



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کرووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کشاورزی



معاونت بهداشت

نسخه اول—فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۷

فهرست

۲ مقدمه
۲ دامنه کاربرد
۳ فاصله‌گذاری اجتماعی
۴ غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروههای آسیب‌پذیر
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 موادغذایی (درصورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه موادغذایی)
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۷	۴. بهداشت ساختمان
۸	۵. سایر اقدامات
۹ آموزش بهداشت
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۱۸	پیوست ۴: گندزداهای سطوح
۲۱	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۱	جدول ۲- راهنمای تهییه مواد گندزدا
۲۲	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

شناسایی راههای انتقال عامل ایجاد‌کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به عنوان 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 عالیمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. طبق تحقیقات به عمل آمده توسط پژوهشگران، منشاء کرونا ویروس جدید مورچه خوار است و البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع آن نقشی داشته باشند.

فعالیت‌های کشاورزی و دامداری که بالغ بر ۴ میلیون نفر جمعیت در آن اشتغال دارند، از جمله مشاغلی هستند که بواسطه ماهیت کاری در معرض مخاطرات ناشی از انتقال بیماری از حیوانات قرار دارند، به عنوان مثال آنفلونزای پرنده‌گان که در سالهای اخیر از حیوانات به انسان منتقل می‌گردید یکی از بیماریهای ویروسی است که سلامت کشاورزان را تهدید نموده است. بالا بودن شیوع بیماری‌های تنفسی و ریوی در کشاورزان و نیز زیاد بودن ریسک ابتلا به این بیماری‌ها در بین افراد مذکور می‌تواند پیامدهای وخیم تری را در پی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس که عمدتاً سیستم تنفسی را هدف قرار می‌دهد بهمراه داشته باشد و لذا لازم است تمهیدات ویژه‌ای برای پیشگیری از این بیماری در میان کشاورزان اتخاذ گردد.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک (اسکناس، استناد 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.

دامنه کاربرد

کشاورزان و دامداران و کلیه افرادی که به فعالیت‌های کاشت، داشت و برداشت، بهره‌برداری از باغات میوه، پرورش گل و گیاه، فعالیت‌های مربوط به پرورش شیلات، ماهی و سایر فعالیت‌های مرتبط اشتغال دارند.

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

این راهنمای جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری 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 مناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- آماده سازی و تغییر شرایط محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کشاورزان و استفاده حداکثری از تلفن، برنامه های شبکه ملی، شبکه های اجتماعی به منظور مقابله با شیوع کووید ۱۹ .
- درصورتی که مواجهه چهره به چهره اجتناب ناپذیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- اجتناب از مسافت های کاری و تفریحی غیر ضروری و به تعویق انداختن آنها تا زمان پایان شیوع کرونا
- اجتناب از تجمع در مزارع و هر جایی که کشاورزان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری فروش محصولات و خرید مواد اولیه (بذر، نهال، ...) به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت تلفنی و ...
- افزایش فاصله بین کشاورزان در محیط کار
- زمان های استراحت و صرف وعده های غذایی به گونه ای برنامه ریزی شود که حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس، ... به عنوان سرویس ایاب و ذهاب تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.

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

- هر گونه مبادلات مالی جهت خرید و فروش محصولات صرفا در بستر الکترونیکی انجام شود.
- برنامه‌ریزی گردش کار کشاورزانی که به صورت اقماری کار می‌کنند بهتر است به صورتی انجام شود به طوری که تمهیدات لازم جهت اسکان این افراد برای مدت حداقل ۲ دوهفته صورت گیرد.
- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی بپرهیزن.

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربال‌گری 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 / تحصیل 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- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کشاورز یا کارفرمای کشاورزی، شاغلین را به صورت 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 نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما / کشاورز را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما / کشاورز از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

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

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

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

● پیوند اعضاء

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 تهییه مناسب تر و کم جمعیت تر می‌تواند کمک کننده باشد.
- ۲- 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 نقاشه، 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 رایگان پزشکی در مراکز جامع سلامت قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورت آلودگی لازم است ۴۰ ثانیه شستشوی دست طول بکشد. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توانید از پنبه آغشته به الکل ۶۰ درصد استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای نشسته پرهیز کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم بیشتری در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم و استفاده از انواع مواد غذایی نظیر میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس).
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- کلیه کشاورزان پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش، کلاه و نظایر آن می‌باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشوینند.
- در مرغداری ها و پرورش طیور ماسک جراحی و چکمه و لباس کار استفاده نمایید.

- قراردادن لباس‌های کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن قرار دهید.
- استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱ متر در هنگام نماز با سایر افراد
- استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
- شستشو و ضد عفونی دست‌ها قبل و بعد از تعویض لباس‌ها

۲. بهداشت موادغذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه موادغذایی)

الف: در کارگاه‌های کشاورزی مسقف موارد زیر رعایت گردد:

- استفاده از بوفه یا هرگونه محل عرضه موادغذایی حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف و عده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گرددند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران‌ها و غذاخوری‌ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- 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.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- نمک پاش و قندان جمع آوری از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روش‌های انتقال بیماری‌های واگیردار آموزش‌های لازم داده شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) برای پرسنل آشپزخانه و آبدارخانه در مدت حضور در آشپزخانه و آبدارخانه، سالن غذاخوری و رستوران الزامی است.
- استفاده از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده.
- رعایت بهداشت فردی برای کلیه کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است

- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب
- در داخل قفسه‌ها/کابینت‌های درب دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده‌های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- ممانتع از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- حدود کردن سرو غذاهای سرد

ب: در کارگاه‌های کشاورزی روباز موارد زیر رعایت گردد:

- از ظروف یکبار مصرف یا شخصی استفاده شود.
- استفاده مشترک از ظروف غذا اکیدا ممنوع می‌باشد.
- ظروف غذا درب دار و قابل گندزدایی باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده ماشین‌آلات کشاورزی باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمربند ایمنی، کنترل‌ها، بدنه، پنجره‌ها، فرمان، دنده، خودرو و ... باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل‌های صادره از مرکز سلامت محیط و کار اقدام نماید.
- نیمه بازگذاشتن پنجره‌های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل‌های درب دار پدالی صورت پذیرد
- رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی توسط نیروهای جمع آوری و دفع پسماندها در در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشتی در پایان روز کاری و گندزدایی سطل‌ها
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف پوش‌ها، کلید و پریزها و ...
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، ...) پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت‌های بارگیری گندزدایی گردد
- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

۴. بهداشت ساختمان

در کارگاه‌های کشاورزی مسقف:

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

استفاده از هواکش و از تهویه طبیعی با باز گذاشتن درب‌ها و پنجره‌های سالن‌ها و واحدهای کارگاه

- با باز گذاشتن در و پنجره منزل و انبار و محیط نگهداری دام و طیور اجازه دهید هوا تهویه شود.
- حذف آبخوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت
- وجود سطل‌های دربدار پدالی به همراه نایلیون درون آن در کلیه واحدها
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در واحدهای مشخص مانند ورودی‌ها، ...
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس‌های کار آلوده باید با دقیقت در یک کیسه نایلیونی و بستن محکم گره زدن در آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویس‌های بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی.
- گندزدایی مجزای سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت)
- محل نگهداری حیوانات را مرتب گندزدایی نمایند.
- اماكن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- هنگام نظافت و گندزدایی خودرو و اماكن بسته باید خالی از افراد و یا دارای تهویه مناسب بوده و در حین گندزدایی پنجره‌ها باز و فرد باید از دستکش و ماسک مناسب استفاده نماید.
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ، میله راه پله ، و...) باید ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- اماكن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- حتی الامكان از توالت‌های بهداشتی در مزارع بزرگ استفاده نمایید.

۵. سایر اقدامات

- 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 کشاورزان و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از انها

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

- کشاورزان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار سرهم (بارانی) جهت کلیه پرسنل خط تولید مناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی
- استفاده مشترک از وسایل حفاظت فردی ممنوع می باشد (در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی) لازم به ذکر است که لوازم حفاظت فردی قابل استفاده مجدد مانند بارانی و چکمه ها می بایست پس از استفاده گندздایی گردد.
- هنگام کار با کود، خاک و یا ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد حتما از دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از فاضلاب های صنعتی و انسانی برای آبیاری محصولات کشاورزی ممنوع می باشد و پیگرد قانونی دارد.
- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:
 - محلول های ضد عفونی کننده
 - دستمال های مرطوب و کاغذی
 - دستکش (یکبار مصرف)
 - چسب زخم
 - حوله جاذب بزرگ
 - کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

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

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی

- نصب پوسترهاي آموزشي

● در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه

● در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه

● در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی

● در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنمای موجود می باشد.)

● آشنایی با بیماری کرونا ویروس

● آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس

● شناسایی افراد مستعد ابتلا

● آشنایی با نحوه انتقال بیماری

● آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی

● آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح

● آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی

● آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندздایی کردن وسایل

● آموزش نکات بهداشت فردی

● توصیه ماندن در خانه

● روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل

● آموزش فاصله گذاری اجتماعی

● معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

● سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنمای)

نمونه فعالیت های آموزشی

● نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار

● نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدغونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

سایر موارد

- آموزش در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری به کلیه کشاورزان (از طریق ویدئوهای آموزشی، فضای مجازی، رسانه ملی یا پوستر).
- آموزش به کشاورزان در خصوص استفاده از وسایل حفاظت فردی (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 می‌باشد).
- استفاده از رسانه‌های شنیداری مانند بلندگوهای واحد کشاورزی یا از طریق مساجد در کارگاههای روباز جهت اعلام و تکرار توصیه‌های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست‌ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندздایی جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاههای مسقف کشاورزی از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.

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 بدن درد گلودرد 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 ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی تعهد می‌نمایم در صورت بروز هر گونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هر گونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، بمعهده‌های 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- مج‌ها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حolle یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببنديد
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله درب‌دار بیندازید



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روی رو
 بشویید.



نونک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جدا گانه و دقیق
 بشویید.



خطوط کف دست را با نونک
انگشتان بشویید.



دور مج هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.

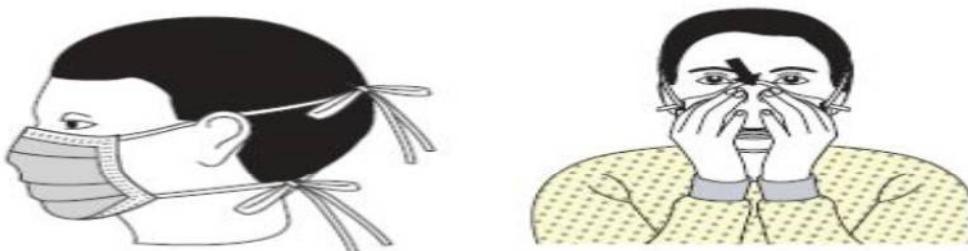


با همان دستمال شیراب را بینندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

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 عفونتهاي استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱ 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 به طور مناسب پوشش دهید.

۲ دستکش‌ها



- تا روی مج را کامل بپوشاند که تا روی مج بند روپوش هم ادامه داشته

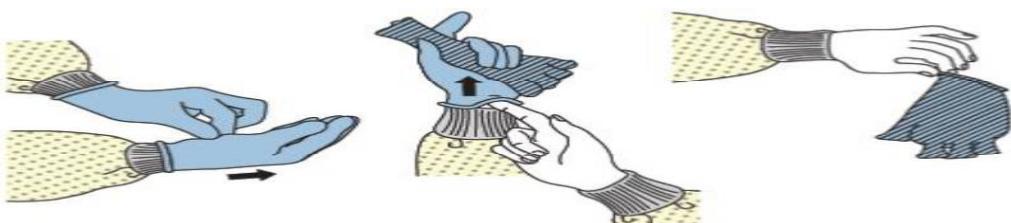
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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

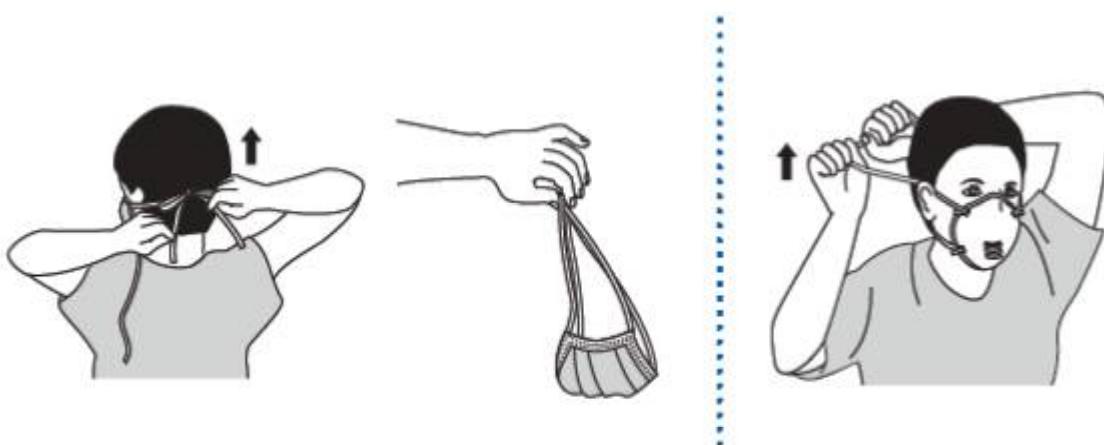
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداده شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱ دستکش



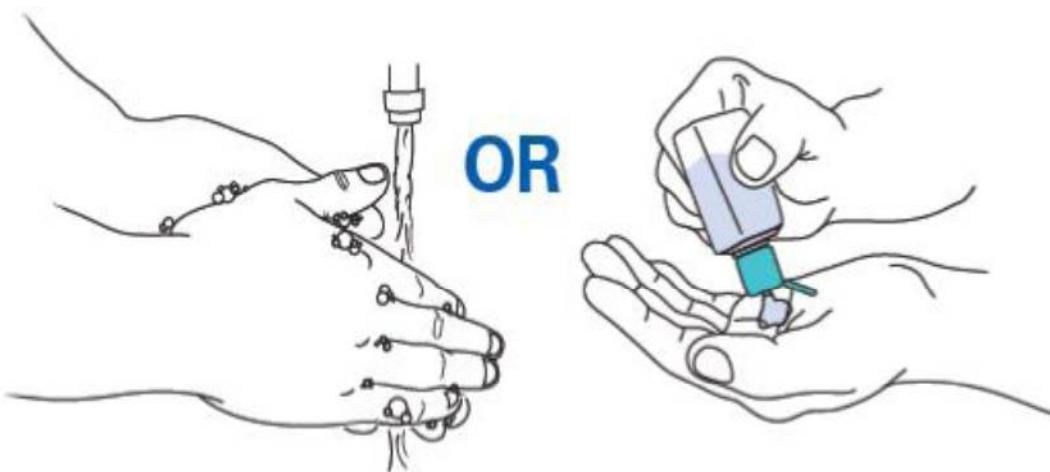
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلا فاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش 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.



- قسمت جلوی ماسک آلوده است – دست نزنید.

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

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده 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.
- ۲ بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الكلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

نکات عمومی	
از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداهای ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	
۱. مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده	مواد گندزدا
۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش 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 یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سختشدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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 هوکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی درنظر گرفته شود. ۶. گندزداهای باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مجوز

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندздایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>
<p>۱. گندздایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلوانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندздاهای سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندздایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاها مخاطی، پوست و مجرای 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 گردد.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی‌تر و ضعیفتر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی 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، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برآبرپاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهويه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطربناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	

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

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندздایی، 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 بلا فاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق شده وقتی در معرض نور خور شید 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 تولیدشده 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 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 تمیزشده و قبل از گندздایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خور شید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمدۀ محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) کلر قابل دسترس

محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان 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)

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

محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

- سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد
- گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، 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 غوطه‌وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی) ام کلر قابل دسترس دارد	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی پی ام 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 سریع تری 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 بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مريض هستند خودداری کنید. از روبوسى و دستدادن با افراد دیگر بپرهيزيد (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بيمار حفظ شود)؛



✓ افراد بيمار و مشكوك حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دستزدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

