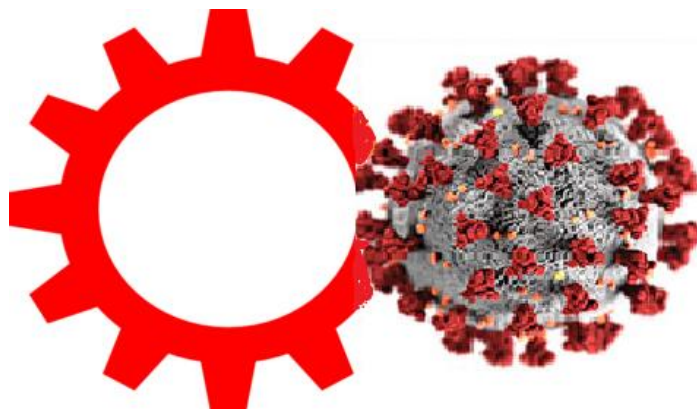




## محیط های کاری و بیماری COVID-19 (فروشگاههای مواد غذایی – سوپرمارکت ها)



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

تهیه کنندگان: دکتر مریم شفاعت و دکتر ساجده جمشیدی، دستیاران طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

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

تاریخ نگارش: فروردین 1399

### محیط های کاری و بیماری COVID-19 (فروشگاههای مواد غذایی – سوپرمارکت ها)

با توجه به شیوع ویروس COVID-19 در کشور و نقش قابل توجه فروشگاه های مواد غذایی در تهیه و توزیع مواد غذایی و کالاهای ضروری مورد استفاده جامعه، رعایت موازین بهداشتی برای فروشندگان و مشتریان امری ضروری می باشد. فروشندگان و مشتریان سوپرمارکت ها بدلیل مواجهه با افراد مختلف، محدودیت برای حفظ فاصله ی فیزیکی توصیه شده، مواجهه با سطوح مشترک و اجناس مختلف، فضای بسته و مبادله پول، لازم است علاوه بر رعایت توصیه های عمومی، جهت جلوگیری از گسترش بیماری و اجتناب از ابتلا، توصیه های زیر را نیز رعایت نمایند.

## توصیه های عمومی:

1. هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید، دستمال کاغذی آلوده را در سطل زباله در بسته ببندید.
2. دست های خود را مرتباً بمدت حداقل 20 ثانیه بخصوص قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی و بعد از سرفه یا عطسه بشویید. استفاده از آب گرم و صابون معمولی برای شستشوی دست ها کافی است. استفاده از ضد عفونی کننده های دست نیز یک راهکار کمک کننده است، اما نباید جایگزین شستشوی دست ها شود.
3. از دست زدن به صورت، چشم، بینی یا دهان خود مخصوصاً با دست آلوده اجتناب نمایید.
4. در صورت عدم امکان شست و شوی دست از ضد عفونی کننده های الکلی استفاده نمایید.
5. تا حد امکان از وسایل مخصوص به خود استفاده نمایید و از وسایل عمومی مانند تلفن، دستگاه کارت خوان و ... مشترک استفاده نکنید.
6. 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.
7. سطوح و وسایلی را که مکرراً لمس میشود بطور مرتب بشوید یا با استفاده از ضد عفونی کننده مناسب، تمیز نمایید.
8. به صورت مرتب استحمام کرده و لباس خود را بشوید.
9. فاصله بیش از 1.5 متر از دیگران را رعایت کنید.

## توصیه های اختصاصی مدیریت و پرسنل فروشگاه:

1. به دستورالعمل ها و مقررات صادر شده از طرف وزارت بهداشت در مورد شرایط کاری خود و پیشگیری از گسترش بیماری کرونا توجه فرمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/instructions-covid19/>)
2. تا حد ممکن مشتریان خود را به خرید تلفنی یا اینترنتی تشویق کنید.
3. از ماسک صورت و دستکش های یکبار مصرف، حین انجام کار استفاده نمایید.
4. در صورت داشتن سرویس بهداشتی، سرویس بهداشتی مشتریان و پرسنل را از هم جدا کنید. سرویس های بهداشتی را بطور مرتب ضد عفونی کنید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/article-covid19/>)
5. در سرویس های بهداشتی صابون مایع، حوله های کاغذی و سطل های زباله درب دار را به مقدار کافی تامین نمایید. سطل های زباله را مرتباً تخلیه کنید.
6. در صورتیکه استفاده از آب و صابون جهت شستشوی دست ها مقدور نمی باشد، محلول های با پایه الکلی که دارای حداقل 60% الکل باشند را در نقاط مختلف فروشگاه، فراهم نمایید.
7. دستمال کاغذی و سطل زباله به تعداد کافی جهت استفاده خود و مشتریان در نقاط مختلف فروشگاه فراهم نمایید.
8. دستکش های خود را بطور مرتب تعویض نمایید. بعد از درآوردن یا هنگام تعویض دستکش، دست ها را با آب و صابون بشوید و دقت نمایید که به هیچ وجه از دستکش های یکبار مصرف بعنوان جایگزینی برای شستشوی دست ها استفاده نکنید.

9. سطوح و وسایل مختلفی که شما و سایرین آن را لمس می کنید، مانند روی پیشخوان، قفسه های اجناس، دستگیره های یخچال و فریزر، سبدهای خرید، تلفن، کارتخوان و دستگیره در، بطور منظم تمیز و ضدعفونی نمایید.
10. تا حد امکان درها را باز نگه دارید تا از تماس دست ها با دستگیره در جلوگیری شود.
11. کیفیت تهویه هوا را با باز گذاشتن درها و پنجره ها بهبود بخشید.
12. تا حد ممکن از توزیع مواد غذایی فله ای اجتناب نمایید یا در صورت توزیع روی مواد غذایی را پوشانید تا مشتریان آن را لمس نکنند.
13. بهداشت مواد غذایی را هنگام حمل و نقل رعایت نمایید.
14. تعداد کارکنان را تا حد امکان به حداقل نفرات در هر شیفت کاری تقلیل دهید.
15. تا حد ممکن از جابجایی و تجمع پرسنل در قسمتهای مختلف فروشگاه ممانعت بعمل آورید.
16. حداکثر تعداد مشتری و کارمندی که فروشگاه می تواند همزمان پذیرش کند را مشخص و مدیریت کنید تا از ازدحام افراد جلوگیری شود.
17. فاصله گذاری اجتماعی را با سایرین رعایت نمایید. در ورودی ها و خطوط پرداخت فروشگاه، جهت رعایت فاصله، از نشانه گذاری بر روی زمین و یا از کنترل های صف فیزیکی، مانند نوارهای کنترل جمعیت استفاده کنید.
18. در صورت امکان زمانهای خاصی از روز را به حضور افراد با ریسک بالاتر آسیب از کرونا (سالمندان، خانم های باردار، افراد دارای آسم) در فروشگاه اختصاص داده و به مشتریان اطلاع رسانی نمایید.
19. در مقابل صندوق از صفحات محافظتی مانند طلق های پلاستیکی استفاده نمایید.
20. اگر فروشگاه شما وسعت کمی دارد، پیشخوان خود را به در فروشگاه منتقل کرده و سفارش مشتریان را خودتان جمع آوری و تحویل دهید.
21. توصیه های بهداشتی را با نصب پوستر و یا اعلان در فواصل منظم از طریق بلندگوی فروشگاه یادآوری کنید.
22. در سامانه بیماریابی وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایید و در صورت مشاهده علائم مرتبط با بیماری کرونا علائم خود را در سامانه ثبت نمایید.
23. در صورتیکه احتمال می دهید به بیماری کرونا مبتلا شده اید، قبل از کسب تکلیف از سامانه وزارت بهداشت در محل کار خود حاضر نشوید.

### توصیه های مشتریان:

1. تا حد امکان بصورت آنلاین و از طریق اینترنت یا تلفنی خرید مواد غذایی و کالاهای مورد نیاز را انجام دهید و تنها در موارد ضروری برای خرید به فروشگاه ها یا سوپر مارکت ها بصورت حضوری مراجعه نمایید.
2. در صورتیکه بیمار هستید یا دچار علائم بیماری مانند تب، سرفه و یا تنگی نفس می باشید از حضور در مراکز خرید و سوپر مارکت خودداری نمایید.
3. هنگام حضور در مراکز خرید و سوپرمارکت ها، بویژه شلوغ، دهان و بینی خود را با ماسک صورت پوشانید.

4. هنگامی که قصد انجام خرید حضوری دارید تا حد امکان در ساعت های خلوت به سوپر مارکت مراجعه نمایید (مثلا صبح زود یا آخر شب). اگر متوجه شدید فروشگاه شلوغ است در صورت امکان خرید خود را به تعویق بیندازید.
5. مایحتاج خود را قدری بیشتر و زودتر خریداری نمایید، تا نیاز اضطراری یا مکرر به خرید نداشته باشید.
6. در صورتیکه جزء افراد دارای ریسک بالای ابتلا هستید، سوپرمارکت هایی را که ساعت های مخصوصی را به این افراد اختصاص داده اند، انتخاب نمایید.
7. از پرداخت پول نقد خودداری نمایید و بعد از استفاده از کارت بانکی، دست ها و کارت را ضد عفونی کنید.
8. از بردن حیوانات خانگی به داخل سوپرمارکت اجتناب نمایید.
9. برای خرید مواد غذایی، کیسه های قابل حمل مخصوص به خود تهیه کنید. قبل و بعد از هر بار خرید از سوپر مارکت، کیسه خرید خود را ضد عفونی نمایید.
10. در فروشگاه به همه اجناس دست نزنید، هر چیزی را که میخواهید بخرید بردارید.

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/>