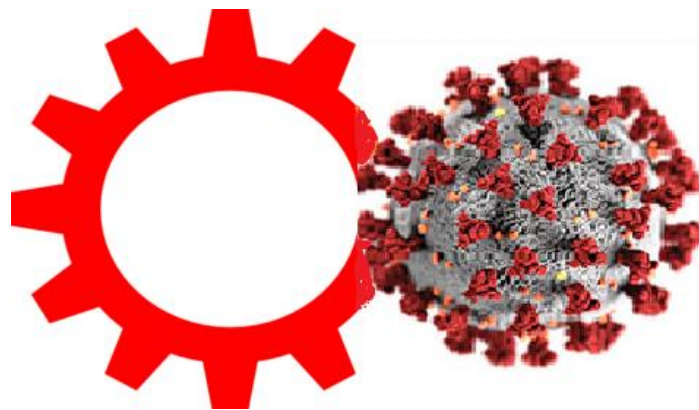




## محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (تغذیه در محیط کار)



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

تهیه کننده: دکتر شهرزاد توکلی، 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 (تغذیه در محیط کار)

پرسنل واحدهای کاری ممکن است بدلیل ساعات کاری نسبتاً طولانی، مجبور به صرف حداقل یک وعده غذایی در محل کار باشند. با توجه امکان انتقال ویروس کرونا از طریق سطوح آلوده و امکان آلوده شدن سطوح مواد غذایی، ظروف و لوازم پذیرایی، رعایت اصول بهداشتی در تامین، توزیع و خوردن مواد غذایی در محل کار، ضروری است.

هر کدام از کارفرمایان بسته به شرایط واحد کاری خود ممکن است، وظیفه پخت، تامین، توزیع و/یا تدارک محل صرف غذا را در واحد کاری بر عهده داشته باشند. جهت پیشگیری از انتقال بیماری کرونا هنگام صرف غذا در محیط کاری، کارفرمایان و شاغلین لازم است موازین بهداشتی زیر را رعایت کنند:

## مواردی که کارفرمایان باید رعایت کند:

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. در محل کار تا حد امکان استفاده از سالن های غذاخوری را محدود کنید. در صورتی که پرسنل خودشان غذا بیاورند، محل مناسبی را که منجر به تجمع نشود، برای صرف غذا در نظر بگیرید.
3. راهنمای شستشوی دستها به تعداد کافی در محل سرو غذا در معرض دید کارکنان نصب نمایید.
4. امکان شست و شوی دست یا ضد عفونی کننده مناسب در مسیر ورود و خروج سالن غذاخوری قرار دهید.
5. برای سالن سرو غذا و آشپزخانه تهویه شبانه روزی حتی در ساعات تعطیلی فراهم کنید. (از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها جهت بهره برداری از تهویه مطلوب استفاده نمایید.)
6. غذاهای سلف را از انواعی انتخاب کنید که مواد غذایی در آن به طور کامل پخته می شوند.
7. از خرید اقلام غذایی فله ای خودداری و اقلام بسته بندی شده را جایگزین آن کنید.
8. شستشوی مکرر و ضد عفونی همه لوازم آشپزخانه و سطوح تماس را روزانه انجام دهید
9. در صورت استفاده از سبزیجات از مواد گندزدا جهت ضد عفونی کردن استفاده کنید.
10. از پوشش یک بار مصرف برای میزهای غذاخوری استفاده کنید و پس از هر بار استفاده آن ها را تعویض کنید
11. آبخوریها و آب سردکن ها را به صورت موقت تا اطلاع ثانوی حذف و از سرویس خارج کنید.
12. وسایل مشترک مانند قندان و نمکپاش را جمع آوری کنید و از قند، نمک، فلفل، سماق و ظرف آب آشامیدنی بسته بندی تک نفره برای پرسنل استفاده کنید.
13. از قرار دادن مواد غذایی خام دامی در یخچال در کنار سایر مواد غذایی اجتناب کنید
14. از نگهداری و چیدن ظروف غذا و قاشق و چنگال بر روی میز سرو خودداری کنید.
15. در داخل سالن غذا خوری سطل زباله پدالی درب دار قرار دهید
16. تعداد پرسنل را در هنگام تهیه و سرو غذا تا جایی که امکان دارد، محدود کنید.
17. تا حد امکان محل غذا خوردن افراد را اختصاصی کنید. و از چرخش افراد در قسمتهای مختلف سالن غذاخوری جلوگیری کنید.
18. در صورت امکان برای بخش های مختلف ساعت خاصی را برای استفاده از سالن غذاخوری در نظر بگیرید تا از تجمع و جابجایی پرسنل بین قسمت های مختلف سالن پیشگیری شود.
19. به افراد متفرقه اجازه داخل شدن به آشپزخانه ندهید.
20. مطمئن شوید که پرسنل دخیل در تامین و توزیع غذا حتما در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام کرده اند.

21. در صورتی که هر یک از کارکنان سلف سرویس یکی از علائم بیماری کرونا را داشت، مانع ورود و فعالیت وی تا زمان بررسی و ارائه گواهی سلامت شوید.
22. اجازه برداشت مستقیم غذا به کارکنان ندهید و مسئولیت این کار را به مسئول توزیع غذا واگذار کنید.
23. مواد غذایی را باید به وسیله سلفون یا پلاستیک بپوشانید و یا در بسته بندی یک بار مصرف قرار دهید.
24. از پرسنل درخواست کنید از قاشق، چنگال و لیوان شخصی خود استفاده کنند، یا وسایل یکبار مصرف در اختیار پرسنل قرار دهید.
25. برای سرو نان آن را به صورت بسته بندی در اختیار افراد قرار دهید
26. کلیه کسانی که در تهیه و سرو غذا فعالیت دارند، باید مکرراً دست ها را شسته و اگر از دستکش استفاده می کنند، باید قبل و بعد از آماده سازی غذا آن را تعویض نمایند. استفاده از دستکش جایگزین شستشوی دست ها نیست و افراد پس از هر بار تعویض دستکش نیز باید دست های خود را به خوبی بشویند.
27. برای افرادی که در تهیه و سرو غذا دخیل هستند، وسایل محافظت فردی مثل ماسک صورت، کلاه، دستکش یکبار مصرف و روکش کفش تامین کنید.
28. تمهیداتی بکار ببرید تا هنگام تحویل و صرف غذا، فاصله مناسب بین پرسنل رعایت گردد.
29. به کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه توصیه نمایید، بهداشت فردی خود من جمله استحمام و شستشو و شوی مرتب لباس ها و کوتاه نگه داشتن ناخن ها را رعایت نمایند.
30. مراقب باشید پرسنل آشپزخانه از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به مواد غذایی، وسایل پذیرایی، تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن خود داری نمایند.
31. تحت هیچ شرایطی غذا را به جز زمان سرو و مصرف به صورت روباز قرار ندهید.
32. کلیه افرادی که در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی دخالت دارند به هیچ عنوان از مراجعین وجه نقد یا فیش دریافت نکنند.
33. همه پرسنل شاغل در رستوران و آشپزخانه باید کارت سلامت داشته باشند.
34. پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ، آماده سازی و پذیرایی را با آب گرم و شوینده های مناسب بشوید، سپس گندزدایی و آبکشی نمایید.
35. کلیه ظروف و تجهیزات را در زمان عدم استفاده در داخل قفسه و یا کابینت دردار نگهداری کنید.
36. کلیه قفسه ها و میز کار و میز سرویس را بعد از پایان هر شیفت کاری گندزدایی نمایید.

### مواردی که پرسنل لازم است رعایت بکنند:

1. اگر خودتان در خانه غذا تهیه و به محل کار میبرید، آن را در ظرف دردار مناسب حمل کرده و در محل مناسب نگهداری کنید. هیچ وقت با دست احتمالاً آلوده، ظرف غذای خود را لمس نکنید.

2. جهت نوشیدن مایعات از بطری های آب یکبار مصرف استفاده کنید.
3. در صورت استفاده از لیوان شخصی، از لیوان دسته دار استفاده کرده و مراقب باشید لیوان شما با هیچ سطحی من جمله منبع تامین آب، مثل آب سردکن، تماس پیدا نکند.
4. قبل و بعد از خوردن و آشامیدن دستهای خود را تا بالای مچ به مدت 20 ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی، از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید.
5. وسایل شخصی خود من جمله قاشق، چنگال، لیوان، قند دان و ... را با سایر همکاران به اشتراک نگذارید.
6. در صورت استفاده از رستوران محل کار، سعی کنید تا حد ممکن همیشه از یک میز و صندلی ثابت استفاده کنید.
7. از ساعات خلوت رستوران برای صرف غذا استفاده کنید و هنگام صف و صرف غذا، فاصله حداقل یک و نیم متری از سایرین را رعایت کنید.
8. بلافاصله پس از صرف غذا، رستوران را ترک کنید.
9. از دست زدن غیر ضروری به وسایل و سطوح در غذا خوری خودداری 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://crod.ir/covid-19/>