

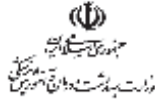
**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۱۱

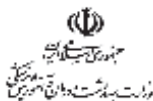


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت  
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۶	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۶	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۶	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۷	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۷	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۹	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۱۱	۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۱۲	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۱۴	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۷	۵. سایر اقدامات.....
۱۸	نکات مهم.....
۲۳	آموزش بهداشت.....
۲۵	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۲۶	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۲۸	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۲۸	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۳۰	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۳۳	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۳۶	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۳۶	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۳۷	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان 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 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 به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

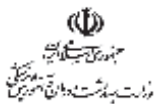
با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد (مطابق پیوست ۲).

## دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه‌ها و نکات ضروری بهداشتی است که به منظور پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ در محیط کار کارکنان صنایع نفت، گاز و پتروشیمی تدوین شده است و بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است و سایر خطرات و جنبه‌های بهداشتی و ایمنی را شامل نمی‌شود. لذا سایر مقررات ایمنی، بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است. این سند به کارفرمایان و شاغلین این صنایع کمک می‌کند تا بتوانند برنامه‌ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی‌های لازم در هنگام شیوع گسترده‌تر بیماری کووید-۱۹ در جامعه، توصیه‌های لازم را ارائه نموده است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید-۱۹ هستند و محل‌های



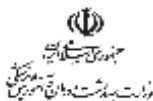
#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است، لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری 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:

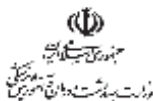
- برنامه‌ریزی به منظور اجرای روشهای کاری مختلف با حضور شاغلین کمتر به عنوان مثال دورکاری، چرخشی نمودن ساعات کار، کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- مشاغل حیاتی سازمان تعیین شده و این افراد در دو الی سه گروه به عنوان تیم‌های جایگزین در هر شغل / وظیفه تقسیم بندی شوند.
- برنامه‌ریزی توسط مدیران مجتمع‌ها/ تأسیسات تولیدی با کمینه کردن تعویض شیفت‌ها، کمترین میزان تردد، با حضور نیروی انسانی کافی و مناسب برای حفظ تولید ایمن در مجتمع‌های خود را تا برطرف شدن شرایط ویژه شیوع بیماری انجام دهند.
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت‌ها و ساعات‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان‌هایی چون استراحتگاه شبانه و کمپ‌ها، شرایطی فراهم گردد که تعداد افراد در استراحتگاه کاهش یابد و بقیه افراد در منزل آنکال باشند تا در صورت لزوم از منزل به محل مأموریت اعزام گردند.
- در صورت وجود آشپزخانه و پخت و سرو غذا، اقدامات احتیاطی بیشتری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به گروه‌های بیشتر تقسیم شوند یا افزایش ساعت سرو غذا انجام شود.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئوکنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند، انجام شود.



#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله (۱ متر) رعایت گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق تکثیر و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان و بین شاغلین با یکدیگر، ارباب رجوع / مراجعین احتمالی با استفاده از اقداماتی چون جداسازی و پارتیشن‌گذاری صورت گیرد.
- برای حضور و غیاب کارکنان، سطوح مشترک از جمله حسگر و اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی‌مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک می‌توان کارکنان دیگر را م‌صون داشت.
- از سلامت کارکنان در بدو ورود اطمینان حاصل شود و از تردد غیر ضروری افراد متفرقه به اتاق‌های کنترل جلوگیری شود.
- بررسی و پایش سلامت کارکنان و اطمینان از سلامت کارکنان روزکار و اقماری در بازگشت از مرخصی یا دوره استراحت قبل از شروع به کار حاصل شود.
- کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا زمانی که بهبودی حاصل شود و مورد بررسی توسط مراکز جامع مراقب سلامت قرار گیرند. در صورتی که شاغلین چنین علائمی دارند باید به کارفرما اطلاع دهند و در خانه بمانند. افراد بیمار با تشخیص کرونا لازم است بر اساس راهنمای بازگشت به کار اقدام نمایند.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- تمام مأموریت‌های غیرضروری، دوره‌های آموزشی، همایش‌ها و سمینارها لغو گردند.
- تمامی اماکن رفاهی تفریحی، فرهنگی و ورزشی در شرکت‌ها و شهرک‌های مسکونی تعطیل شود (در صورت استفاده از اماکن ورزشی و استخر، لازم است احتیاطات عنوان شده در قسمت اماکن ورزشی و استخرها رعایت شود).



#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- با هدف صیانت از کارکنان، هرگونه ورود گرد شگر و مهمان از جمله خانواده‌های کارکنان اقماری و اتباع کشورهای در معرض ابتلا به منطقه عمومی پارس و جزایر نفتی و سکوهای و نظایر آن تا برطرف شدن شرایط ویژه شیوع بیماری به این مناطق مجاز نباشد. در مورد متخصصان خارجی در صورتی که نیاز فوق العاده وجود داشته باشد و فرد دارای گواهی سلامت از کشور خود باشد و در ایران توسط مراکز جامع مراقب سلامت مورد ارزیابی قرار گرفته باشد برای خدمات تخصصی حضورشان بلامانع است.
- اندازه‌گیری، کنترل و ارزیابی دمای بدن و علائم تنفسی همه افراد در فرودگاه انجام شود و از ورود افراد مشکوک به مناطق عملیاتی و کمپ‌های مسکونی ممانعت به عمل آید.
- بر اساس ضرورت، مکانی جهت قرنطینه کارکنان مشکوک/بیمار در مناطقی چون تأسیسات فراساحلی و نظایر آن فراهم شود.
- حتی الامکان طرح‌های توسعه‌ای که می‌تواند در اولویت نباشد، تا اطلاع ثانوی شروع به کار نکنند.
- حتی الامکان کارهایی چون تعمیرات اساسی قابل تعویق با رعایت ملاحظات ایمنی و پایداری مورد نیاز تولید به زمان دیگری موکول گردد و پروانه کار صرفاً برای کارهای تعمیراتی ضروری صادر گردد.
- با توجه به وجود اقامت فشرده و محدود کارکنان در شناورها حتی الامکان اقداماتی چون تأخیر در هوک آپ سکوها انجام گیرد.
- به پیمانکاران شرکت‌های تابعه هلدینگ خلیج فارس، شرکت‌های پتروشیمی و ... اعلام گردد بنابر ضرورت در زمینه موارد ذیل برنامه‌ریزی نمایند:
  - ✓ کارکنانی که کار آنها ضرورت ندارد تا اطلاع ثانوی به محل کار خود مراجعه نمایند.
  - ✓ کاهش ساعت کاری کارکنان روز کار و برنامه ریزی جهت کاهش رفت و آمد نوبت‌کاران
  - ✓ کارکنانی که ضرورت دارد حضور پیدا کنند، نسبت به شیفتی و کشیکی شدن آنان یا دسته‌بندی پرسنل و استفاده از تعداد کمتر کارکنان در هر شیفت یا آنکالی یا موارد نظیر آن بنا به اقتضائات و شرایط کاری برنامه‌ریزی‌های لازم صورت پذیرد.
  - ✓ دادن مرخصی به بانوان دارای کودک خردسال و موافقت با انجام دورکاری آنها
- برنامه‌ریزی سازمانی برای افزایش حضور کارکنان اقماری و کاهش رفت و آمد آنها انجام شود.
- مأمور یا مأموران خرید جهت تأمین مایحتاج و سفارش‌های خرید شخصی مورد نیاز نیروهای غیر روزکار مستقر در محل‌های اقامت و کمپ‌ها تعیین گردد.
- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد و از تردد هرگونه پیک در داخل ادارات شرکت جلوگیری گردد و بسته‌ها و نامه‌های ضروری با اتخاذ تدابیر لازم به دفاتر ارسال شود.



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- از برگزاری جلسات، دعوت نمودن مهمان و ارباب رجوع تا حد امکان جلوگیری و سعی شود کارها از طریق ارتباط تلفنی و ارتباطات مجازی حل و فصل گردد. (در صورت ضرورت برگزاری جلسات لازم است احتیاطات عنوان شده در راهنمای برگزاری جلسات رعایت شود).

## 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 کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE صنعت 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](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار/ تحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

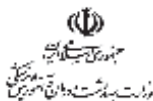
دو گروه زیر با گواهی پزشکی معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

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



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

● پیوند اعضا

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 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 تهویه مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

### 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.

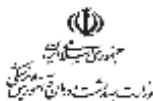
### اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. این ویروس به طور عمده از طریق ریزقطرات از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیای آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از شاغلین در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار، ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

### توصیه‌های بهداشتی کلی در محیط کار:

۱. کارفرمایان و کارکنان باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند. تغییرات در شرایط شیوع ممکن است، اقدامات احتیاطی دیگری را در برخی محیط‌های کاری که در حال حاضر در این راهنما مورد توجه قرار نگرفته‌اند را الزام نمایند.





#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

۲. این توصیه‌ها برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کرونا می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت شود.

۳. کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارکنانشان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارکنان از روشها و احتیاطات کنترلی برای جلوگیری از مواجهه استفاده می‌کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

۴. کارفرمایان واحدهای مشمول و موضوع این راهنما موظفند امکانات آموزشی و رعایت مقررات بهداشتی از جمله تأمین وسایل حفاظت فردی (لباس کار، دستکش، ماسک، ژل ضدعفونی کننده و ...) را به ویژه برای شاغلین با احتمال بالاتر ابتلا به بیماری فراهم آورند. در تأسیسات فراساحلی لازم است وسایل حفاظت فردی به میزان مورد نیاز و برای حداقل یک ماه برای شاغلین تأمین گردد.

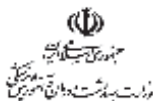
۵. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا، کارفرمایان ملزم هستند که به شاغلین در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله PPE آموزش دهند.

۶. با توجه به راه‌های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می‌توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی خطرند.

۷. از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد محل‌هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره‌های در، دکمه‌های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل‌ها، دستگیره درب ماشین‌های آتش‌نشانی، نشیمن‌سندلی، دسته‌های سندلی، پشتی‌سندلی، قفل کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر پنجره‌ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین‌های صنایع نفت، گاز و پتروشیمی، ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می‌تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.

۸. نزدیک شدن به افراد مبتلا یا مشکوک، خطر مرتبط را افزایش می‌دهد. با توجه به این موضوع به خصوص باید توجه جدی‌تری به موارد با ریسک بالا داشت. لذا با توجه به شرایط و ملاحظات فنی، سیاسی و اقتصادی بایستی میزان خطر را بررسی و نسبت به آن، اقدامات کنترلی متناسب را انجام داد.

برخی از اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل موارد ذیل می‌باشند:

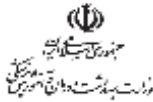


معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## ۱. بهداشت و حفاظت فردی

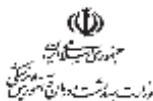
- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورت آلودگی این زمان حداقل ۴۰ ثانیه باشد یا دو بار دستها شستشو داده شوند. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۲ مراجعه نمایید)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- حتی‌الامکان از همراه داشتن وسایل غیرضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد خودداری کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم شامل استفاده از گروه‌های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا و بروس) داشته باشید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک به صورت صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از ظرفیت کل آسانسور استفاده نشود.
- از خودکار شخصی استفاده شود.



#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری به حداقل رسانده شود.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
- هنگام خرید از کارت بانکی به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه‌های کارتخوان استفاده شود و فیش‌های کاغذی تحویل گرفته نشود.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.
- اشیائی که در طول روز لمس می‌کنید از قبیل کلید، موبایل و ... ضدعفونی کنید. (جهت جلوگیری از خراب شدن آنها می‌توان از پوشش موبایل با سلفون، شستشو با کف صابون و نظایر آن استفاده نمود)
- در مکانهای عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان با وسایل و سطوح عمومی تماس نداشته باشید و تا زمانی که دستان خود را با آب و صابون یا مواد پایه الکل ۷۰ درصد، ضدعفونی نکرده‌اید به دهان، بینی و چشم‌ها، دست نزنید. ضمن اینکه حتی الامکان برای کاهش میزان تماس با مکان‌های عمومی و آلوده به ویروس، رفت و آمد به محل کار با سرویس‌های کارکنان یا خودروی شخصی انجام گیرد. (توضیحات بیشتر در این زمینه در قسمت سرویس کارکنان آمده است)
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.
- در سامانه غربالگری وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایید و در صورت پیدا کردن علائم بیماری، موارد را در این سامانه ثبت نمایید تا راهنمایی‌های لازم را از کارشناسان بهداشت دریافت نمایید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا 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.
- در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۱۹۰ و ۴۰۳۰ تماس بگیرید.



#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی انگشت ضروری است.
- با توجه به اعزام های فوری در آتش نشانان، باید یک دست لباس کار مناسب اضافی (لباس یکسره)، شیلد/عینک، ماسک، روپوش کفش،.. در اختیار هریک از آتش نشانان شیفت قرار داده شود.
- تجهیزات حفاظت فردی از جمله ماسک، دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی بر پایه الکل برای شاغلین تأمین شود.
- ماسک‌های ساده پزشکی، N95 و FFP2 برای شاغلین توصیه می‌شود.
- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش، ماسک مناسب و روپوش برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه قرار گیرد.
- به جهت حفظ سلامت شاغلین بخصوص رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب و پیشگیری از ابتلای این افراد به کرونا ویروس، کارفرما/واحد نقلیه موظف است وسایل حفاظت فردی شامل لباس کار، دستکش و ماسک تنفسی یکبار مصرف (ترجیحاً از نوع N95) به تعداد کافی در اختیار کلیه رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب، قرار داده و افراد فوق‌الاشاره ملزم به استفاده از آن می‌باشند.
- استفاده از ماسک در اتاق کنترل، فرایند عملیات و نظایر آن که افراد ناچارند با فاصله کمتر از ۱ تا ۲ متر با یکدیگر کار کنند، اجباری می‌باشد.
- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.
- برای آشنایی با نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی به پیوست ۳ مراجعه نمایید.

#### ۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

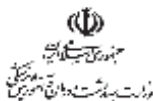
- استفاده از مکانهای تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می‌بایست از لحاظ زمان سرو غذا افزایش یابد. در مواردیکه که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن‌گندزدایی شود.
  - سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته‌بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
  - عرضه مواد غذایی روباز و فله‌ای در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
  - از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
  - سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران می‌بایستی فعال باشد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یک باره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی تر گردد.
- استعمال دخانیات ممنوع است.
- رعایت فاصله گذاری یک تا دو 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.
- 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.
- یخچال و فریزرهای 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 رستورانها و غذاخوریها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- آشپزخانهها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی، کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی و سرو را با آب گرم بشویند، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

**۳. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، کیبورد، موس، ریموت وسایل عمومی و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- تی‌های زمین شور، دستمالها و وسایلی که برای نظافت رستوران یا راهروها و ... استفاده می‌شوند در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌روند نباید بکار ببرند بصورت مشترک استفاده شوند.
- تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی می بایست به طور مستمر طبق پروتکل‌های موجود گندزدایی گردند.



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- گندزدایی مرتب داخل ماشین‌های صنایع نفت، گاز و پتروشیمی (پس از برگشت از محل مأموریت) شامل: دستگیره درب ماشین‌های صنایع نفت، گاز و پتروشیمی، کلید قسمت‌های صندلی، کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر پنجره‌ها، فرمان خودرو و ...
- تجهیزات و ابزارهایی که در فرایند عملیات، مورد استفاده قرار می‌گیرند مانند بی‌سیم، دستگاه‌های تست گاز و ... در صورت امکان اختصاصی باشند و یا پس از استفاده هر فرد، گندزدایی گردند.

#### مدیریت پسماند

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت انجام شود.
- دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی جمع‌آوری شوند و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت صورت پذیرد.
- سطل دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر از جمله آبخوری جدا باشند.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع‌آوری و انتقال به محل نگهداری موقت، کارکنان و پرسنل درگیر با پسماند باید از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- بسته‌بندی پسماندها در کیسه‌های پلاستیکی و قرار دادن آنها در کیسه‌های بزرگ تر و مقاوم و سپس انتقال آنها به خارج از فضاهای داخلی، آلودگی حاصل از حمل زباله را در فضاهای داخلی به مراتب کاهش می‌دهد.
- در انتقال پسماند از داخل امکنه، توجه به عدم آلودگی دیگر فضاها بسیار مهم می‌باشد؛ بعنوان مثال انتقال زباله تولیدی در آشپزخانه از داخل محیط رستوران، می‌تواند موجب آلودگی رستوران شود.
- نگهداری موقت زباله باید به دور از حشرات، جوندگان و گربه‌ها بوده، در معرض دید نباشد و پس از انتقال زباله توسط شهرداری، این مکان به دقت شستشو و گندزدایی داده شود.
- پسماندهای صنعتی و ویژه بر اساس ضوابط مربوطه جمع‌آوری، انتقال و دفع می‌گردد.



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

#### ۴. بهداشت ساختمان

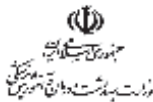
- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها در کنار سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- استفاده از سیستم تهویه با فشار منفی توصیه می‌گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمانها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف شوند.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در تمام اتاقها الزامی است.

#### بهداشت رختکن و حمام

- کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه اختصاص داده شود.
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه الزامی است.
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.

#### بهداشت نمازخانه

- رعایت فاصله ایمن در اقامه نماز بصورت فردی و یا جمعی انجام شود.



#### معاونت بهداشت

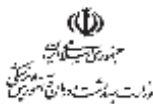
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و به صورت شخصی استفاده شوند.
- گندزدایی محوطه نمازخانه بصورت روزانه انجام شود.
- سرویس بهداشتی و وضوخانه در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها وجود داشته باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه ممنوع می‌باشد.
- هرگونه خوردن و آشامیدن در نمازخانه ممنوع است.

#### بهداشت سرویس‌های بهداشتی و وضوخانه

- سرویس‌های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب باشد و بطور مرتب گندزدایی شود.
- شستشو و نظافت مرتب دیوارها، کف، دستگیره، درب، شیر آلات و وسایل موجود سرویس‌های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی آنها مطابق با دستورالعمل‌های گندزدایی (پیوست ۴) انجام شود.
- سرویس‌های بهداشتی باید حداقل دو بار در روز توسط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت / عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- سعی شود حتی الامکان دم‌پایی‌های شخصی استفاده شود.
- وسایل نظافت مانند تی‌ها به صورت مجزا در وضوخانه، سرویس بهداشتی و حمام استفاده شوند. همچنین تی‌ها و وسایل نظافت به طور مرتب شستشو و گندزدایی شود. این وسایل می‌بایست برای نظافت سایر قسمت‌های ساختمان استفاده نشود
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها به تعداد کافی در تمامی سرویس‌های بهداشتی الزامی است.





#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد.
- برای خشک کردن دستها از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی قرار داده شود و سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

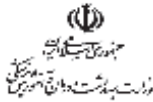
#### اماکن ورزشی و استخرهای شنا

این اماکن می‌بایست به صورت موقت تعطیل گردند در صورت بازگشایی رعایت نکات ذیل ضروری است:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به ویژه در سالن‌های بدنسازی بسیار مهم است. و سرویس‌های بهداشتی می‌بایست تهویه مناسب داشته باشند.
- گندزدایی مستمر کلیه وسایل ورزشی در باشگاه‌های بدن سازی که دارای تماس مشترک می‌باشند در پایان هر سانس انجام شود. (طبق دستورالعمل پیوست ۴)
- نسبت به تأمین سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
- حداکثر از نصف ظرفیت استخر و مراکز ورزشی استفاده شود.
- سرو غذا و مواد غذایی در مراکز ورزشی ممنوع است.
- در اماکن ورزشی و استخرهای شنا، حداقل نیم ساعت زمان در هر شیفت کاری جهت انجام نظافت عمومی و گندزدایی در نظر گرفته شود.
- تعداد ورزش‌شکاران و شناگران در هر سانس با توجه به مساحت اماکن ورزشی و همچنین مساحت استخر و ظرفیت استاندارد (به ازای ۳ مترمربع ۱ نفر) باشد و ظرفیت استخر و اماکن ورزشی در تابلویی نوشته شده و در دید استفاده‌کنندگان قرار گیرد.

#### الزامات بهداشتی استراحت‌گاه و مهمانسرا

- تهویه مناسب برای این مکانها پیش‌بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.



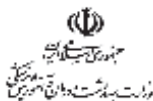
#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- گندزدایی منظم تمام سطوح به خصوص داخل آسانسور و دکمه‌های مربوطه بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- شستشوی ملحفه‌ها به صورت مرتب و گندزدایی آنها و همچنین گندزدایی پتو و نظایر آن به صورت روزانه ضروری است.
- استفاده از ملزومات خواب شخصی از جمله بالش، ملحفه و پتو به صورت شخصی و اختصاصی برای هر فرد ضروری است.
- گندزدایی مستمر میله‌ها و محافظ تخت‌ها و بدنه تخت به ویژه برای تخت‌های طبقاتی و دیگر وسایل موجود در استراحتگاه حداقل روزی یک بار الزامی می‌باشد.
- وسایل ورزشی موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود (در صورت وجود)
- نصب پوسترهای آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روشهای بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
- دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد.
- صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست به میزان کافی در دسترس باشد.
- محلی جداگانه جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.

#### ۵. سایر اقدامات

- تشدید نظارت بر کنترل موازین بهداشتی با هدف پیشگیری و کنترل کرونا و ویروس در مکانهای عمومی نظیر آسانسورها، آبدارخانه‌ها، نمازخانه‌ها، غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی، حمام‌ها، رختکن، خوابگاه / استراحتگاه / مهمانسراها توسط کارشناسان تشکیلات بهداشت حرفه‌ای یا واحد HSE و در نظر گرفتن رعایت موارد زیر باید انجام شود:
- ✓ نظارت بر استفاده مداوم از وسایل حفاظت فردی برای کارکنان، خصوصاً افراد دست‌اندرکار در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی.
- ✓ حصول اطمینان از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان‌ها، سالن‌ها، سوله‌ها، ... و علاوه بر آن نیز اطمینان از روشن بودن تهویه طبیعی.
- پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
- در صورت فقدان تشکیلات بهداشت حرفه‌ای یا واحد HSE لازم است یکی از کارکنان سازمان مسؤولیت نظارت بر اقدامات بهداشتی را بر عهده بگیرد.
- امکانات تفریحی/رفاهی و تجهیزات سرگرمی با استفاده از روش‌هایی که منجر به تجمع افراد نشود فراهم نمودن مانند دسترسی به اینترنت، کتاب‌های الکترونیک و صوتی و نظایر آن فراهم شود.

## نکات مهم

### احتیاطات مورد توجه در سرویس‌های ایاب و ذهاب:

بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیست، کرونا ویروس که باعث ایجاد کووید-۱۹ می‌شود می‌تواند بیماری را از راه تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، صندلی و دسته‌های صندلی، میله‌های داخل اتوبوس/ مینی بوس، دستگیره‌های آویزان به میله‌های نگهدارنده افراد، نرده پله‌ها، فرمان و داشبورد، فرمان، کلیدهای کار راننده سرویس و کلیه وسایلی که احتمال تماس به طور عمومی و مشترک وجود دارد (محلی که افراد به آن تکیه می‌دهند، دیوارهای خودرو و نظایر آن) نیز انتقال دهد. بنابراین حائز اهمیت است که پس از تماس با هر فرد یا اشیای مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. همچنین با توجه به اینکه که ویروس از یک فرد آلوده حاضر در خودرو (اتوبوس/ مینی بوس/ سواری) و یا در محیط‌های بسته نظایر آن می‌تواند به مدتی در هوا شناور بماند، استفاده از ماسک‌های صورت برای حفاظت در برابر بیماری مهم است.

### الف- احتیاطات سرنشینان در سرویس کارکنان

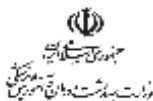
- افزایش تعداد سرویس‌ها یا عبارتی کاهش تعداد سرنشینان هر خودرو بطوریکه هر سرنشین در فاصله ۱ متر از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
- ممنوعیت نشستن افراد در صندلی جلو (صندلی کمک راننده) بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله ۱ متری تا حد امکان
- بکارگیری تعداد بیشتری وسیله نقلیه بطوریکه تعداد سرنشینان با احتساب راننده بیشتر از ۳ نفر نشود.
- عدم نشستن افراد در صندلی کمک راننده بخصوص در خودروهای سواری با یک نفر مسافر
- الزام استفاده از ماسک برای شاغلین مشاغلی که نیاز به ماسک دارند و یا در محل‌های شلوغ و پرتردد به کار اشتغال دارند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی**

- از خوردن غذا، میوه و .... در سرویس و در حین انجام مأموریت بپرهیزید.
- افراد بیمار/ دارای علائم مشکوک به بیماری به سرویس کارکنان وارد نشوند.
- افرادی که مسؤول جابجایی مسافران کم توان می باشند یا به این گروه در سوار و پیاده شدن به سرویس کمک می کنند، استفاده از ماسک و دستکش را نباید فراموش کنند.
- افرادی که به هردلیل وسایل، ساک یا بار خود یا همکاران خود را جابجا می کنند از تماس مستقیم با آن بار خودداری نموده و حتماً از دستکش یکبار مصرف و نظایر آن استفاده نموده و سپس آن را معدوم نمایند. (در صورت نداشتن دستکش یکبار مصرف اضافی می توانند با دستمال کاغذی بار را بگیرند و سپس دستمال را در سطل بیاندازند)
- از دست زدن غیرضروری به سطوح، اشیاء و ... در سرویس خودداری نمایید و در صورت تماس با هر شیء یا سطحی، باید نسبت به شستشو، ضدعفونی و یا تعویض دستکش اقدام گردد.

**ب- احتیاطات رانندگان سرویس های ایاب و ذهاب پرسنل**

- رانندگان می بایست در هنگام رانندگی و سرویس دهی به پرسنل، از ماسک و دستکش و لباس کار مناسب استفاده نمایند.
- حتی الامکان از خوردن غذا در مکانهایی غیر از محل غذاخوری، جلوگیری گردد. در صورتیکه امکان نداشت و راننده یا رانندگان در هر زمان در واحد نقلیه غذا صرف می نمایند، می بایست کلیه موازین بهداشت فردی و بهداشت مواد غذایی را رعایت نمایند.
- انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله انجام شود، بطوریکه هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام نشود. روش اجرا به این ترتیب است:
  - جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماری‌زا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردند. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می باشد جدا و شستشو گردد.
  - سپس به وسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می باشد، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آن‌ها در تماس می باشد مانند: فرمان، دنده، ترمزدستی، آئینه‌ها، پنجره، صندلی راننده و کمک راننده، داشبورد و ... حداقل ۲ بار در روز و در صورت حمل مسافر بیمار/ مشکوک به بیماری، پس از پیاده شدن او از ماشین انجام شود. (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۴)
  - توصیه می شود جهت گندزدایی داخل خودرو، از دستگاه مه پاش مخصوص خودرو استفاده گردد.



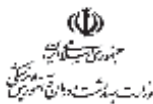
#### معاونت بهداشت

#### راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، پرده پنجره‌های خودرو، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
- ظرف محلول ضدعفونی کننده دست در واحد نقلیه و سرویس‌ها نصب گردد و مرتباً پر شود.
- تابلوهای توصیه‌ای، آموزشی و پوستره‌های هشداردهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه از ابتلای به بیماری کرونا در معرض دید رانندگان و در سرویس‌ها نصب شود.
- از ورود افراد متفرقه ممانعت گردد و حتی‌الامکان سرویس‌ها به کارکنان سرویس‌دهی کنند.
- سطل‌های کوچک درب‌دار در سرویس به منظور جمع‌آوری دستمال، دستکش، ماسک و ... و دفع بهداشتی آنها وجود داشته باشد.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ماشین، اجزای مختلف صندلی، قسمت پلاستیکی یا فلزی پشتی صندلی، میله تکیه‌گاه پله‌های سرویس، کمربندهای ایمنی، دیواره و پنجره‌ها، پرده‌ها و فرمان خودرو، تجهیزات مورد نیاز و موجود در خودروهای صنایع نفت، گاز و پتروشیمی و...)
- سیستم تهویه خودرو روشن باشد که در زمان سرویس‌دهی به پرسنل و هنگام انجام مأموریت، هوای تازه به داخل خودرو جریان یابد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی افراد فراهم شود و در صورت عدم امکان استفاده از آن با باز گذاشتن در یا پنجره همیشه جریان هوا در گردش باشد.
- کیسه‌های زباله سطل‌های ماشین به همراه رعایت احتیاط‌های لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه‌های زباله جداً خودداری شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط‌های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.

#### احتیاطات مورد توجه در جلسات حضوری ضروری:

- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیرحضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت‌کننده.
- افراد شرکت‌کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ استفاده نمایند.
- افراد خارج از شرکت که بنا به ضرورت باید ملاقات حضوری داشته باشند یا در جلسه شرکت کنند، در بدو ورود به شرکت (مثلاً در اتاق نگهبانی) از نظر علائم ظاهری کنترل شوند و تب سنجی برای



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- آنها انجام شود و از ورود افراد مشکوک به کرونا ممانعت به عمل آید. همچنین مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار آنان قرار گیرد.
- ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد در اختیار کلیه شرکت‌کنندگان در جلسه قرار گیرد و کلیه افراد حاضر در جلسه ملزم به استفاده از آنها باشند.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره‌ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- جای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

#### احتیاطات مورد توجه در دستور کار گندزدایی سطوح:

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آن، آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح توصیه می‌گردد.
- ثبت تاریخ تهیه و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.
- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری‌های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت‌ها و سازمان‌ها به ترتیب زیر:



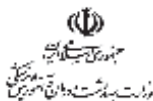
#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدایی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تأثیر گذاری ماده گند زدا توصیه می‌گردد)
- دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکانهای پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می‌تواند باشد)
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
- محلول تهیه شده برای برای گندزدایی در ظرفی دربدار و ترجیحاً پلاستیکی آماده و نگهداری شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
- مدت زمان حدود ۱۰ الی ۳۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می‌شود.
- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می‌بایست پیش بینی گردد.
- نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دست‌های خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می‌بایست هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.

#### دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد:

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریباً ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می‌کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## 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.

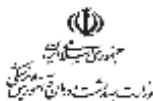
### رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- 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
- 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

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم 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 گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی





معاونت بهداشت

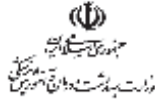
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

● معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

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

### نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های 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 بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های 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



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

### 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:

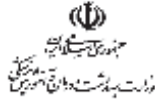
- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت 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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

تاریخ

نام و نام خانوادگی

امضا



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## 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 در سطل زباله درب‌دار بیندازید



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مركز پست بهداشتی واکسیناسیون

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مركز آموزش و ارتقای سلامت

## 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 روبرو بشویید.



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



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

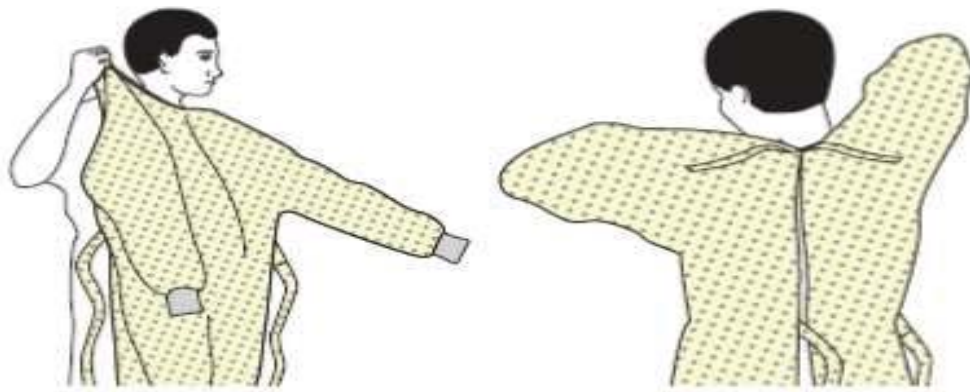
### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

توجه: استفاده از ماسک و دستکش برای عموم شاغلین کفایت می‌کند. برای شاغلین بهداشتی و در تماس با بیماران همه وسایل حفاظت فردی لازم است.

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

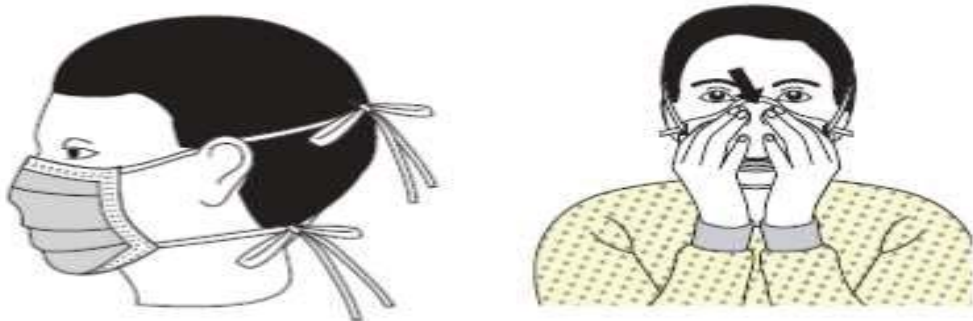
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره می‌خورد.

#### ۲. ماسک یا رسپراتور

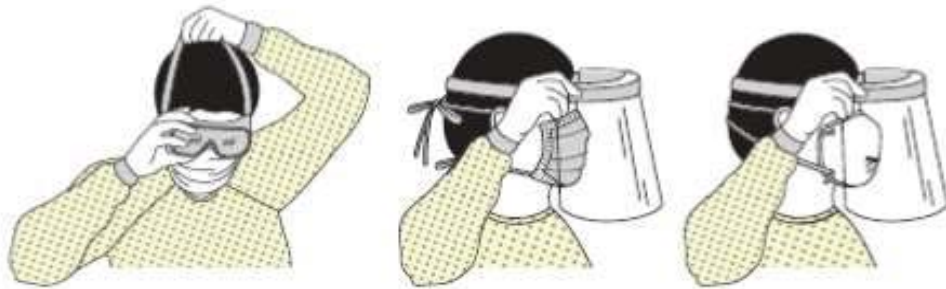


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

• صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

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

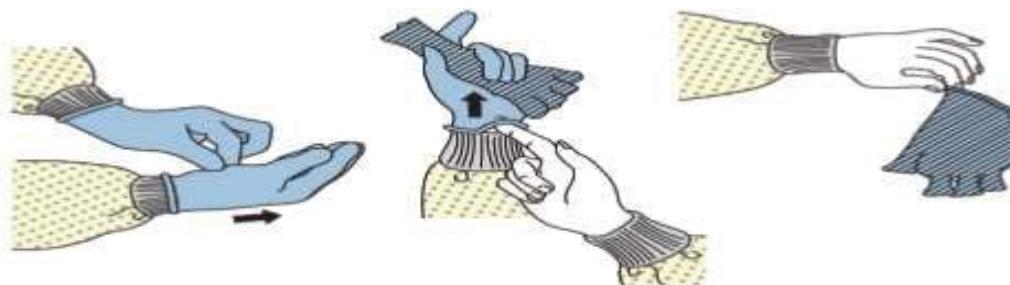
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک

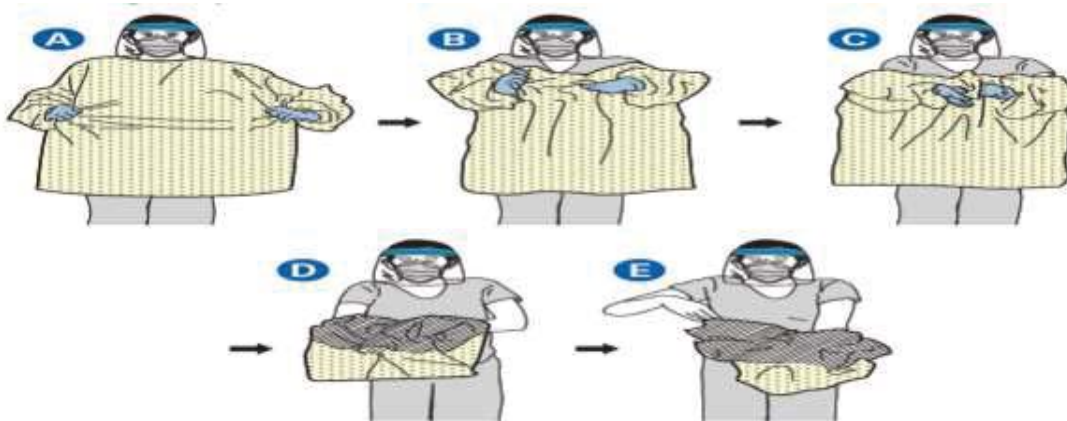


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

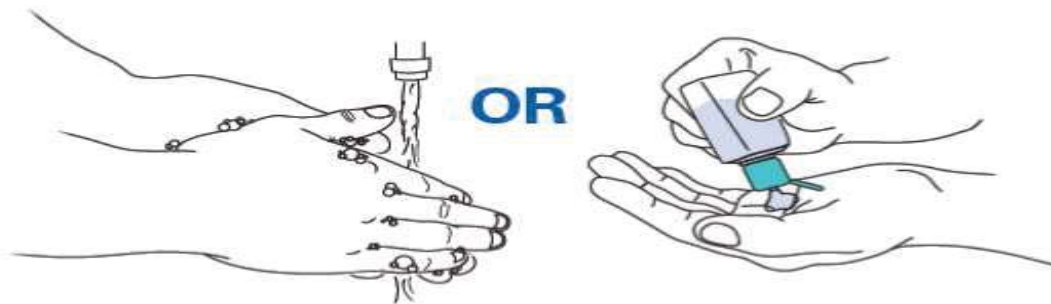


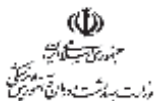
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

- 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.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
  - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
  - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
  - همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



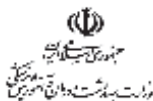


معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

## پیوست ۴: گندزدهای سطوح

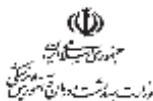
<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری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



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

<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 گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>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 می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری 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 گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (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"><li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li><li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li><li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li><li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li><li>- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که</li></ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند 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.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

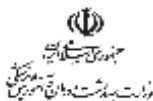
- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید 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 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 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 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.



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

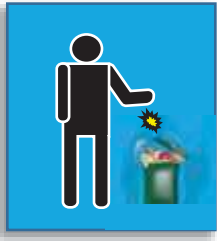
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه 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. به‌عنوان 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> 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

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

✓ 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 گندزایی نمایید؛



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

## پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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 ضد عفونی کننده 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 حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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

