



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی دانشگاه گیلان



راهنمای راه های پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس: آموزش عمومی کارگران و کارفرمایان

۱

مرکز سلامت محیط و کار

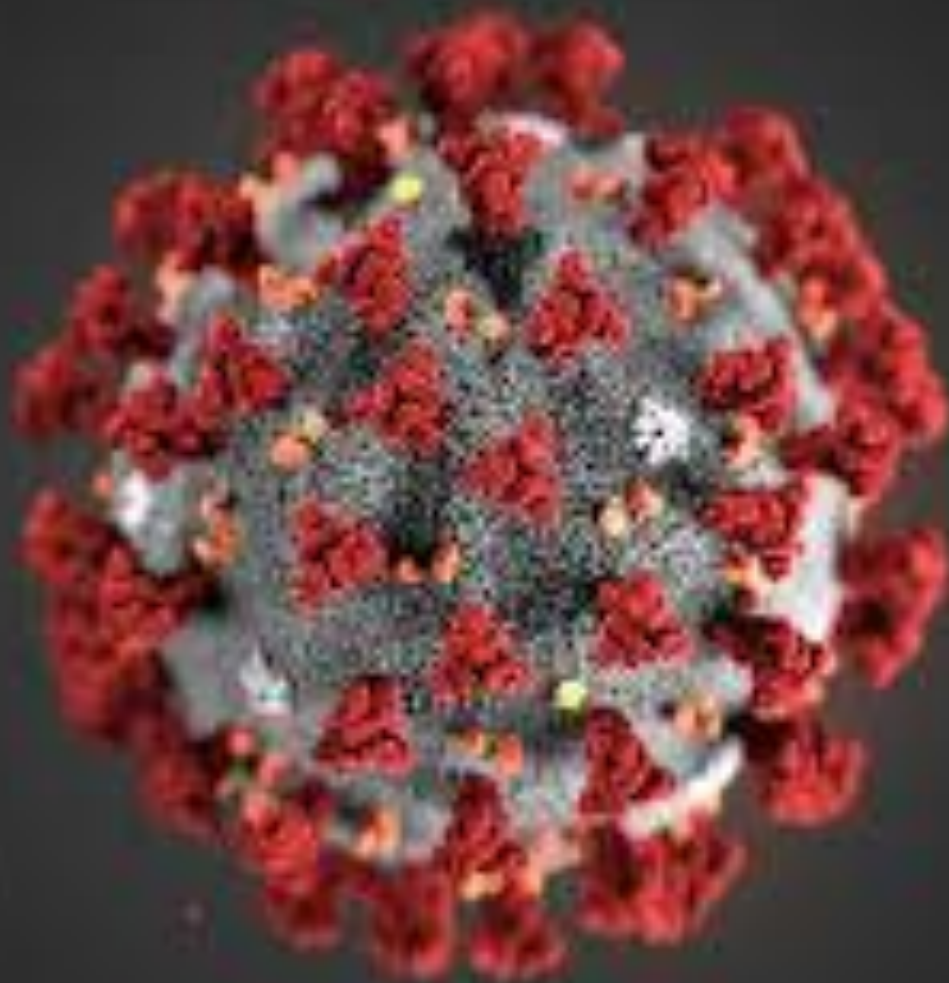
گروه عوامل شیمیایی و سموم

نسخه اول - اسفند ماه ۱۳۹۸



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سلامت محیط و کار

دامنه کاربرد: این راهنما برای آموزش به کارگران و کارفرمایان و صاحبان صنایع به منظور پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا تدوین شده است.



توصیه های لازم به کارفرمایان برای غربالگری

• علایم شایعی که کارفرمایان باید برای شناسایی شاغلین مشکوک به بیماری به آن توجه نمایند :

- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- سرفه، تنگی نفس، خس خس، خفگی و سایر علائم تنفسی
- بیماری های گوارشی، اسهال، استفراغ ، حالت تهوع و دردهای شکمی
- آبریزش بینی، گلودرد، زخم گلو و خلط خونی
- سردرد، قرمزی چشم ، آبریزش بینی و گلودرد
- بیماریهای قلبی عروقی ، درد قفسه سینه
- حساسیت و خارش پوستی

• علایم در موارد شدید :

عفونت ریبه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- شاغلین سالمند
- شاغلین دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی ، تنفسی
- افراد دچار نقص در سیستم ایمنی
- افرادی که با گاز ها و بخارات خورنده و التهاب آور تماس دارند
- شاغلین باردار

گروه های شغلی که بیشتر در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس هستند

- کارکنان خدمات بهداشتی
- کارکنان کفن و دفن
- شاغلین آزمایشگاه ها
- مسئولین فرودگاه و شرکت های هوایی
- مرزبانان
- مسئولان جمع آوری زباله
- شاغلینی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

راه های انتقال ویروس

راه های احتمالی انتقال:

- قطرات تنفسی و مخاط فرد آلوده و انتقال از طریق عطسه ،سرفه و بزاق
- تماس نزدیک با انسان مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده و تماس آن با دهان یا بینی

راه های انتقال بیماری از راه حیوانات و یا محصولات حیوانی

- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب می شود اما هنوز راه های انتقال، مخازن حیوانی، آن به طور دقیق مشخص نمی باشد.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.

توصیه های لازم جهت پیشگیری شاغلین از ابتلا

- به طور مکرر و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دستها با آب و صابون کنید.
- از تجمع و حضور در مکان های شلوغ و پر تردد اجتناب کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

توصیه های لازم جهت پیشگیری شاغلین از ابتلا(ادامه)

- فاصله حداقل دو متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری کنند.

فرد مشکوک به بیماری کیست؟

- فردی است که به دلیل تب، سرفه ، تنگی نفس و سایر علائم مورد اشاره نیازمند بستری در بیمارستان بوده، عامل بیماریزایی دیگری برای توجیه علایم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:
- سابقه سفر به مناطق و شهرهای آلوده، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علایم بیماری
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس(محتمل/ قطعی)

تماس نزدیک به چه معنا است؟

- تماس با بیماران در بیمارستان
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس در فضای بسته مشترک
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کورونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چند ساعت این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشو دهنده مثل وایتکس، مایع دستشویی، الکل و غیره می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.

- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (کورونا و آنفلوانزا)



روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی

پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین



بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- صرفاً در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
 - زمانی که علایم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
 - از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
 - مبتلا به این بیماری هستید

نوع ماسک مناسب

- ماسک های کتانی، کاغذی، ماسک با ذغال فعال، ماسک/رسپیراتور N95 توصیه شده است.
- رسپیراتور N95 در بین تمامی این ماسکها بیشترین استفاده را دارد.
- ماسک N95 نوعی ماسک فیلتردار تنفسی محسوب می‌شود که قادر است از ورود کوچکترین ذرات هوا به داخل بینی و دهان جلوگیری کند.
- این ماسک تنفسی بیش از ۹۵ درصد از ذرات معلق در هوا (حتی به اندازه ۳/۰ میکرون) را فیلتر می‌کند.

کارگر با ماسک N95



نحوه استفاده صحیح از ماسک تنفسی

ویروس‌های خانوادگی کورونا، از جمله ویروس‌های کوچک محسوب می‌شوند. طرز استفاده صحیح از این ماسک برای موثر بودن به صورت زیر است:

سه فاکتور اصلی مورد نیاز برای موثر بودن ماسک‌های تنفسی (رسپیراتور)



۲- رسپیراتور باید طوری استفاده شود که هیچ فاصله‌ای بین لبه‌های رسپیراتور و پوست فرد نباشد.

۲- رسپیراتور باید چنان باشد که بتواند جلوی بیش از ۹۵ درصد ذرات ورودی را بگیرد.

۱- رسپیراتور باید به درستی و در زمان مواجهه مورد استفاده قرار گیرد.



نحوه پوشیدن، استفاده کردن و در آوردن و دور انداختن ماسک

- قبل از قرار دادن ماسک بر روی صورت، دستان خود را با دستمال حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
- دهان و بینی را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ شکافی بین صورت و ماسک شما وجود ندارد.
- در حین استفاده از لمس ماسک خودداری کنید.
- در صورت تمایل دستان خود را با شستشو با الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
- به محض مرطوب شدن ماسک، آن را عوض کنید و چند بار از ماسک استفاده نکنید.
- برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل دربسته بیندازید.
- دستان خود را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید.

روش صحیح شستن دستها

در ۱۰ مرحله



دستها را خیس کرده و بعد آن‌ها را به صابون آغشته کنید



کف دستها را با هم بشوید.



بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشوید.



بین انگشتان را از قسمت کف دست بشوید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید.



شستها را جداگانه و دقیق بشوید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.



دور مح هر دو دست را بشوید.



دستها را با دستمال خشک کنید.



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

از دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
بپوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
یک سطل درب در بسته بیندازید.

دست‌های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.



سلامت بمانید!



هنگام لمس حیوانات
و محصولات حیوانی
از روپوش، دستکش
و ماسک محافظ
استفاده کنید

پوشش‌های محافظ را
بعد از کار درآورید،
روزانه بشویید و در
محیط کار بگذارید.



لباس و کفش چرک
کار را در معرض
اعضای خانواده
قرار ندهید

سلامت بمانید!



بعد از لمس حیوانات
و محصولات حیوانی
دست‌هایتان را
مرتب با آب و صابون
مایع بشویید.

حد اقل روزی یک بار
وسایل و تجهیزات
و محیط کار را
ضد عفونی کنید



پوستر شستشوی دست ها جهت نصب در تسهیلات بهداشتی کارگاه

