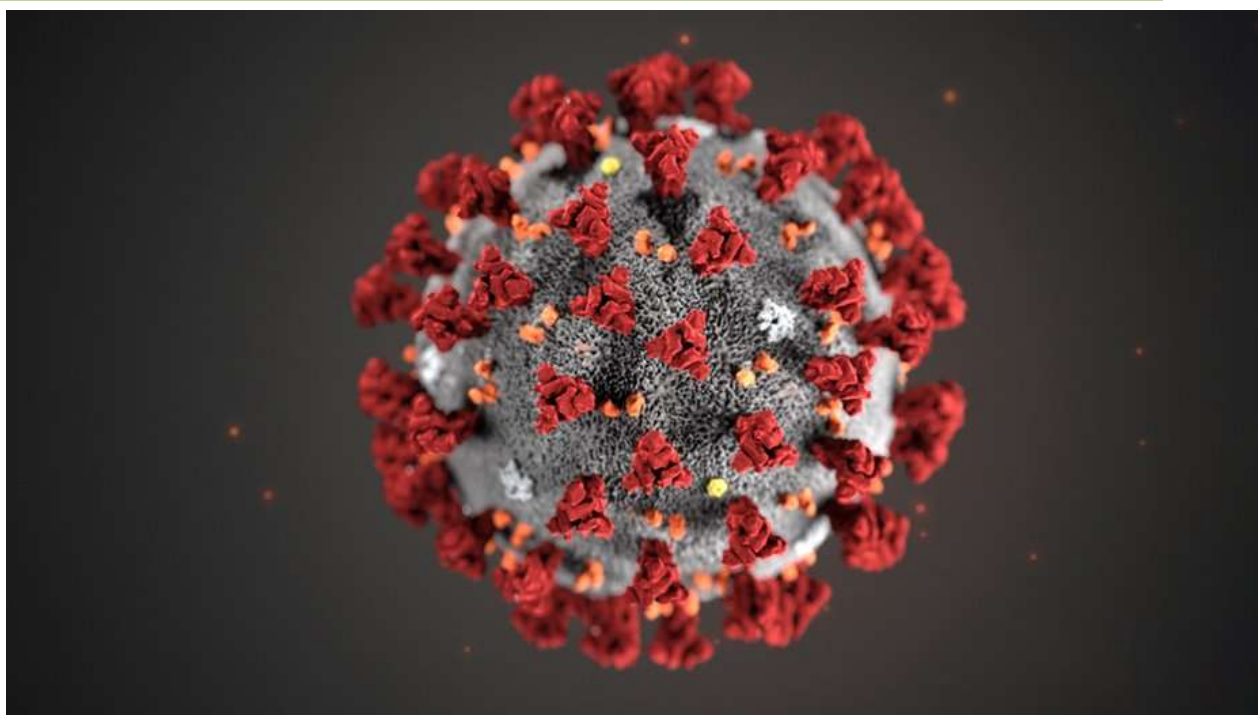


راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار



تهیه کننده:

انجمن علمی بهداشت کار ایران

www.ioha.ir



فهرست مطالب

۳	کرونا ویروس چیست.....
۳	ویروس کرونا چطور پخش می شود.....
۴	راههای ساده برای جلوگیری از پخش ویروس کرونا در محل کار.....
۵	هنگام جلسات و رویدادها، چگونه خطر ویروس کرونا را مدیریت کنیم.....
۵	ملاحظات کلیدی برای جلوگیری یا کاهش ویروس کرونا قبل از جلسات و رویدادها.....
۵	ملاحظات کلیدی برای جلوگیری یا کاهش ویروس کرونا در طول جلسات یا رویداد.....
۶	ملاحظات کلیدی برای جلوگیری یا کاهش ویروس کرونا بعد از جلسات و رویدادها.....
۶	ملاحظات کلیدی در حین سفرهای کاری کارکنان.....
۶	قبل از مسافرت.....
۷	در حین مسافرت.....
۷	بعد از مسافرت.....
۷	محل کار خود را برای مقابله با ویروس کرونا آماده کنید.....
۸	رعایت نکات روانشناسی و سلامت روان در طول شیوع ویروس کرونا برای کادر درمانی.....
۸	کادر درمانی.....
۹	مدیران گروهها یا مدیران در مراکز درمانی.....
۱۰	شرایط سیستم تهویه مراکز درمانی.....

محل کار خود را برای مقابله با ویروس کرونا آماده کنید.

سازمان جهانی بهداشت و سازمان های سلامت عمومی اقداماتی را برای شکست ویروس کرونا توصیه می کنند. با این حال اگر می خواهید از پخش شدن این بیماری جلوگیری کنیم، تمامی بخش های جامعه، از جمله محل های کار و کارکنان آنها، باید سهم خود را برای مقابله با این بیماری انجام دهند.

کرونا ویروس چیست؟

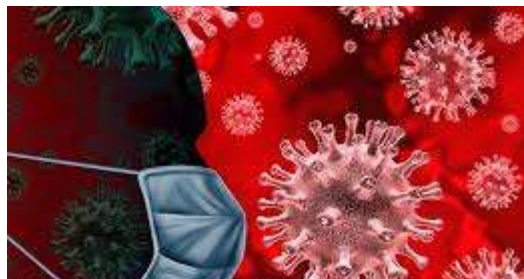
کروناویروس ها نام کلی خانواده ای از ویروس ها هستند که می توانند طیف وسیعی از بیماری از سرماخوردگی تا سندرم حاد تنفسی ایجاد نمایند. بیماری کووید-۲۰۱۹، ناشی از کروناویروس جدید، اولین بار در دسامبر ۲۰۱۹ در ووهان چین کشف شد. در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی، اعلام کرد شیوع این ویروس تاجی شکل یک حالت اورژانس به لحاظ بهداشت عمومی و یک نگرانی بین المللی ایجاد کرده است و نهایتاً یک پاندمی اعلام شد. بر طبق آمار سازمان بهداشت جهانی تا تاریخ ۱ آوریل ۲۰۲۰، بیش از ۷۵۰ هزار نفر در سرتاسر دنیا به این بیماری مبتلا شده اند.

ویروس کرونا چگونه پخش می شود؟

وقتی شخصی مبتلا به ویروس کرونا سرفه یا عطسه می کند، قطرات عفونی در هوا پخش می شوند و اغلب این قطرات روی سطوح و اشیاء نزدیک مثل میزها و تلفن و ... می نشینند. انسان ها می توانند با لمس سطوح و اشیاء آلوده و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود به ویروس کرونا مبتلا شوند.

اگر هنگامی که شخص بیمار سرفه یا عطسه می کند، فرد سالمی در فاصله کمتر از یک متر با او باشد، می تواند این قطرات پخش شده در محیط را تنفس کرده و به ویروس کرونا مبتلا شود.

در تازه ترین مطالب منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، انتقال این ویروس از طریق هوا رد شده و عنوان گردیده این ویروس نمی تواند در هوا معلق بماند و سریعاً روی سطوح می نشیند. طبق شواهد موجود، انتقال ویروس از طریق هوا و در فاصله بیش از یک متر تنها به پروسه تولید آئروسول که در حین مراقبت بیمارستانی از بیماران مبتلا به کرونا انجام می گیرد، محدود می شود.



راههای ساده برای جلوگیری از پخش ویروس کرونا در محل کار

اقدامات کم هزینه زیر می توانند از پخش عفونت در محل کار شما جلوگیری کرده و از مشتریان و کارکنان شما محافظت نماید، مدیران شرکت باید همین حالا نسبت به انجام کارهای زیر اقدام کنند، حتی اگر ویروس کرونا هنوز جایی که آنها کار می کنند نرسیده باشد. با این کار پخش ویروس کرونا در محل کار شما متوقف یا سرعت آن کاهش می یابد، و شما روزهایی را به خاطر مرخصی گرفتن کارکنان مبتلا به ویروس کرونا، از دست نخواهید داد:

- مطمئن شوید که محل کار شما تمیز و بهداشتی است.
- سطوح (مثل میزها) و اشیاء (مثل تلفن و کیبوردها) باید به طور منظم با ضدعفونی کننده ها پاک شوند. چون دست زدن به آلودگی روی سطوح توسط کارکنان و مشتریان یکی از راههای اصلی پخش ویروس کرونا است.
- کارکنان، مشتریان و پیمانکاران پیوسته دستان خود را به طور کامل بشویند.
- ضدعفونی کننده های دست را در مکان های اصلی محل کار بگذارید. مطمئن شوید که این ضدعفونی کننده ها بطور مرتب پر می شوند.
- پوسترهایی که نحوه دست شستن را نشان می دهند در محل کار خود نصب کنید.
- نصب پوستر را با اقداماتی مثل راهنمایی گرفتن از مسئولان بهداشتی، طرح خلاصه موضوع در جلسات و کارهای دیگری که شستن مناسب را یاد می دهد ترکیب کنید.
- مطمئن شوید که کارکنان، پیمانکاران و مشتریان، به جاهایی که بتوانند دستان خود را با آب و صابون بشویند دسترسی دارند.
- بهداشت تنفسی را در کار رعایت کنید.
- پوسترهایی مربوط به بهداشت تنفسی را نصب کرده و آن را با اقداماتی مثل راهنمایی گرفتن از مسئولان بهداشتی و بطور خلاصه مطرح کردن در جلسات ترکیب کنید.
- از وجود ماسک های صورت و دستمال کاغذی در محل کار خود مطمئن شوید.
- افرادی که آبریزش بینی دارند یا سرفه می کنند، دستمال های خود را درون سطل در بسته پدال دار بیندازند.
- از کارکنان و پیمانکارهای خود بخواهید قبل از مسافرت های کاری با متخصصین حوزه سفر مشورت کنید.
- به کارکنان، پیمانکاران و مشتریان خود بگویید در صورت داشتن سرفه یا تب در خانه بمانند. حتی اگر کسی مجبور به مصرف داروهای معمولی مانند استامینوفن یا آسپیرین شود در خانه بماند، چون این داروها ممکن است نشانه های بیماری را بپوشاند.
- پیام «هرکس با نشانه های معمولی کرونا در خانه بماند» را رواج دهید.
- پوستر پیام بالا را در محل کار خود نصب کرده و از طریق کانال های ارتباطی سازمان خود نیز به افراد بگویید.

- به کارکنان خود بگویید که خانه ماندن آنها به عنوان مرخصی بیماری حساب می شود.

هنگام جلسات و رویدادها، چگونه خطر ویروس کرونا را مدیریت کنیم؟

برگزارکنندگان جلسات و رویدادها باید درباره خطر بالقوه ویروس کرونا فکر کنند زیرا:

این خطر وجود دارد که شرکت کنندگان در جلسات و رویدادها بطور ناخواسته ویروس کرونا را به جلسه آورده و بقیه افراد بدون اینکه بفهمند به این ویروس مبتلا شوند.

ملاحظات کلیدی برای جلوگیری یا کاهش ویروس کرونا قبل از جلسات و رویدادها

- توصیه های مسئولان جامعه ای را که می خواهید در آنجا جلسه یا رویداد برگزار کنید، بررسی کرده و دنبال کنید.
- یک برنامه آمادگی برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا در جلسه و رویداد تهیه کنید.
- به خود بگویید که آیا برگزاری یک جلسه یا رویداد رو در رو لازم است؟ آیا چنین جلسه ای می تواند با یک کنفرانس تلفنی یا یک رویداد آنلاین جایگزین شود؟
- آیا می توان جلسه ای با افراد کمتر برگزار کرد؟
- اقلامی مثل دستمال کاغذی و ضدعفونی کننده ی دست را برای همه شرکت کننده ها تهیه کنید. اگر کسی در طول رویداد، سرفه یا عطسه کرد، به او ماسک جراحی بدهید.
- به شرکت کنندگان بگویید که اگر نشانه های بیماری را دارند، شرکت نکنند.
- یک برنامه پاسخ برای زمانی که کسی در طول رویداد نشانه های بیماری کرونا از خود نشان داد تهیه کنید. این برنامه باید حداقل شامل موارد زیر باشد:
- یک اتاق را مشخص کنید تا اگر کسی در طول رویداد احساس کسالت کرده یا نشانه کرونا را داشت در آنجا قرنطینه شود.
- برای انتقال ایمن این افراد به مراکز درمانی برنامه داشته باشید.

ملاحظات کلیدی برای جلوگیری یا کاهش ویروس کرونا در طول جلسات یا رویداد

- اقدامات صورت گرفته برای امنیت شرکت کنندگان رویداد را به صورت مختصر طی روش های شفاهی و کتبی در اختیار آنان قرار دهید.
-

- اعتماد ایجاد کنید. برای مثال به عنوان کسی که صحبت را شروع می کند سلام کردن بدون دست را رعایت کنید.
- شرکت کنندگان را به شستن مداوم دست ها با استفاده از دستمال آغشته به الکل در طول رویداد یا جلسه ترغیب کنید.
- شرکت کنندگان را به پوشاندن صورتشان با آرنج خمیده یا دستمال کاغذی در صورت سرفه یا عطسه کردن ترغیب کنید.
- دستمال کاغذی و سطل زباله در بسته پدال دار تهیه کنید تا بتوانند دستمال کاغذی را دور بیندازند.
- دستمال آغشته به الکل در بخش های مختلف قرار دهید.
- اگر فضا دارید، صندلی ها را طوری بگذارید تا شرکت کنندگان حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشند.
- در صورت امکان پنجره ها و درها را باز کنید تا محل رویداد از تهویه مناسب برخوردار شود.
- اگر کسی احساس کسالت کرد برنامه آمادگی خود را اجرا کرده یا با مشاور بهداشتی تماس بگیرید.
- بسته به وضعیت کرونا در منطقه خود، یا آخرین مسافرت شخص بیمار، او را به اتاق قرنطینه ببرید. به او ماسک دهید تا بتواند به خانه برود یا اینکه او را به مراکز درمان مشخص شده ببرید.

ملاحظات کلیدی برای جلوگیری یا کاهش ویروس کرونا بعد از جلسات و رویدادها

- اسامی و اطلاعات تماس شرکت کنندگان را حداقل یکماه نگه دارید. اینکار را به سازمان عمومی بهداشت کمک خواهد کرد تا اگر کسی مدت کمی بعد از رویداد بیمار شد، بتوانند افراد دیگری که احتمالاً در معرض کرونا بودند را ردیابی کنند.
- اگر کسی بعد از رویداد سرفه یا تب خفیف داشت باید در خانه بماند.
- اگر تست کرونای شخصی که در طول رویداد قرنطینه شده مثبت شود، برگزارکننده رویداد موظف است این مسئله را به سایر شرکت کنندگان گزارش دهد. سایر افراد باید تا ۱۴ روز نشانه های خود را کنترل کرده و دو بار در روز تب خود را اندازه بگیرید.

ملاحظات کلیدی در حین سفرهای کاری کارکنان

هنگام مسافرت خود و کارکنانتان مسائل زیر را در نظر بگیرید:

قبل از مسافرت

- به کارکنانی که در خطر ابتلاء به نوع شدید کرونا هستند (کارکنان مسن یا آنهایی که بیماریهایی دیابت، قلب و ریه دارند)، اجازه مسافرت به مناطقی که کرونا در آنجا شیوع پیدا کرده ندهید.
- مطمئن شوید کارکنانی که به مناطق مبتلا به کرونا می روند، از طریق متخصصان بهداشتی می دانند آنجا باید چگونه عمل کنند.
- برای کارکنانی که به مسافرت می روند بسته های دستمال آغشته به الکل تهیه کنید تا یکسره دستان خود را تمیز کنند.

در حین مسافرت

- به کارکنان خود بگویید که مرتباً دستان خود را با آب و صابون بشویند و حداقل یک متر از کسانی که سرفه یا عطسه می کنند فاصله داشته باشند.
- مطمئن شوید که کارکنان شما می دانند در صورت بیمار شدن باید چه کنند و با چه کسی تماس بگیرند.
- مطمئن شوید که کارکنان طبق دستورالعمل های کشوری که به آن مسافرت می کنند، عمل خواهند کرد.

بعد از مسافرت

- کارکنانی که اخیراً به مسافرت رفته اند، پس از برگشت باید به مدت ۱۴ روز مراقب علائم خود بوده و هر روز دوبار تب خود را چک کنند.
- اگر آنها دچار سرفه یا تب شوند باید خود را در خانه قرنطینه کنند.

محل کار خود را برای مقابله با ویروس کرونا آماده کنید.

- یک برنامه برای زمانی که یکی از افراد مشکوک به بیماری کرونا بود تهیه کنید. این برنامه باید شامل قرنطینه کردن او در یک اتاق، محدود کردن تعداد افراد مرتبط با او، و تماس گرفتن با سازمانهای سلامت محلی باشد.
- افرادی که ممکن است بیشتر از بقیه در معرض مبتلا شدن به این ویروس باشند را شناسایی کرده و بدون بد برخورد کردن و ایجاد احساس شرم در آنها، حمایتشان کنید.
- امکان دورکاری را در سازمان خود ایجاد کنید. اگر کرونا در جامعه شما شیوع پیدا کرده، احتمالاً سازمانهای بهداشتی به مردم توصیه خواهند کرد تا از وسایل حمل و نقل عمومی و جاهای شلوغ بپرهیزند. دورکاری موجب سرپا ماندن کسب و کار شما، و در امنیت ماندن کارکنان شما می شود.

- کارکنانی که به کرونا مبتلا شده اند را حمایت کنید و مطمئن شوید که برنامه شما سلامت روانی و اجتماعی آنان را دربردارد.

رعایت نکات روانشناسی و سلامت روان در طول شیوع ویروس کرونا برای کادر درمانی

کادر درمانی

در مورد کادر درمان، این احساس که زیر فشار قرار دارید، تجربه ای محتمل برای شما و بسیاری از همکارانتان است. چنین احساسی در چنین برهه ای کاملاً طبیعی است. استرس و احساسات مرتبط به آن به هیچوجه به معنی عدم توانایی شما در انجام وظیفه یا ضعفتان نیست. مدیریت سلامت روان و تندرستی روانی - اجتماعی شما در طی این مدت به اندازه مدیریت سلامت جسمیتان اهمیت دارد.

در این برهه مراقب خودتان باشید. از راهکارهای مقابله‌ای مفید استفاده کنید تا از عهده این کار برآیید. این راهکارها می‌توانند شامل این موارد باشند:

- فراهم کردن شرایط استراحت کافی و ساعات تنفس در حین کار یا بین شیفت کاری
- خوردن غذای کافی و سالم
- انجام فعالیتهای بدنی و حفظ ارتباط با خانواده و دوستانتان.
- از کاربرد راهکارهای مقابله ای ناکارآمد مانند سیگار، الکل یا سایر داروها خودداری کنید. چنین چیزهایی در درازمدت، ممکن است تندرستی روحی و جسمی شما را وخیم تر کنند.
- این یک سناریوی بی سابقه و ناآزموده برای بسیاری از کارکنان و مخصوصاً آن دسته از کارکنانی است که تاکنون مجبور نبوده‌اند در چنین شرایطی به وظایف خود عمل کنند. باین حال، استفاده از راهکارهایی که در گذشته به شما کمک کرده اند تا استرس خود را مدیریت کنید، میتواند اکنون نیز برای شما سودمند باشد. شما احتمالاً می‌دانید که چگونه استرس خود را کاهش دهید و نباید در حفظ تندرستی روانی خودتان ذره‌ای تردید داشته باشید.
- وضعیت پیش آمده مانند مسابقه دو سرعت نیست، این یک ماراتن است. متأسفانه برخی از پرسنل درمان، ممکن است به دلیل انگ یا احساس ترس، از سوی خانواده یا اجتماع پس زده شوند. چنین امری می‌تواند وضعیت چالش برانگیز کنونی را بسیار دشوارتر کند. در صورت امکان، ارتباط خود را با عزیزانتان حفظ کنید. روشهای دیجیتالی، یکی از راههای برقراری ارتباط است.
- برای حمایت‌های اجتماعی به همکاران، مدیرتان و یا سایر افراد قابل اعتماد مراجعه کنید. همکارانتان ممکن است تجربه های مشابهی داشته باشند.
- برای به اشتراک گذاشتن پیامها با افراد دارای معلولیت ذهنی، شناختی و روانی، از روشهای قابل درک استفاده کنید

- چنانچه شما مدیر یا رهبر گروهی در یک مرکز درمانی هستید، بهتر است از آن نوع روشهای ارتباطی استفاده کنید که تنها به اطلاعات مکتوب متکی نیستند.
- آگاه باشید که چگونه از افراد مبتلا به کووید-۱۹ حمایت کنید و آنها را با منابع موجود پیوند دهید. این امر مخصوصاً برای افراد نیازمند به حمایت روانی-اجتماعی و سلامت ذهنی، اهمیت بیشتری دارد.
- آنگ ناشی از مشکلات سلامت روان ممکن است باعث شود افرادی که هم مبتلا به کووید-۱۹ شده اند و هم دچار مشکلات روانی هستند، تمایلی به دریافت حمایت نداشته باشند. بخش «برنامه عملیاتی جهانی سلامت روان» بر روی وبسایت سازمان بهداشت جهانی، شامل راهنمای کلینیکی ناظر بر اولویت دهی به مشکلات روانی است و جهت استفاده توسط کارکنان نظام سلامت عمومی طراحی شده است

رهبران گروهها یا مدیران در مراکز درمانی

- حفظ تمامی کارکنان در برابر این استرس مزمن و ضعف سلامت روانی، در این برهه از زمان، به معنی ظرفیت بهتر آنها در انجام وظایفشان خواهد بود. حتماً به خاطر داشته باشید که وضعیت کنونی، یکباره از بین نخواهد رفت و شما باید به جای تکرار عکس‌العمل‌های کوتاه مدت ناظر بر وضعیت بحرانی، بر ظرفیت شغلی طولانی مدت متمرکز شوید.
- اطمینان حاصل کنید که رسانه‌های ارتباطی باکیفیت و روزرسانی دقیق اطلاعات، به کلیه کارکنان ارائه می‌شود.
- شیفت کاری کادر را از وظایف دارای فشار بالا به وظایف کم فشارتر چرخشی کنید.
- کادر کم تجربه را در کنار همکاران باتجربه قرار دهید.
- سیستم رفاقتی، می‌تواند به ارائه پشتیبانی، نظارت بر استرس و تقویت رویه‌های ایمنی کمک کند.
- سرزنده باشید، تشویق کنید و بر استراحت کاری پرسنل نظارت داشته باشید.
- برای کارکنانی که حادثه‌ای تنش‌زا مستقیماً برای خودشان یا یکی از اعضای خانواده آنها پیش آمده است، برنامه‌های کاری منعطفی را در نظر بگیرید.
- اطمینان حاصل کنید که به موقع شرایط را برای حمایت اجتماعی متقابل همکاران مهیا کرده‌اید.
- اگر شما مدیر یا رهبر گروهی در یک مرکز درمانی هستید، دسترسی کادر به خدمات حمایت روانی-اجتماعی و سلامت ذهنی را تسهیل کرده و اطمینان حاصل کنید که کادر از محل دریافت این خدمات آگاه باشند.
- مدیران و رهبران گروه نیز همانند کارمندان خود با عوامل استرس‌زا روبرو هستند و به طور بالقوه متناسب با سطح وظایف شغلیشان، فشار بیشتری بر آنها وارد می‌شود. این امر اهمیت دارد که اقدامات الزم و راهبردهای فوق، هم

- برای کادر و هم برای مدیران به کار گرفته شود. چنین مدیرانی میتوانند الگویی از راهبردهای خودمراقبتی در کاهش استرس باشند.
- افراد پاسخگو، از جمله پرستاران، رانندگان آمبولانس، داوطلبان، شناسایی کنندگان بیماران، آموزش دهندگان و افراد تأثیرگذار و کارکنان محدوده های قرنطینه شده را در مورد چگونگی ارائه حمایت عاطفی اصولی و مناسب به افراد آسیب دیده، به استفاده از دستورالعمل «کمکهای اولیه روانشناختی^۱» ترغیب کنید.
 - شکایتهای روانی و عصبی آنی مانند هذیان، روان پریشی، اضطراب شدید یا افسردگی را در مراکز بهداشتی و درمانی عمومی مدیریت کنید. در صورت وجود زمان، کادر مناسب و کارآموده را می توان در این مکانها جایگزین کرد. ظرفیت کارکنان مراقبتهای بهداشتی عمومی برای حمایت روانی-اجتماعی و سلامت روان باید افزایش یابد. (به «برنامه عملیاتی جهانی سلامت روان» روی وبسایت سازمان بهداشت جهانی مراجعه کنید).
 - از در دسترس بودن داروهای اصلی و عمومی روانپزشکی در کلیه سطوح سیستم درمان اطمینان حاصل کنید. افراد دارای بیماریهای روانی طولانی مدت یا حملات صرعی، بدون وقفه به داروهایشان نیاز خواهند داشت و از قطع ناگهانی آنها باید خودداری کرد.

شرایط سیستم تهویه مراکز درمانی

- اتاق های ایزوله باید بصورت تک بیمار با فشار هوای منفی نسبت به محیط اطراف خود بوده و حداقل ۶ بار تعویض هوا در ساعت (برای ساختمان های نوسازی شده و جدید ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت) توصیه شده است.
- هوای اتاق های ایزوله باید بطور مستقیم به بیرون هدایت شده و یا از طریق فیلترهای هپا (فیلتر هوای راندمان بالا) قبل از چرخش مجدد در فضا تصفیه شود.
- درهای اتاق های ایزوله باید همواره بسته باشد مگر در حین ورود و یا خروج به اتاق و به حداقل میزان خود برسد.
- شرایط فشار منفی اتاق های ایزوله همواره باید پایش و بررسی شود.
- برای شرایط غیر ایزوله استفاده از تهویه طبیعی (باز بودن پنجره ها) کمک کننده و مناسب است.
- در صورت استفاده از سیستم گردش مجدد هوا حتما باید از فیلترهای هپا (فیلترهای راندمان بالا) استفاده شود.

منبع

سازمان جهانی بهداشت