پشت سر را تنظیم کنید.</p>	

تصویر شماره ۳- نحوه تست نشستی ماسک و حصول اطمینان از جایگیری کامل ماسک بر روی صورت

روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی

مسئله مهمی که باید به آن توجه شود، دقت هنگام برداشتن ماسک است. به طور کلی، توصیه می‌کنیم، این ۴ مرحله را برای برداشتن ماسک تنفسی انجام دهید.

دست‌هایتان را بشویید

بسته به کاری که قبل از برداشتن ماسک با دست‌هایتان انجام می‌دهید، ممکن است لازم باشد آن‌ها را با آب و صابون یا الکل بشویید. اگر دستکش دارید، قبل از برداشتن ماسک، آن‌ها را از دست‌هایتان در بیاورید.

با دقت ماسک را بردارید

برای برداشتن ماسک از گوشه‌ها، بندها یا کش آن استفاده کنید. برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل در بسته بیندازید. در این مرحله، قسمت جلویی و فیلتر ماسک می‌تواند موجب انتقال آلودگی به شما شود.

ماسک را دور بیندازید

ماسک تنفسی عموماً وسیله‌ای یکبار مصرف است. پس از استفاده از آن در محیط‌های آلوده، باید آن را داخل سطل زباله بیندازید.

دوباره دست‌هایتان را بشویید

پس از آن دست‌هایتان را یکبار دیگر بشویید. با اینکار مطمئن می‌شوید که بعد از برداشتن ماسک، هیچ آلودگی بر دستان شما باقی نماند.



تصویر ۳- نحوه درآوردن ماسک

پیوست‌ها

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به طریقه 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 یک بار 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 سلامت محیطی و کار

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر 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.



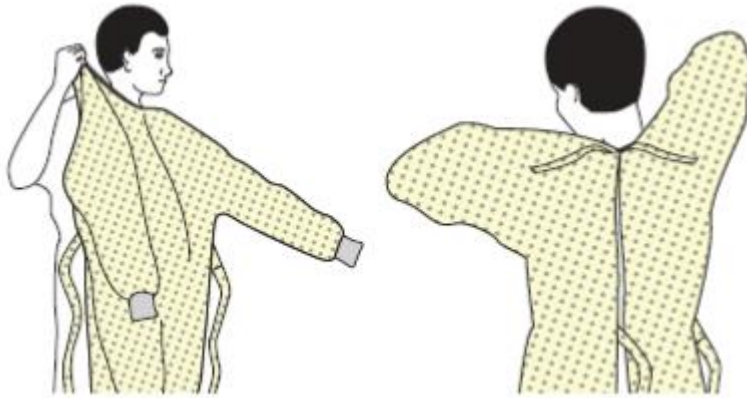
با همان دستمال شپیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

۱. روپوش



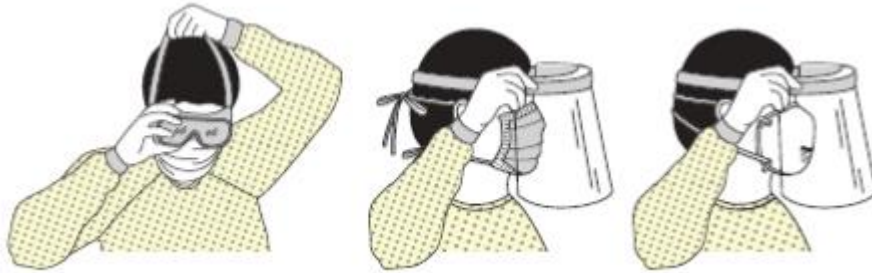
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپیراتور



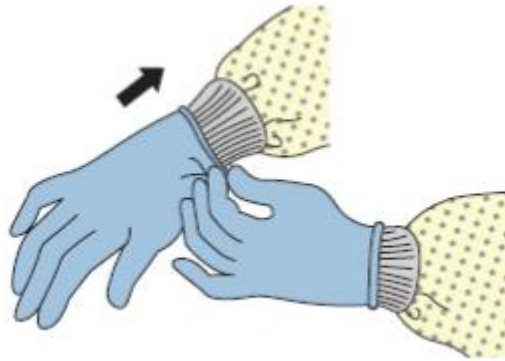
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



- بر روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش ها



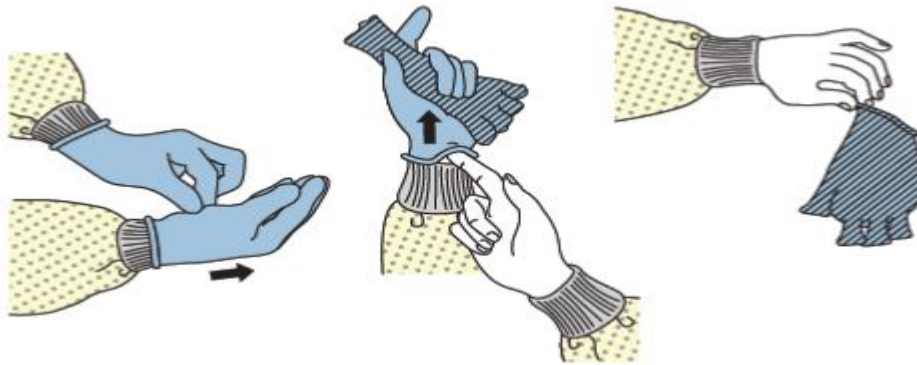
- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون الوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- بیرون دستکش آلوده است.
- 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) 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) روپوش



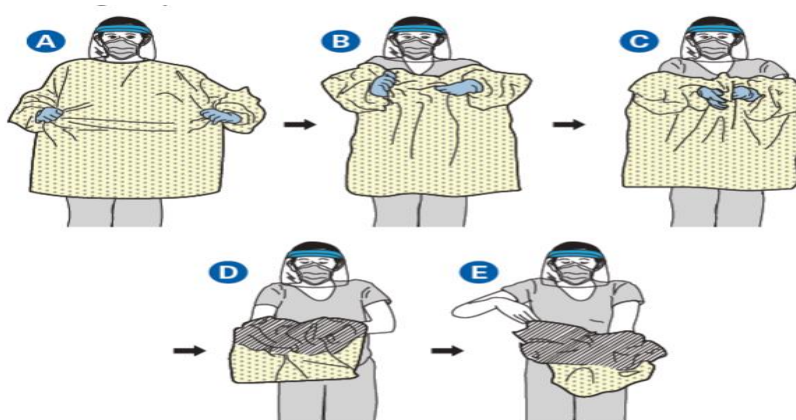
- جلوی روپوش و آستین های آن آلوده است.
- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

ماسک (۴)



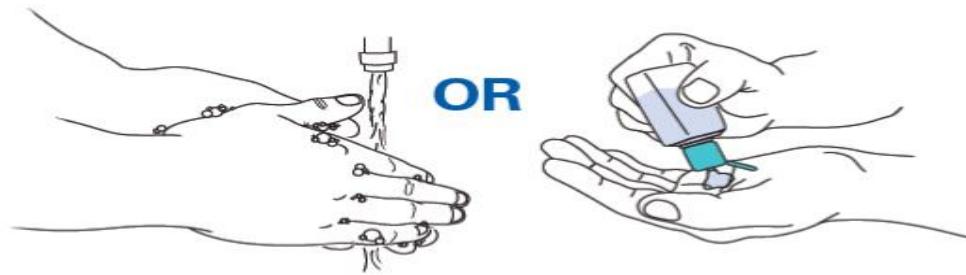
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله قرار دهید.

روپوش و دستکش (۵)



- جلو و آستین‌های روپوش و قسمت بیرونی دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- ۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکی استفاده کنید.



این راهنمای اختصاصی برای کلیه شاغلین و افراد در تماس با بیماران مشکوک و مبتلا به ویروس کرونا در نظر گرفته شده است.

پیوست ۳: گندزداهای 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 گندزداها 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 میکروبکش با طیف گسترده است و بهطور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (بهعنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل بهعنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. 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. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). 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</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>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 می‌شود.</p> <p>۲. 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.</p> <p>۳. 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.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش بند 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 می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵٪ رقیق نمایید. - 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 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند 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 سفیدکننده‌هایی 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 تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده 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

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: 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>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های 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"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</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

پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا

ویروس

✓ 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

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده 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 یا دهان خودداری کنید

