

توصیه های عمومی بهداشتی و ایمنی برای محیط های کاری جهاد دانشگاهی

۱. در دسترس قرار دادن مواد ضد عفونی کننده برای ضد عفونی دست ها (شوینده ها با پایه الکل بدون نیاز به آب hands rub) در قسمت ورودی محیط کار

۲. الزام ضد عفونی کردن دست ها برای تمامی افراد در بدو ورود به محیط کار

۳. الزام به برداشتن ماسک ها و دستکش های استفاده شده در بدو ورود افراد

۴. قراردادن سطل های درب دار و پدالی برای جمع آوری ماسک ها و دستمال های استفاده شده در قسمت ورودی محل کار و یا هر مکان مورد نیاز

۵. ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری تنفسی (وجود علائم بیماری: تب (دمای

۳۸ درجه به بالا) تنگی نفس یا سرفه خشک) تا رفع علائم و ارسال لیست اسامی به امور اداری به طور

روزانه

۶. گندزدایی تمامی سطوح قبل از شروع هر شیفت کاری طبق دستورالعمل ذی ربط

۷. استفاده از مسئول نظافت آموزش دیده برای پاک سازی و گندزدایی محیط

۸. گندزدایی میزهای کنفرانس، میزهای جلسات و وسایل تحریر مشترک (مانند ماژیک وایت برد،

خودکارهای عمومی و ..) قبل و بعد از جلسات

۹. گندزدایی وسایل شخصی و سطوح توسط پرسنل در صورت نیاز در طول مدت نوبت کاری

۱۰. وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف مایع دستشویی در محل سرویس های

بهداشتی

۱۱. استفاده از هواکش و سیستم های تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی

۱۲. نصب دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در

محل سرویس های بهداشتی

۱۳. جمع آوری دستمال کاغذی‌ها و وسایل یکبار مصرف استفاده شده در کیسه‌های پلاستیکی محکم و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت آموزش دیده.

۱۴. استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه

۱۵. استفاده از وسایل شخصی مانند لیوان، قاشق و ... در حد امکان

۱۶. جمع آوری و یا کاهش وسایل عمومی (مانند قندان) از روی میزهای کاری در حد امکان

۱۷. آموزش مسئولین نظافت برای گندزدایی با استفاده از دستورالعمل (دستورالعمل گندزدایی پیوست است)

۱۸. آموزش پرسنل برای رعایت توصیه های بهداشتی و ایمنی محیط کار طبق دستورالعمل

۱۹. در اختیار قرار دادن توصیه های بهداشتی و ایمنی فردی به پرسنل (به صورت نصب پوستر و تحویل پمفلت/جزوه/کتابچه آموزشی)

دستورالعمل عمومی گندزدایی محیط کاری

- گندزدایی علاوه بر نظافت معمول محل کار باید انجام پذیرد.
- گندزدایی الزاماً قبل از شروع هر شیفت کاری انجام شود. در مدت شیفت کاری در صورت لزوم تکرار شود.
- برای گندزدایی می‌توان از مواد گندزدای آماده استفاده نمود.
- در صورت عدم دسترسی به مواد گندزدای آماده، میتوان یک واحد آب ژاول (ماده سفید کننده تجارتي با غلظت ۵ درصد) را با افزودن به ۵ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحاً پلاستیکی رقیق نمود.
- محلولی که به این ترتیب تهیه می‌شود (محلول رقیق شده آب ژاول) لازم است در ظرف درب بسته‌ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدایی ۲۴ ساعت است.
- برای افزایش کارآمدی ماده گندزدایی توصیه می‌شود حتی الامکان از ماده گندزدای تازه تهیه شده (رقیق شده) استفاده شود.
- در زمان گندزدایی از ماسک، دستکش، لباس کار مناسب استفاده شود. این موضوع در زمان استفاده از گندزدایی آماده شده از ماده سفید کننده تجاری (گندزدا با پایه کلر) به منظور پیشگیری از مسمومیت احتمالی و آسیب پوست دست و لباس فرد ضروری است.
- در زمان گندزدایی در حد امکان درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و هواکش روشن باشد.
- سطل، دستمال‌ها و وسایل گندزدایی، از سایر وسایل نظافت محل کار جداسازی شود.

- تمامی سطوح در تماس دست از جمله دستگیره‌های در، نرده پله ها، کلیدهای برق، سطوح کاری (سطح میز کار و میز کنفرانس)، گوشی‌های تلفن، کیبوردها، دکمه‌های کیس کامپیوتر و آسانسور و نظیر اینها همگی باید گندزدایی شوند.

- دو مرحله گندزدایی و نظافت جدا از همدیگر انجام شود و از اختلاط مواد شوینده و گندزدا پرهیز شود.

- برای پاکسازی سطوح مراحل زیر انجام شود:

۱- با استفاده از اسپری با حجم مناسب طوری که سطح کاملا پوشیده شود.

۲- با استفاده از دستمال:

○ دستمال پارچه ای کاملا آغشته به محلول گندزدا شود. برای این کار دستمال در سطل یا ظرف محتوی محلول گندزدا غوطه ور شود.

○ دستمال آغشته شده به محلول گندزدا کاملا فشرده شود.

○ سطح مورد نظر با دستمال به صورت یکبار رفت پاک شود. در واقع کشیدن پارچه آغشته به

محلول گندزدا از یک نقطه آغاز و به نقطه مقابل ختم شود.

○ دستمال مجددا در محلول گندزدا شسته و فشرده شود.

○ این مراحل تا پایان مراحل گندزدایی سطوح ادامه یابد.

۳- از خشک کردن سطوح گندزدایی شده پرهیز شود. اجازه دهید رطوبت ناشی از آغشته شدن

سطوح به محلول گندزدا خود به خود خشک شود.

توصیه های خودمراقبتی برای همکاران جهاددانشگاهی

پیشگیری از ابتلا به بیماریهای تنفسی ویروسی (کرونا ویروس)

۱. شستشوی مکرر دست ها (با آب و صابون یا شوینده الکلی):

- قبل و بعد از خوردن غذا
- قبل و بعد از رفتن به دستشویی
- بعد از سرفه و عطسه کردن
- وقتی آلودگی دست با چشم مشخص است
- بعد از برداشتن ماسک استفاده شده
- بعد از تماس با حیوانات
- بعد از تماس با بیماران

۲. رعایت بهداشت تنفسی :

- موقع سرفه و عطسه کردن، دهان و بینی خود با دستمال یا لباس واقع (بخش خم آرنج) پوشانده شده و پس از آن دست ها سریعاً با آب و صابون یا الکل شسته شوند و در صورت استفاده از دستمال سریعاً در یک سطل دردار انداخته شود (پوشاندن دهان و بینی با دست نادرست است چرا که می تواند منجر به انتقال بیشتر آلودگی از طریق تماس دست با افراد و اجسام دیگر شود).
- اگر علائم بیماری (سرفه، تب و تنگی نفس) ندارید و در محیطی هستید که بیمار و یا افراد مشکوک به بیماری وجود ندارند، استفاده از ماسک هیچ ضرورتی ندارد و اگر در بیرون سازمان از ماسک استفاده شده باید در بدو ورود در ظرف سطل دردار انداخته شود.
- در صورت استفاده از ماسک فاصله ای بین صورت و ماسک نباید وجود داشته باشد و نباید به قسمت جلوی ماسک دست زد و اگر دست با جلوی ماسک تماس داشت، قبل از شستشوی آن به بینی، دهان و چشم زده نشود (تذکر: ماسک اغلب یکبار مصرف هستند و ماسکهای استاندارد مانند آن ۹۵ نیز دارای محدودیت زمان مصرف - حداکثر ۸ ساعت- هستند).
- هنگام حضور در اجتماعات و محل کار فاصله ایمن (حداقل یک متر) رعایت شود (رعایت این فاصله با افرادی که علائم بیماری دارند شامل عطسه، سرفه و تب مهمتر است).

۳. مراجعه به پزشک و مرکز درمانی

- در صورت وجود سه علامت مهم سرفه، تب و سختی در تنفس ، به ویژه در صورت وجود سابقه تماس با بیمار مبتلا به کرونا، باید به پزشک مراجعه شود.
 - اگر سرفه و تب همراه با علائم تنفسی شدید نبوده و فرد سابقه تماس نزدیک با بیمار مبتلا به کرونا هم نداشته است، لزومی به مراجعه به پزشک نیست. در این موارد فرد باید ضمن رعایت بهداشت فردی و درمانهای رایج برای بیماریهای ویروسی مثل سرماخوردگی برای جلوگیری از سرایت به اطرافیان، در خانه استراحت نموده و به محل کار مراجعه نکند.
۴. پرهیز از دست دادن ، روبوسی و کار در فاصله نزدیک
 ۵. پرهیز از دست زدن به بینی، دهان و چشم با دست ضدعفونی نشده
 ۶. پرهیز از هرگونه تماس با حیوانات زنده
 ۷. پرهیز از مصرف مواد غذایی نیم پز وخام مانند گوشت و تخم مرغ و نیز از مواد غذایی و تنقلات آماده و روباز که از خارج سازمان وارد می شوند، اکیدا پرهیز شود.
 ۸. جمع آوری کلیه تجهیزات و لوازم غیر ضروری در محیط و میزکار برای کاهش احتمال آلودگی و نیز کاهش سطح گندزدایی
 ۹. جمع آوری مواد خوراکی عمومی مانند و تنقلات شکلات روباز ، قندان و غیره از محیط کار
 ۱۰. استفاده از لوازم شخصی هنگام تغذیه ، نماز و غیره ("قاشق، چنگال ، بشقاب" ، "مهر، جانماز و چادر نماز")
 ۱۱. شستشوی دستها و تعویض لباس کار و یونیفرم توسط همکارانی که در محیط روباز و با احتمال آلودگی کار می کنند هنگام ورود به ساختمان اداری و محل اجتماعات مانند نمازخانه و سلف سرویس
 - ۱۱- پرهیز از لمس غیر ضروری سطوح محیط کار و ضدعفونی لوازم کاری شخصی خود اعم موس ، کی برد کامپیوتر و غیره مواد مناسب ضدعفونی کنید (استفاده از دستمال کاغذی یا هر شیء دیگر برای تماس با دکمه سطوح پرکاربرد مثل دکمه آسانسور و شستشوی دست ها در صورت لمس مستقیم)
 ۱۲. همکاران دارای وضعیت خاص (سنین بالای ۶۰ سال و افراد دارای بیماریهای زمینه ای) که از استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری برخوردارند باید در رعایت اصول بهداشتی دقت بیشتری داشت باشند.

توصیه‌های اختصاصی بهداشتی و ایمنی در مراکز بهداشتی درمانی جهاددانشگاهی

علاوه بر رعایت مقررات و دستورالعمل‌های مراجع ذیصلاح نظیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همچنین رعایت تمام توصیه‌های عمومی بهداشتی و ایمنی برای محیط‌های کاری جهاددانشگاهی، توصیه‌های زیر خاص مراکز بهداشتی-درمانی جهاددانشگاهی است که می‌بایست رعایت شود.

توصیه‌های خاص پرسنل مراکز بهداشتی – درمانی

- استفاده از ماسک و دستکش یک بار مصرف و لاتکس توسط پرسنل در زمان فعالیت در مرکز متناسب با فعالیت‌های اداری یا درمانی
- دورانداختن ماسک بعد از شیفت کاری در سطل‌های دردار و پدالی
- دور انداختن دستکش‌های یکبار مصرف بعد از هر بار مصرف یا احتمال آلودگی

نحوه بیمارپذیری و ارائه خدمات به مراجعین

- لغو ویزیت‌های غیر اورژانسی در درمانگاه‌های تخصصی
- اختصاص مکان مناسب در بخش ورودی مرکز برای غربالگری مراجعین
- کنترل و غربالگری مراجعین به مراکز بهداشتی – درمانی بر اساس تب (وجود دمای تب ۳۸ درجه به بالا بر اساس اندازه‌گیری با دماسنج) و سابقه عطسه و سرفه در شرح حال در محل اختصاص یافته
- ارائه خدمات به مراجعین مشکوک (مراجعینی که در غربالگری مرکز مشکوک بوده و تب یا سابقه عطسه و سرفه داشته‌اند) در بخش مجزا از سایر مراجعین
- ارجاع بیماران مشکوک در غربالگری مرکز به مراکز معین بعد از دریافت خدمات در مرکز جهاد دانشگاهی

توصیه‌های اختصاصی بهداشتی و ایمنی برای آشپزخانه، غذاخوری و بوفه‌ها

رعایت توصیه‌های خاص زیر، علاوه بر توصیه‌های عمومی بهداشتی و ایمنی برای محیط‌های کاری جهاددانشگاهی در آشپزخانه، غذاخوری و بوفه‌ها ضروری است:

عرضه مواد غذایی بسته بندی شده و پرهیز از فروش موادغذایی باز در بوفه‌ها تا اطلاع ثانوی

- ۱- شستشو و گندزدایی سطوح میزها، صفحه کارتخوان سیار، کلیدهای برق، دستگیره‌های درب، دستگیره‌های کتری، سماور و ... قبل از شروع هر شیفت در بوفه‌ها
- ۲- استفاده از دستکش یکبار مصرف در نقل و انتقال پول و کارت های اعتباری در بوفه‌ها
- ۳- شستشو و گندزدایی سطوح در سالن غذاخوری قبل و بعداز سرو غذا
- ۴- شستشو و گندزدایی سطوح در آشپزخانه قبل و بعداز پخت غذا
- ۵- آموزش و الزام پرسنل آشپزخانه در خصوص شستشوی مداوم دست‌ها قبل و بعد از پخت غذا، بعد از هربار دست زدن به سطوح و وسایل کار، بعد از کار بر روی مواد گوشتی خام
- ۶- آموزش و الزام پرسنل آشپزخانه در خصوص استفاده از دستکش و ماسک در زمان کار خصوصا تماس با مواد گوشتی خام
- ۷- نصب یا قراردادن مواد ضد عفونی کننده برای ضد عفونی دست‌ها (شوینده‌ها با پایه الکل بدون نیاز به آب hands rub) در قسمت ورودی محیط کار آشپزخانه‌ها، سالن‌های غذاخوری و بوفه‌ها (علاوه بر نصب این مواد در قسمت ورودی محل کار که در توصیه‌های عمومی ذکر شده است)
- ۸- الزام پرسنل در آشپزخانه‌ها، سالن‌های غذاخوری و بوفه‌ها به ضدعفونی کردن دست‌ها در بدو ورود به آشپزخانه‌ها، سالن‌های غذاخوری و بوفه‌ها (علاوه بر ضدعفونی دست‌ها در بدو ورود به محل کار که در توصیه های عمومی ذکر شده است)
- ۱۰- شستشو و گندزدایی مستمر کلیه قسمت‌های آشپزخانه و یا محل‌های جانبی طبق دستورالعمل
- ۱۱- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها در کنار دستشویی‌ها و آموزش نحوه شستن دست‌ها برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- ۱۲- سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه یا آشپزخانه و سالن غذاخوری در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف و یا در غیر این صورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آنها

توصیه‌های بهداشتی و ایمنی برای سامانه های حمل و نقل جهاددانشگاهی

رعایت توصیه های خاص زیر ، علاوه بر رعایت توصیه های عمومی بهداشتی و ایمنی برای محیط های کاری جهاد دانشگاهی در سامانه های حمل و نقل :

- ۱- روشن گذاشتن هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های خودرو هنگام توقف در مبدا و مقصد
- ۲- استفاده از ماسک استاندارد توسط راننده و سرنشینان در طول مسیر
- ۳- گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک در خودرو قبل و پس از هر نوبت کاری یا تغییر سرنشین طبق دستورالعمل ذیربط
- ۴- ممانعت از کار فرد دارای علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی مانند تب بالای ۳۸ درجه ، سرفه و گلودرد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس
- ۵- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش با آلودگی ویروس کورونا باز نمودن پوشش شیشه و پرده پنجره های کلیه خودروها به منظور کاهش سطوح آلودگی در خودروها
- ۶- نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع ویروس کورونا در محل سامانه های حمل و نقل

دستورالعمل گندزدایی خودروهای جهاددانشگاهی

- ۱- گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پشتی صندلی ها، فرمان، داشبورد و ... انجام شود.
- ۲- گندزدایی در خودرو خالی از سرنشین با هواکش روشن و باز گذاشتن درها و پنجره های خودرو انجام شود.
- ۳- برای گندزدایی میتوان از مواد گندزدای آماده استفاده نمود، در غیر اینصورت صورت میتوان یک واحد آب ژاول (ماده سفید کننده تجارتي با غلظت ۵ درصد) را به ۵ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحاً پلاستیکی اضافه نموده و مورد استفاده قرار داد. محلولی که به این ترتیب تهیه می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدایی ۲۴ ساعت است.

۴- برای افزایش کارآمدی ماده گندزدایی توصیه می‌شود حتی الامکان از ماده گندزدای تازه تهیه شده استفاده شود.

۵- در زمان گندزدایی از ماسک، دستکش، لباس کار مناسب استفاده شود. این موضوع در زمان استفاده از گندزدای آماده شده از ماده سفید کننده تجاری (گندزدا با پایه کلر) به منظور پیشگیری از مسمومیت احتمالی و آسیب پوست دست و لباس فرد ضروری است.

۶- برای گندزدایی سطوح در خودروها لازم است ۲ دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت دستمال‌ها حتما شسته و گندزدایی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.