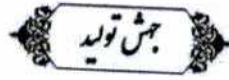


باسمه تعالی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت کشور

استاداری آذربایجان شرقی  
معاونت بهداشتی امور عمرانی

تاریخ: ۱۳۹۹/۰۲/۰۱

شماره: ۱۶۴۶۴

پوست:

جناب آقای بابایی

رئیس محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان آذربایجان شرقی

موضوع: فاصله‌گذاری اجتماعی در پروژه‌های عمرانی

با سلام و احترام

به پیوست راهنمای گام دوم مبارزه با کووید - ۱۹ (کرونا ویروس) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نسخه دوم - فروردین ۹۹ در خصوص فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز برای اجرای دستور ابلاغ می‌شود.

رضا طوسی

مدیر کل دفتر فنی، امور عمرانی و حمل و نقل و ترافیک

کلیه اسناد و مدارک

Website: ostan-as.gov.ir, www.ea.net.ir

پایگاه اطلاع رسانی

Address: Tabriz Iran

استاداری آذربایجان شرقی

E-mail: ostandari@ostan-as.gov.ir

پست الکترونیکی

Postal code: 5134916579

کد پستی ۵۱۳۴۹۱۶۵۷۹

Tel +98(41) 35263333

تلفن ۰۴۱-۳۵۲۶۳۳۳۳

Fax +98(41) 35263892-35263891

دورنگار ۰۴۱-۳۵۲۶۳۸۹۱

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه عمرانی و  
کارگاههای ساخت و ساز**



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۱۴

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۸	۴. بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس های بهداشتی).....
۱۲	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست ها.....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۵	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۱۸	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۲۰	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۳	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۳	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۴	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 به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به طور 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 به طور 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 به طور عمومی و مشترک (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) استفاده می‌شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. از طرفی کارگاه‌های ساختمانی از مهم‌ترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

## دامنه کاربرد

این راهنما برای کمک به پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در بین شاغلین صنایع ساختمانی کاربرد دارد. همچنین این راهنما می‌تواند به کارفرمایان، مدیران پروژه‌ها سرپرستان کارگاه مجریان، مهندسان ناظر و پیمانکاران ساختمانی برای برنامه‌ریزی در زمینه پیشگیری از شیوع گسترده ویروس کرونا در محیط‌های کاری و جامعه کمک نماید.

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی 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 در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات کاری کارفرمایان، مهندسین و مدیران پروژه، ...
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره های ساختمان یا کارگاه ساختمانی
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به نحوی که برای انجام کار فاصله ایمن ۱ تا ۲ متری بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان هایی چون استراحتگاه شبانه، شرایطی فراهم گردد که تعداد افراد در استراحتگاه کاهش یابد.
- از مأموریت ها و مسافرت های غیر ضروری اجتناب گردد و دوره های آموزشی و کارگاهی به تعویق انداخته شود.
- از تجمع در محل کارگاه، آبدارخانه، استراحتگاه، سرویس ها و هر جایی که کارگران، مهندسین و پیمانکاران می توانند تجمع نمایند، اجتناب شود.
- زمان های استراحت و میان وعده ها به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- از تردد های بین شهری و روستایی خودداری گردد.

## غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غریبالگری شاغلین در همه‌گیری 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).
  - ۲- برر سی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت 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 این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشکی معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار 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  $12/5mg$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

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

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱. در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
۲. در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می‌تواند کمک کننده باشد.
۳. کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می‌نمایند.

### 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 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

- کارگران باید دارای قفسه‌های انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی، وسایل حفاظت فردی و کفش ایمنی باشد. که این قفسه‌ها باید قبل و بعد از استفاده کارگران گندزدایی شوند.
- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. (پیوست ۲)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته و یا استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباس‌ها در پایان ساعت کاری
- تامین لباس شویی یا تعیین محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس‌های کار و جلوگیری از جاری شدن آب حاصل از شستشو به خارج از کارگاه و ورود به معابر
- لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- خشک شدن خشک کردن لباس‌های شستشو شده زیر نور آفتاب در محل تمیز و به دور از آلودگی‌های کارگاه

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

- از دست زدن به چشمان، بینی یا دهان خود پرهیز کنید.
- هنگام عطسه/ سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج استفاده کنید.
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- حتی الامکان از همراه داشتن وسایل غیرضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) نظیر کلاه ایمنی دستکش، کمربند ایمنی
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است
- عدم استفاده از فندک و کبریت به صورت مشترک
- اشیائی که در طول روز لمس می کنید از قبیل کلید، موبایل ضد عفونی کنید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفلانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید .

## ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)

- استفاده از مکان های تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می بایست محدود گردد و در مواردیکه که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی کلیه مکان های فوق الذکر باید گند زدایی شود.
  - سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
  - توزیع مواد غذایی روباز و فله ای ممنوع می باشد.
  - از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، تبصورت روباز و بدون بسته بندی اجتناب گردد.
  - سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال/ درب و پنجره ها باز باشد.



معاونت بهداشت

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

- رعایت فاصله گذاری یک متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو گندزدایی شوند.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- استفاده از سفره های یکبار مصرف و جمع آوری آنها بعد از هر وعده غذایی

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- حدالمقدور ضد عفونی روزانه ابزارهای دستی و برقی اکیپ های کاری
- گندزدایی مرتب داخل ماشین آلات مورد استفاده در پروژه های ساخت و ساز مانند کامیون، انواع جرثقیل ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین آلات بتن ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن باید اختصاصی بوده و در پایان شیفت کاری گندزدایی و ابزارهای کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرقون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و ... ترجیعا به صورت فردی استفاده شود و در به صورت مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزات و ابزارهایی بی سیم که در فرایند کاری مورد استفاده قرار می گیرند در صورت امکان اختصاصی باشند و یا پس از استفاده هر فرد، گندزدایی گردند.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خرد کنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن می بایست هر بار قبل از استفاده شستشو و گندزدایی شوند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب داغ بشوید، سپس گندزدایی و آب کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنعت ساخت و ساز
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- تی‌های زمین شور، دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت رستوران و یا راهروها استفاده می‌شود در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌رود نبایستی بصورت مشترک استفاده نمود.
- تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی می‌بایست به طور مستمر طبق پروتکل‌های موجود گندزدایی گردند.

#### ۴. بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی)

- تهویه مناسب برای محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی و باز گذاشتن درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی
- تفکیک محل تحویل لباس از (محل اسکان) اقامتگاه و قرار دادن لباس کار خارج از اقامتگاه به گونه‌ای که گرد و خاک و آلودگی به محل اسکان منتقل نشود
- قرار دادن کفش‌ها بیرون از محل اقامتگاه
- حداقل المقدور کاهش تراکم نفرات در اقامتگاه
- در صورت وجود محل اسکان و اقامت ملحفه، پتو‌های مورد استفاده باید اختصاصی است.
- گندزدایی مستمر، محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی حداقل روزی یک بار الزامی می‌باشد.
- کمد لباس برای هر فرد بصورت اختصاص باشد.
- باید بصورت مناسب و در زمان انجام پذیرد.
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- سطل زباله پدالی درب‌دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن حمام، سرویس‌های بهداشتی جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی الزامی است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.



#### معاونت بهداشت

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

- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- دستشویی کارگاه‌ها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
- توالت باید با فاصله مناسب از ساختمان کارگاه و در محل مناسب از ساختمان کارگاه قرار داشته باشد.
- توالت باید دارای شیر آب با شیلنگ برداشت آب، تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد و شستشو و ضدعفونی توالت باید بطور منظم انجام گیرد.
- توالت، رختکن باید مجهز به سطل زباله درب دار، پدالی، زنگ نزن و قابل شستشو باشد.
- در سرویس‌های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دست‌ها (پیوست ۲) به تعداد کافی در تمامی سرویس‌های بهداشتی الزامی است.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است.

#### ۵. سایر اقدامات و اصول ضروری در کار

- تامین تجهیزات حفاظت فردی و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کارفرمایان پروژه‌های ساخت و ساز موظفند وسایل حفاظت فردی مورد نیاز (ماسک و دستکش یکبار مصرف و مواد ضدعفونی کننده دست و گندزدای سطوح) را برای کارگران تامین و به صورت روزانه در اختیار کارگران قرار دهد.
- استفاده از ماسک در اتاق کنترل، فرایند عملیات و نظایر آن که افراد ناچارند با فاصله کمتر از ۱-۲ متر با یکدیگر کار کنند، اجباری می‌باشد.
- طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک‌های مرتبط با کرونا ویروس باید به کنترل آن پردازید.
- تامین جیره غذایی هفتگی یا ۱۴ روز به صورت یکجا با هدف جلوگیری از تردد غیر ضروری کارگران به خارج از کارگاه جهت کاهش احتمال انتقال آلودگی.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنعت ساخت و ساز

- در صورت وجود آشپزخانه و رستوران و غذا خوری، با تقسیم افراد به چند گروه، و افزایش زمان سرو غذا اقدامات احتیاطی بیشتری به منظور جلوگیری از حضور یکباره افراد رعایت فاصله حداقل یک متری بین افراد در هنگام سرو غذا در نظر گرفته شود.
- وسایل شخصی محل کار مانند سطوح کیس ها و موس های کامپیوتر و کارتابل های اداری، تلفن ثابت و تلفن همراه را به طور مستمر ضد عفونی کنید.
- عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای ثبت حضور و غیاب پرسنل کارگاه و فراهم کردن محلول های ضد عفونی دست ها پس از ثبت اثر انگشت یا استفاده از سیستم تشخیص چهره
- بر اساس ابعاد کارگاه نسبت به تعیین بهرگر و یا کارشناس بهداشت حرفه ای جهت مدیریت اقدامات کنترلی
- تشدید بازرسی ها بهداشت حرفه ای به منظور پیگیری های اقدامات کنترلی انجام شده به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا و گندزدایی (پیوست ۴) ماشین آلات و تجهیزات مورد استفاده در پروژه ها
- تامین آب گرم برای شستشوی دست ها استحمام و شست و شوی لباس ها
- تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاه ها، خوابگاهها، کانکس ها با هدف کاهش عوامل زمینه ای ابتلا به بیماری
- حتی الامکان پروژه های و طرح های توسعه ای در اولویت نباشد، تا پایان شیوع کرونا به تعویق انداخته شوند.
- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد و از تردد هرگونه پیک در داخل کارگاه ها و پروژه ها جلوگیری گردد.
- ضد عفونی دربها دستگیره ها نرده ها و سایر اشیا و قسمت های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آنها تماس مداوم دارند
- حذف تردد پرسنل به خارج از محیط کارگاه و تعیین حداقل یک نفر نماینده برای تامین اقلام ضروری که نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی آموزش های لازم را دیده است.
- ضد عفونی ماشین های حمل و نقل حمل تجهیزات در ورودی کارگاه
- کنترل وضعیت بهداشتی و سلامت جسمی رانندگان ماشین آلات حمل مصالح و تجهیزات به کارگاه
- ممانعت از ورود مهمانان کارگری و افرادی که نسبت به سلامتی آنها نمی توان مطمئن بود
- محل هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره های در، دکمه های آسانسور، موبایل ها، دستگیره درب ماشین های آتش نشانی، صندلی، صندلی (پشتی، نشیمن، دسته ها)، فرمان، آینه ها، کمر بندهای ایمنی، کلیدهای

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

پایین و بالابر شیشه پنجره ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین آلات کارگاه مانند کامیون، انواع جرثقیل ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین آلات بتن ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن، ابزارهای کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرقون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و...) می‌تواند امکان انتقال بیماری را فراهم کند لذا تجهیزات مذکور بایستی مرتب گندزدایی یا به صورت شخصی توسط یک نفر استفاده شوند.

- جهت به حداقل رساندن تردها به خارج محیط پروژه / کارگاه تمهیداتی اتخاذ گردد که مصالح، تجهیزات مورد نیاز به صورت اینترنتی یا تلفنی و حداقل برای نیاز یک ماه خریداری و تامین شود.
- تمهیداتی اتخاذ گردد که نیروی انسانی و تجهیزات به چندین پروژه کوچکتر تقسیم و در هر پروژه حداقل نیروی مورد نیاز با رعایت حداقل فاصله یک متری فعالیت نمایند.
- گندزدایی مرتب تجهیزات اداری دفتر کار گاه به ویژه وسایل با کاربری مشترک (صفحه کلید، موس، خودکار، مداد، کاغذ و ...)
- حتی المقدور فعالیت های تولید کننده گردو غبار را محدود نمایید و یا با رعایت نکات ایمنی در محیط های محصور و با حداقل نیروی مورد نیاز انجام دهید.
- بررسی و کنترل روزانه وضعیت ظاهری و جسمی کارگران و افراد شاغل در بدو ورود به کارگاه به منظور شناسایی افراد مشکوک توسط کارشناس بهداشت حرفه‌ای یا مسئول بهداشت یا نماینده مدیریت کارگاه با رعایت اصول بهداشتی و ترخیص یا اعزام این افراد به مراکز درمانی مشخص شده
- حتی المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیرمقیم با ۵۰ درصد ظرفیت یا رعایت حداقل فاصله ۱ متری و رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلا به بیماری از طریق وسایل حمل و نقل عمومی
- جمع آوری موقت وسایل مشترک از نمازخانه‌ها مانند مهرها، کتب ادعیه، سجاده
- گندزدایی سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) ، رختکن
- عدم استفاده از هوای فشرده، آب با فشار قوی برای تمیز کردن سطوح ماشین آلات و ... قبل از گندزدایی
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس نسبت به استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه اقدام کنید.
- جلوگیری از تجمع زیاد افراد در اوقات نماز

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنعت ساخت و ساز

- گندزدایی محیط و تجهیزات موجود در محل کارگاهها براساس دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی مرکز سلامت محیط و کار
- نظارت بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب به کارگران، پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی و حصول اطمینان از سالم بودن
- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰/۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- احتیاطات بهداشتی جلسات کاری: ضمن رعایت راهنمای برگزاری جلسات به نکات زیر نیز توجه گردد.
  - حذف یا برگزار جلسات به صورت فشرده و کوتاه
  - استفاده از ماسک و محلول‌های ضد عفونی کننده دست‌ها توسط اعضای جلسه
  - انتخاب سالن یا محل جلسات با گنجایش مناسب
  - رعایت حداقل فاصله یک متری با چیدمان مناسب صندلی‌ها یا فاصله اعضا از همدیگر
  - حذف وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه
  - حذف هرگونه مواد خوراکی و پذیرایی در جلسات یا استفاده از مواد بسته بندی شده تک نفری
  - استفاده از لوازم حفاظت فردی شخصی (خودکار، کاغذ و ...)

#### • تهیه جعبه کمک‌های اولیه

- محلول‌های ضد عفونی کننده
- دستمال‌های مرطوب و کاغذی
- دستکش (یکبار مصرف)
- چسب زخم
- حوله جاذب بزرگ
- کیسه جمع‌آوری زباله‌های مخاطره‌زای بیولوژیکی

#### آموزش بهداشت

بایستی در ارتباط با علائم، شیوه‌های انتقال کرونا، نکات پیشگیری و کنترل آموزش لازم به کلیه کارگران، رانندگان وسایل نقلیه کارگاه، مهندسين و پیمانکاران ارائه شود. آموزش پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ در صنعت ساخت و ساز می‌بایست:



معاونت بهداشت

راهنمای نام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنعت ساخت و ساز

- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگو جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها در دستشویی‌ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی (در کلیه قسمت های کارگاه) جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاهها از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- استفاده از فضای مجازی برای آموزش شاغلان
- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

در نهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعمل‌ها 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/>

## پیوست‌ها

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

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری / سازمان ...)  
..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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 نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- 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 کرده‌ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب  
را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را  
با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده  
اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



## 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 سطل زباله درب دار بیندازید

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



دست ها را خوب بشویید و بعد آن ها را صابونی کنید.

## روش درست نشستن دست ها

دوره ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را هر قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روپرو بشویید.



نوک انگشتان را هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور میخ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



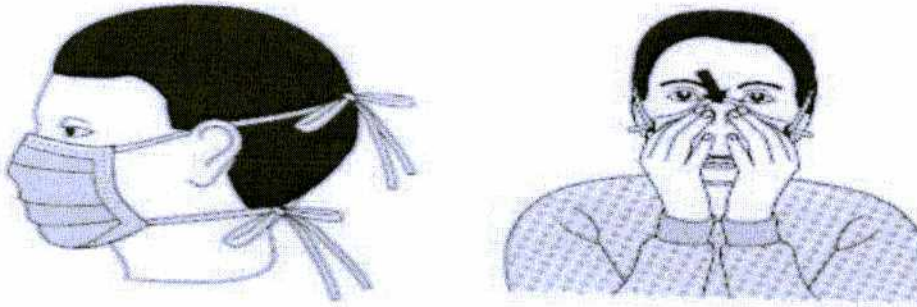
با همان دستمال شیر آب را بشوید و دستمال را از سطل زباله بیاندازید.

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

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

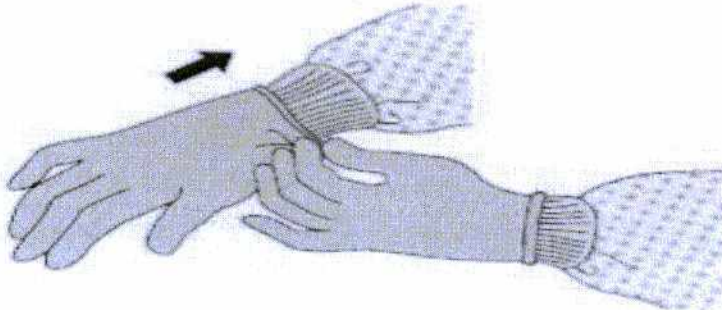
نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. ماسک یا رسیپراتور



- 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.

#### ۲. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

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

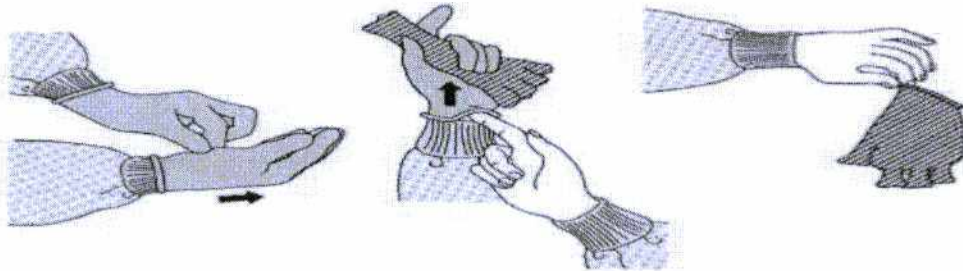
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده

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

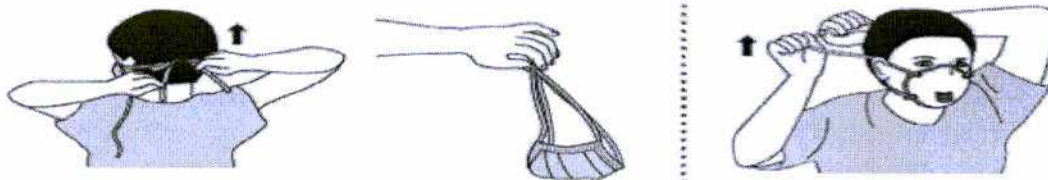
(۱) دستکش



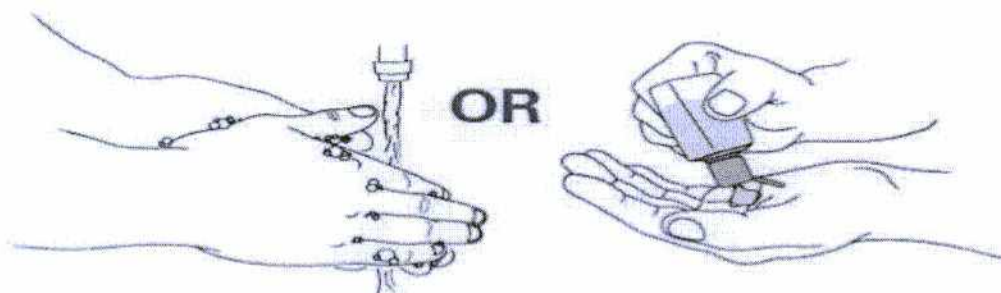
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ 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 و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنعت ساخت و ساز



- 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 دربدار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.



**پیوست ۴: گندزداهای سطوح**

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی 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 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. 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 به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها 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 دست‌ها 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>

شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

- 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. بنابراین 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)
    - 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.

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 گندزدایی 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 گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنعت ساخت و ساز

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

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم % ۵ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس

محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم % ۵ توصیه 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)

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

محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

- سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد
- گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)

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)

### جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد
یا ۰/۰۵ درصد		

## پیوست ۵: 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؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



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

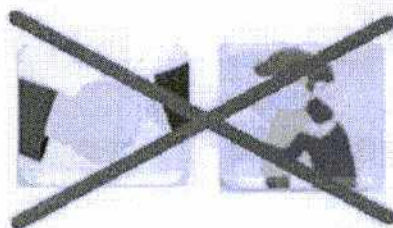


✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ 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؛

