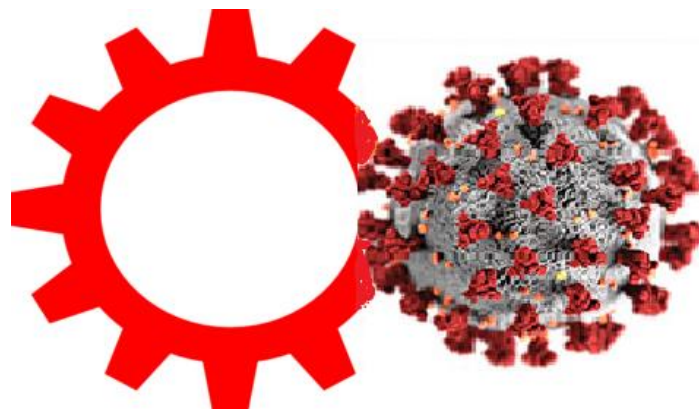




محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (رانندگان حمل و نقل عمومی)



تهیه شده در گروه آموزشی طب کار و مرکز تحقیقات بیماریهای شغلی و طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهیه کننده: دکتر ساجده جمشیدی دستیار طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر: دکتر غلامرضا پوریعقوب استاد گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ نگارش: فروردین 1399

محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (رانندگان حمل و نقل عمومی)

با توجه به نقش ارزشمند رانندگان در صنعت حمل و نقل کالا و مسافر، کسب اطلاعات بهداشتی مرتبط با COVID-19 برای کلیه رانندگان و جامعه امری لازم و ضروری می باشد.

رانندگان بدلیل شرایط شغلی خود مثل تردد در مکان‌های متنوع و جایگاه‌های سوخت رسانی، مواجهه با افراد مختلف، محدودیت برای حفظ فاصله فیزیکی توصیه شده، فضای بسته و تهویه نامناسب، پرداخت‌های نقدی، صرف وعده‌های غذایی خارج از منزل و استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی، علاوه بر رعایت توصیه‌های عمومی جهت مقابله با

گسترش این بیماری و اجتناب از ابتلا، لازم است به سایر شرایطی که در شغل رانندگی ممکن است موجب انتقال این ویروس گردد نیز دقت نمایید.

❖ توصیه های عمومی را جدی بگیرید:

1. هنگام سرفه و عطسه، دهان خود را با دستمال یا در صورت عدم امکان داخل آرنج خود بپوشانید و دستمال را بلافاصله و به طرز صحیح دفع نمایید.
2. بطور مرتب دست هایتان را با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید (بویژه قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی).
3. از دست زدن به صورت، چشم، بینی یا دهان خود مخصوصا با دست آلوده اجتناب نمایید.
4. در صورت عدم امکان شست و شوی دست از ضد عفونی کننده های الکلی استفاده نمایید.
5. سعی کنید سطوحی را که اغلب افراد لمس می کنند (مثل کلیدها، دستگیره ها، شیرآلات) لمس نکنید، و در صورت لمس این سطوح دست خود را با آب و صابون شسته یا به روش مناسب ضد عفونی کنید.
6. سطوح و وسایلی را که مکررا لمس میشود بطور مرتب بشویید یا با استفاده از ضد عفونی کننده مناسب تمیز نمایید.
7. به صورت مرتب استحمام کرده و لباس خود را بشویید.
8. فاصله بیش از 1.5 متر از دیگران را رعایت کنید.

❖ بدلیل ماهیت شغل رانندگی علاوه بر رعایت توصیه های عمومی به موارد زیر نیز دقت نمایید:

1. به دستورالعمل ها و مقررات صادر شده از طرف وزارت بهداشت در مورد شرایط کاری خود و پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا توجه فرمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/instructions-covid19/>)
2. از دست دادن و تماس نزدیک با مسافران و سایر همکاران اجتناب کنید.
3. هنگام سوختگیری از دستکش استفاده نمایید و پس از سوختگیری دستان خود را به روش مناسب ضد عفونی نمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/article-covid19/>)
4. از پرداخت نقدی خودداری کنید. در صورت نیاز به پرداخت نقدی، از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. در غیر این صورت حداقل 20 ثانیه دست خود را با آب و صابون بشویید، یا از ضد عفونی کننده دست استفاده نمایید.
5. در صورت استفاده از کارت پرداخت بانکی، پس از پرداخت، کارت و دست خود را ضد عفونی کنید.
6. در صورت استفاده از سرویس های بهداشتی عمومی کلیه موارد بهداشتی و پیشگیرانه را رعایت نمایید.
7. در صورت نیاز به صرف غذا بیرون از منزل، غذای خود را در منزل تهیه کرده و در ظرف دربسته در جای مناسب نگهداری کنید.
8. ظروف غذا، قاشق، چنگال، لیوان، قندان و سایر لوازم خود را با همکاران یا مسافران به اشتراک نگذارید.

9. تا حد ممکن از خوردن تنقلات و مصرف سیگار در حین کار خودداری فرمایید.
10. سطوحی که مکرراً توسط افراد لمس می شوند از جمله نرده ها، درها، دستگیره درب و قسمت داخلی دستگیره ها، صندلی و کمر بند ایمنی، کنترل پنجره، پایانه های پرداخت و... را مرتباً و همچنین در پایان کار با استفاده از محلول های مناسب شوینده یا ضد عفونی کننده، تمیز و ضد عفونی کنید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/article-covid19/>)
11. تا حد ممکن وسایل شخصی خود مثل خودکار، کیف، ساعت و ... را بین خانه و ماشین خود جابجا نکنید.
12. وسایل شخصی مورد استفاده در محیط کار مانند عینک و تلفن را مرتباً تمیز و ضد عفونی نمایید.
13. پس از عطسه، سرفه و... سطوح را با مواد ضد عفونی کننده مناسب تمیز کنید.
14. برای حذف ایمن زباله و ضد عفونی سطوح، تجهیزات لازم را به همراه داشته باشید. جهت دفع زباله هایی مانند دستمال های استفاده شده، از سطل های درپوش دار در محل های مناسب برای خود و مسافران استفاده نمایید.
15. ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده را جهت استفاده مسافران در وسیله نقلیه نصب نمایید.
16. جهت جلوگیری از تجمع مسافران ظرفیت مسافر را کاهش دهید.



17. از مسافران درخواست کنید در انتخاب صندلی، فاصله لازم از شما و بقیه مسافران را رعایت کنند.
18. اگر فضای کافی برای رعایت این فاصله وجود ندارد، رعایت بیشترین فاصله ممکن را مکرراً به مسافران گوشزد نمایید.
19. ردیف اول صندلی ها را مسدود کنید.
20. نحوه ورود و خروج مسافران را مدیریت نمایید، به عنوان مثال در اتوبوس، مسافر فقط از طریق درب عقب سوار شود تا مواجهه با شما به حداقل برسد.
21. جهت تهویه مناسب هوای داخل وسیله نقلیه، شیشه ها را باز نگه دارید.
22. در صورت استفاده از تهویه مطبوع وسیله نقلیه، به جای چرخش داخلی هوا، آن را روی جریان هوای خارجی تنظیم نمایید.

23. در صورت عدم امکان حفظ فاصله کافی از مسافران، صفحات جداکننده محافظ نصب نمایید، برای این کار می‌توانید از ورقه های پلاستیک نازک استفاده کنید.



24. در سامانه بیماریابی وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت نام نمایید و در صورت مشاهده علائم مرتبط با

بیماری کرونا علائم خود را در سامانه گزارش کنید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crood.ir/instructions-covid19/>)

25. در صورتیکه احتمال می‌دهید به بیماری کرونا مبتلا شده اید، قبل از کسب تکلیف از سامانه وزارت بهداشت درمحل کار یا اتومبیل خود حاضر نشوید.

26. جهت جلب همکاری مسافران از نصب پوستر یا متون آموزشی در محل مناسب ماشین خود استفاده نموده و یا اعلانهای صوتی آموزشی را در طول مدت سفر پخش نمایید.

با امید اینکه محیط های کاری نه تنها به منشاء گسترش بیماری تبدیل نشوند، بلکه با آموزش مناسب رعایت

موازین بهداشتی، به کنترل این بیماری در سطح جامعه کمک کنند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر روی این لینک کلیک کنید: <https://crood.ir/covid-19/>