بسم الله الرحمن الرحیم

پیشگیری از کوید-۱۹
در محیط های اداری

«الزامات سلامت محیط و کار»

برگزار کننده: ستاد پدافند غیرعامل دانشکده

تهیه کننده: سعید نوری

فهرست

شناخت بیماری

فاصله گذاری اجتماعی

بهداشت و حفاظت فردی

بهداشت تجهیزات و ساختمان

شناخت بیماری

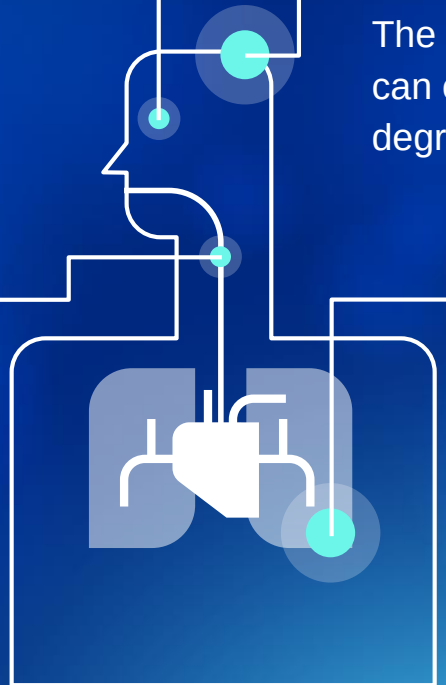
INFOGRAPHICS

TIREDNESS

The body feels completely tired, without energy

HIGH FEVER

The body temperature can exceed 37.3 Celsius degrees



DRY COUGH

Constant coughing without expelling any mucus

DIFFICULTY BREATHING

Breathing actually feels more difficult

اصول پیشگیری

Most Effective

Continue Working Remotely
(Elimination of Hazard)

- Remove the potential for exposure to COVID-19

Adjust the Workplace
(Engineering Controls)

- Re-design or modify the workplace configuration to enable physical distancing

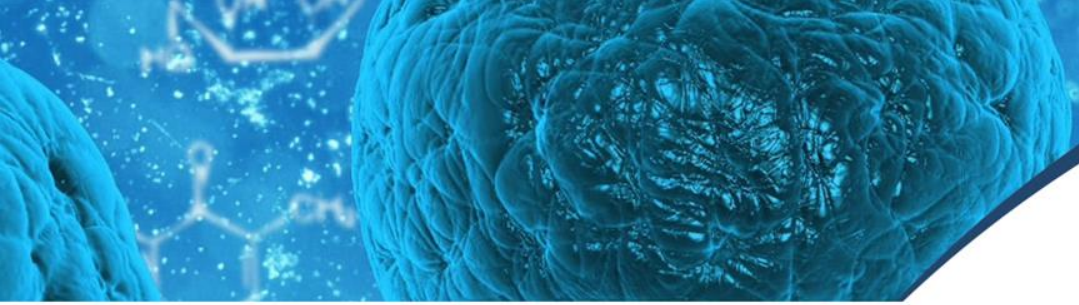
Adjust Work Processes
(Administrative Controls)

- Implement hand hygiene practices and/or make adjustments to other administrative processes such as staggered shifts, changing of works hours, etc.

Provide GPE/ PPE

- Where the previous measures are not possible or are ineffective, Group Protective Equipment (GPE) or Personal Protective Equipment (PPE) may be necessary to reduce the potential for exposure to COVID-19

Least Effective



مراقبت از گروه های آسیب پذیر

گروه الف – افراد با بیماری زمینه ای

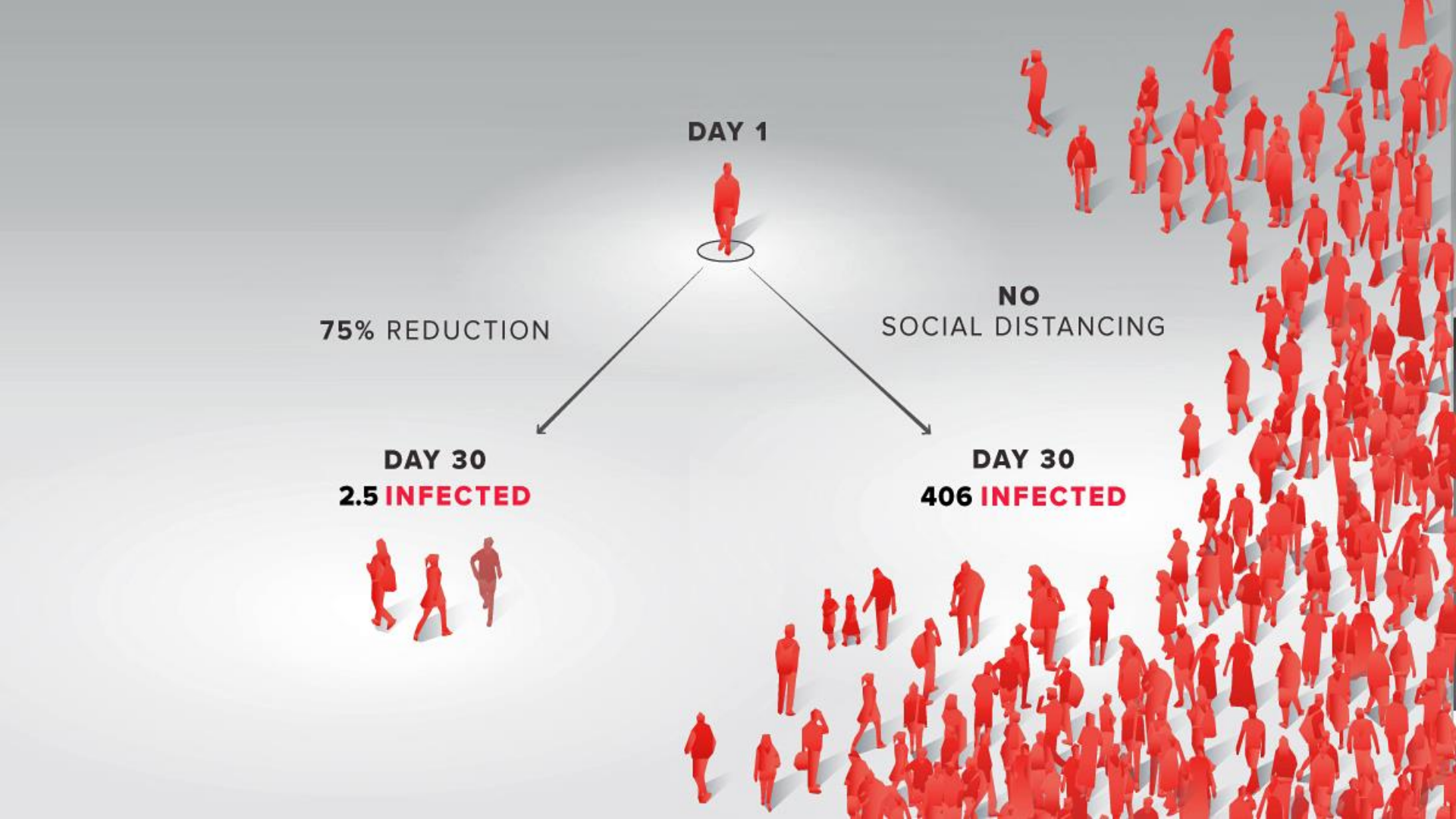
- بیماری قلبی– عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماریهای تنفسی زمینه ای
- BMI> 40

گروه ب– بیماران با نقص ایمنی

- تحت درمان با کورتیکواستروئید
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضاء
- آسم شغلی

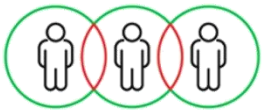
دورکاری

COVID-19
Coronavirus Disease 2019
فاصله گذاری اجتماعی


DAY 1
75% REDUCTION
NO
SOCIAL DISTANCING
DAY 30
2.5 INFECTED
DAY 30
406 INFECTED

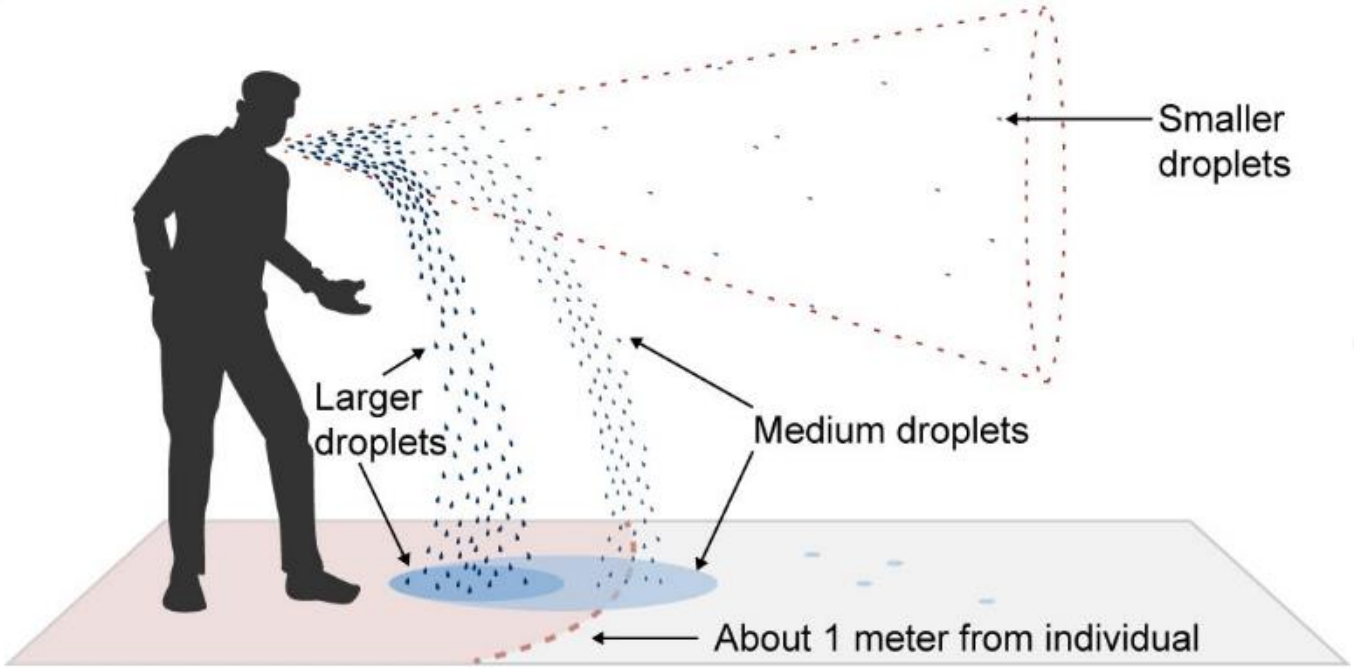
فاصله گذاری اجتماعی

- ✓ دورکاری و کاهش تعداد کارکنان
- ✓ کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان (تلفن، شبکه های اجتماعی و پیام رسان ها)
- ✓ رعایت فاصله ۲ متری در تماس های فیزیکی
- ✓ استفاده از ویدیو کنفرانس برای جلسات
- ✓ جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود.
- ✓ اجتناب از تجمع در محیط کار
- ✓ قرار دادن صندلی مراجعین در فاصله ایمن از یکدیگر
- ✓ ایجاد موانع شیشه ای یا پلاستیکی برای کارکنانی که با ارباب رجوع سروکار دارند.



NEW NORMAL MEETING
SOCIAL DISTANCING
1-2 m

فاصله گذاری اجتماعی



Source: Elsevier. Credit: Jianjian Wei, Yuguo Li. | GAO-20-545SP

رعایت فاصله فیزیکی

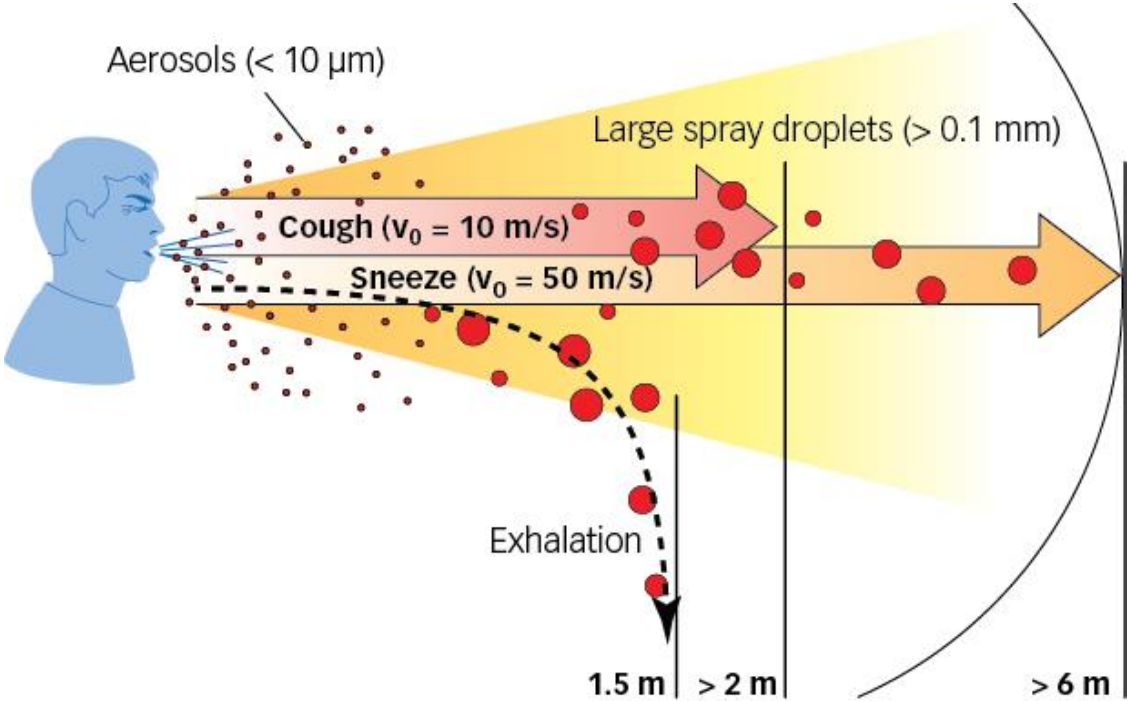
۲-۱ متر

COVID-19
بهداشت و حفاظت فردی

بهداشت فردی

- ✓ شستن مرتب دست ها با آب و صابون / مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل
- ✓ پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن
- ✓ عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- ✓ استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن

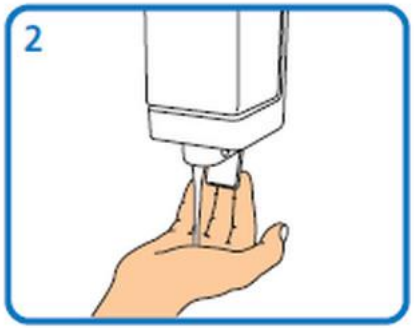
بهداشت فردی



استفاده از دستمال کاغذی

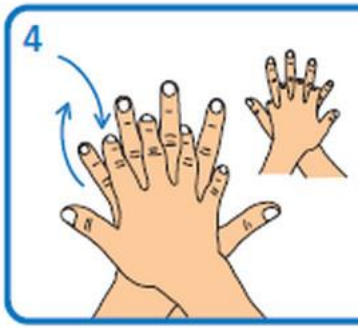
هنگام عطسه یا سرفه کردن

ok, if you had one shot
or one opportunity



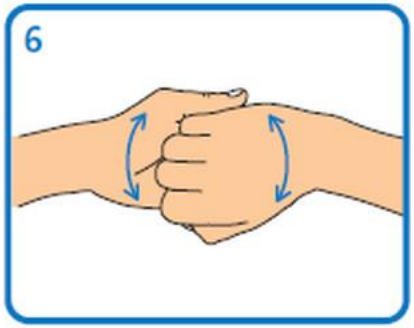
To seize everything you
ever wanted in one
moment

Would you capture it, or
just let it slip? Yo



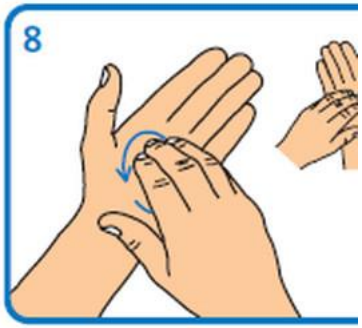
His palms are sweaty
knees weak, arms are
heavy

There's vomit on his
veater already, mom's
spaghetti



He's nervous, but on the
surface he looks calm and
ready

To drop bombs, but he
keeps on forgetting



What he wrote down,
whole crowd goes so lo

استفاده از ماسک

HOW TO WEAR MEDICAL MASK

1. Clean your hands with soap and water or hand sanitizer

2. Hold the mask by the ear loops and place a loop around each ear

3. Mold or pinch the stiff edge to the shape of your nose

4. Pull the bottom of the mask over your mouth and chin

5. Avoid touching the front of the mask when wearing

HOW TO REMOVE MEDICAL MASK

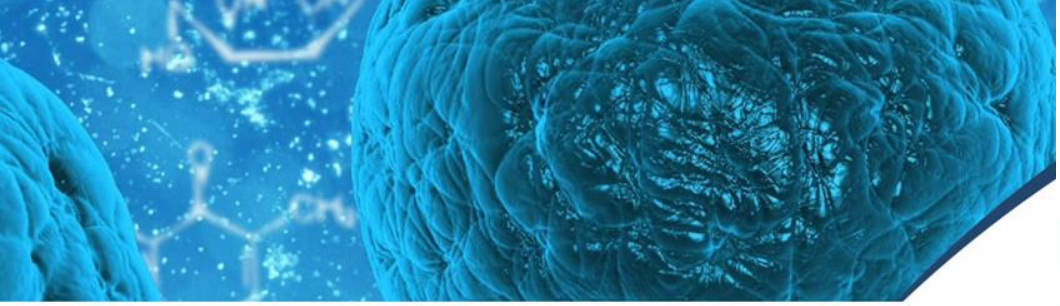
1. Clean your hands with soap and water or hand sanitizer

2. Avoid touching the front of the mask. Only touch the ear loops

3. Hold both of the ear loops and gently lift and remove the mask

4. Throw the mask in the trash

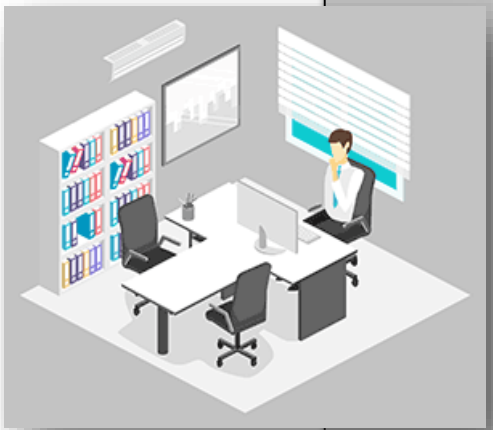
5. Clean your hands with soap and water or hand sanitizer



How much protection do masks offer against coronavirus?

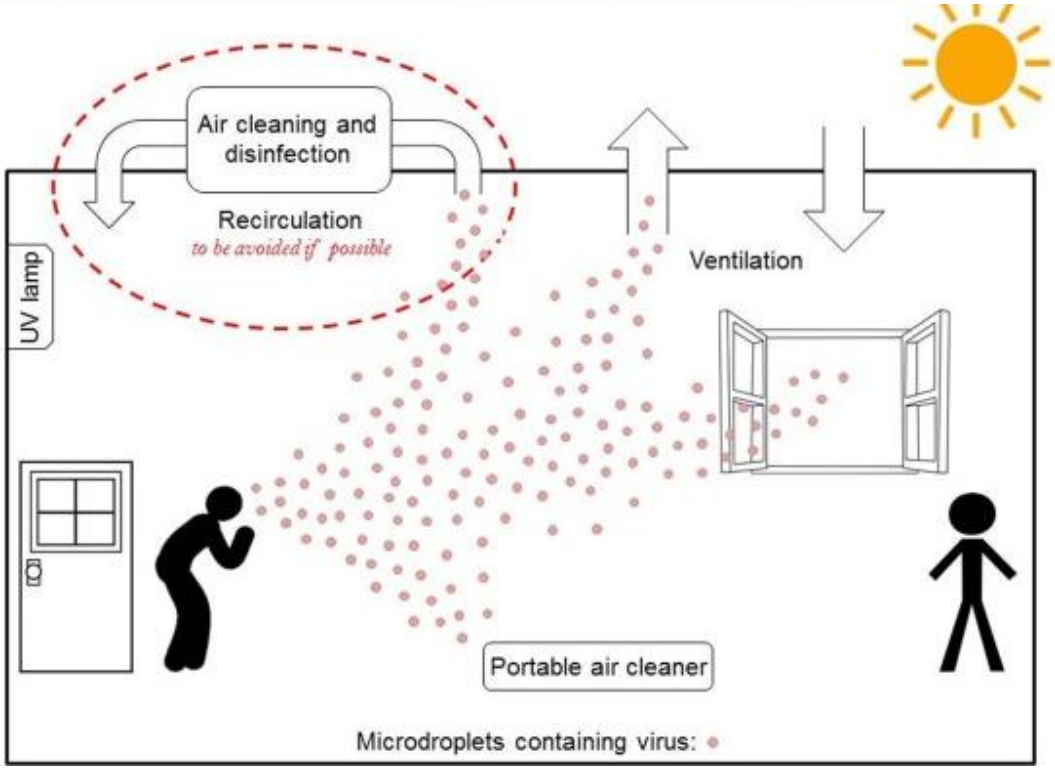
Type		Protects you from others	Protects others from you
	Homemade	✗	✓
	Surgical	✗	✓
	N95	✓	✓
	N95 w/vent	✓	✗
	N95 Respirator	✓	✗
	Non-95 Respirator	✗	✗

بهداشت تجهیزات و ساختمان



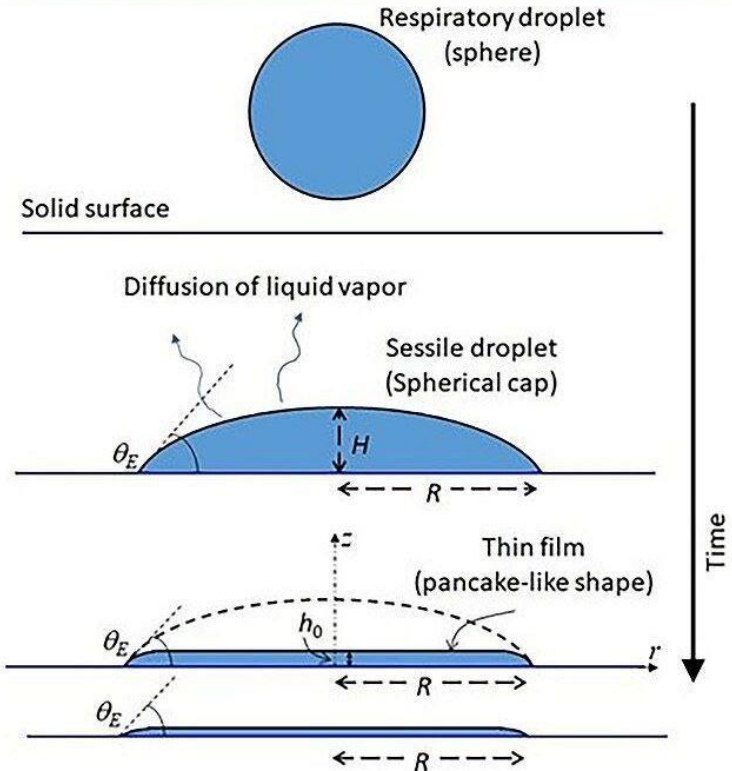
- ✓ عدم تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور، دستگیره درب و وسایل مشترک
- ✓ استفاده از خودکار، قلم، موس وکیبورد اختصاصی
- ✓ دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی
- ✓ وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی
- ✓ استفاده از آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی های تک نفره
- ✓ گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، صندلی و دستگیره ها
- ✓ جهت کاستن از تماس مستقیم دست با در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگه دارید.

تهویه عمومی



استفاده از هواکش و باز گذاشتن در و پنجره های سالن ها و اتاق های کار

تهویه عمومی

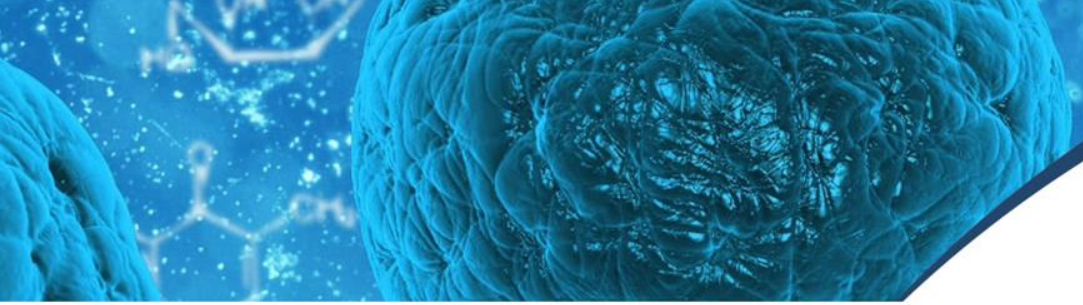


بر اساس نتایج یک مطالعه بیش از ۹۹ درصد مایع حاوی این قطرات تنفسی در عرض چند دقیقه در هوا تبخیر می شود اما ویروس کووید-۱۹ در یک لایه محافظ از مایع باقی مانده، زنده می ماند. سپس نیروهای ضعیف «ون دراول» باعث چسبیدن این لایه نازک به سطح شده و روند تبخیر را کند می کنند.

گندزدایی سطوح

۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز
۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم
۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن
٤. سفیدکننده

✓ نکته: زمان مورد نیاز برای اثرگذاری مواد گندزدا ۱۰ تا ٦۰ دقیقه است.

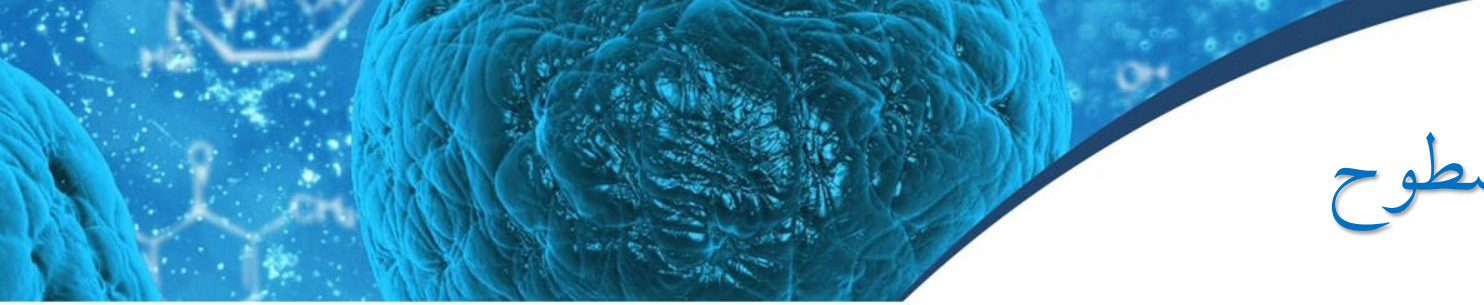


گندزدایی سطوح

- استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و در و پنجره ها باز گذاشته شوند.
- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲٤ ساعت کاهش می یابد.
- هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس موثر است.

گندزدایی سطوح

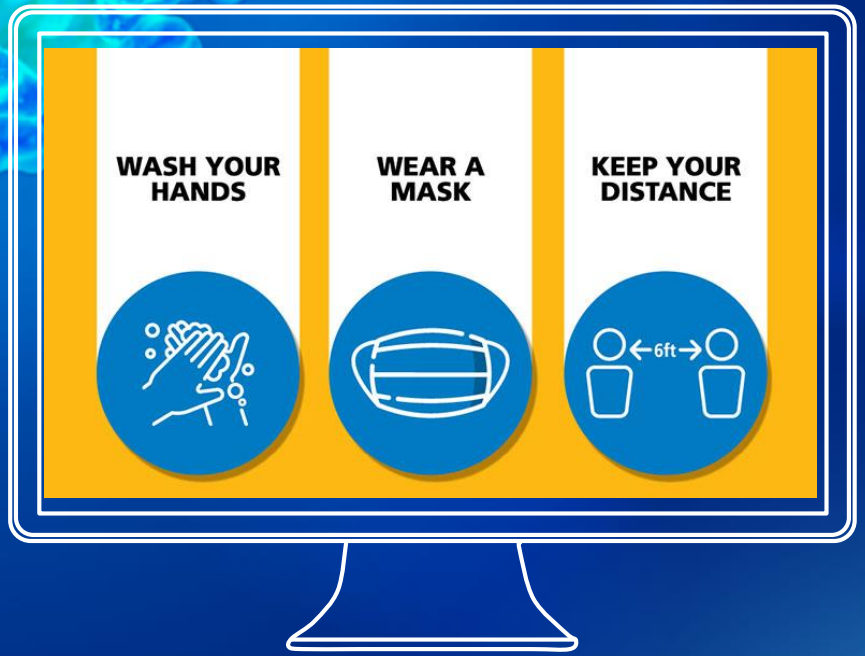
- سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند.
- از به کار بردن سفیدکننده به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود.
- سفیدکننده ها موجب خوردگی فلزات می گردند و به سطوح رنگی صدمه می زنند.
- مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفید کننده می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شوند.

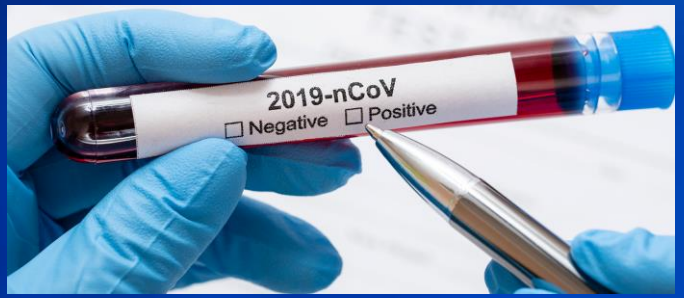


گندزدایی سطوح

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

مهم ترین اصول پیشگیری





بازگشت به کار

سرپایی (علامت دار)

- ۱۰ روز از شروع علائم گذشته باشد + حداقل ۳ روز بدون علائم زیر
- قطع تب و بهبود علائم تنفسی

بدون علامت

- ۱۰ روز پس از تاریخ انجام تست RT PCR

بستری

- بستگی به طول مدت علائم دارد (حداقل ۱۰ روز از شروع علائم + ۳ روز بدون علائم)
- قطع تب و بهبود علائم تنفسی

THANKS!

Do you have any questions?

saeednoori1281@gmail.com
+8642229891