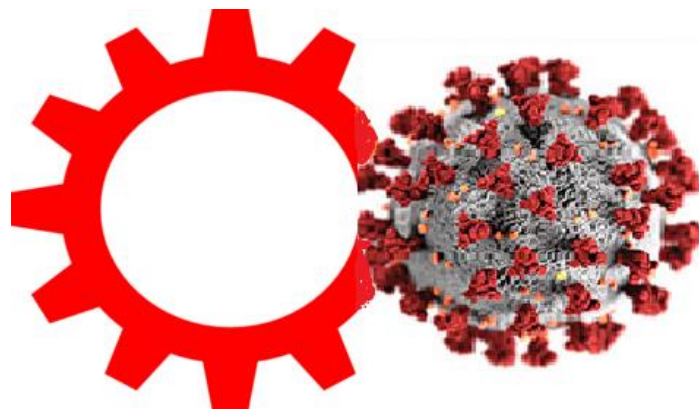




## محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (مطب پزشکان)



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

تهیه کننده: دکتر محمدباقر خداپرست، دستیار طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر: دکتر رامین مهرداد استاد گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ نگارش: اردیبهشت 1399

### محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (مطب پزشکان)

#### مقدمه:

مطب‌ها و کلینیک‌هایی که خدمات مراقبت‌های اولیه و سرپایی را ارائه می‌دهند نقش مهمی در واکنش سیستم بهداشت و درمان به شیوع کرونا دارند. رعایت اصول و مبانی بهداشتی در این مراکز می‌تواند از انتقال بیماری به سایر بیماران و پرسنل مراقبت‌های بهداشتی و سایرین جلوگیری نماید. همچنین با اجرای یک روش تریاژ مناسب و شناسایی افراد مبتلا به بیماری، می‌توان از تحمیل

بار اضافی به بخش اورژانس و ظرفیت تخت‌های بیمارستانی جلوگیری نمود، تا حداکثر بهره‌وری از امکانات و تجهیزات بیمارستانی صورت پذیرد. به این منظور رعایت اصول و موارد زیر می‌تواند راهگشا باشد:

## گروه هدف:

کارکنان بهداشتی و درمانی شاغل در کلینیک و مطب

## توصیه‌ها:

1. نوبت دهی بیماران را به صورت تلفنی و یا اینترنتی انجام دهید.
2. نحوه نوبت دهی به بیماران را به گونه‌ای مدیریت کنید که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوریکه فاصله حداقل 2 متر بین افراد رعایت گردد.
3. در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
4. فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار را رعایت کنید. (حداقل دو متر)
5. فاصله ایمن (حداقل دو متر) بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده را رعایت کنید.
6. در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیماران در فاصله کمتر از دو متر، از تجهیزات حفاظت فردی توصیه شده استفاده کنید.
7. در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل دو متر را رعایت کنید.
8. وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت‌هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند را به حداقل برسانید.
9. در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن را رعایت کنید.
10. از ارائه خدمات زیبایی نظیر برداشتن خال و مانند آن که اولویت اورژانسی ندارد تا تثبیت شرایط اپیدمی خودداری کنید.
11. با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن با بیمار و یا همراهان وی خودداری کنید
12. استفاده از دستگاه کارتخوان به جای دریافت وجه نقد را در مرکز خود الزامی کنید.
13. در زمان پذیرش مراجعینی که علائم تب و سرماخوردگی دارند در صورتی که ارائه خدمات درمانی به آنها اورژانس باشد به بیمار ماسک طبی و دستکش ارائه نمایید.
14. همه پرسنل را موظف کنید در سایت [salamat.gov.ir](https://salamat.gov.ir) ثبت نام کرده و در بدو ورود به محل کار فرم خود اظهاری مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-19 یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند. (اطلاعات بیشتر در: <https://crood.ir/instructions-covid19/>)
15. چنانچه براساس ارزیابی سامانه، فرد نیاز به قرنطینه خانگی داشته باشد از ورود وی به محل کار جلوگیری بعمل آورید.

16. تجهیزات یا سطوح را طوری نظافت کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
17. در صورت نیاز به گندزدایی، مطمئن شوید که نظافت قبل از گندزدایی انجام شده باشد. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (انند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند. لازم است توصیه های سازنده در استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها را در نظر بگیرید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crood.ir/article-covid19/>)
18. برای تماس با دکمه های آسانسور، لپ تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده نمایید و سطوح مذکور را به طور مرتب گندزدایی کنید.
19. در قسمت های مشخص مطب، محلول های ضد عفونی دست یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون قرار دهید بطوری که کارکنان، مراجعه کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
20. سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید. به ویژه سطوحی که بیمار روی آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد را گندزدایی کرده و پس از تعویض ملحفه یکبار مصرف، برای بیمار بعدی استفاده کنید.
21. برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول های بیماریزای عفونتهای حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی را در پایان روز انجام دهید. استفاده از وسایل حفاظت فردی برای پرسنل خدماتی در هنگام نظافت و گندزدایی سرویسهای بهداشتی ضروری است. (اطلاعات بیشتر در: <https://crood.ir/article-covid19/>)
22. صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی فراهم کنید
23. دستگیره در ورودی مطب، کلید و پرزها، راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک میباشند را به طور مرتب گندزدایی کنید.
24. سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارتخوان، کف پوشها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن را با دستمال تمیز کرده و سپس گندزدایی کنید.
25. وسایلی که بطور مشترک برای معاینه بیماران استفاده میشود را بعد از هر بار استفاده حتما گندزدایی کنید.
26. آبخوری ها و آبسردکن ها را بطور موقت از محیط کار حذف کنید.
27. مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد (براساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعملهای مرتبط). کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به بیماران مشکوک یا مبتلا به ویروس را عفونی تلقی کنید و مطابق مفاد "ضوابط و روش های اجرایی مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته" آنها را مدیریت کنید.
28. پسماندهای عفونی را در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زردرنگ) جمع آوری کنید.
29. چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه یا پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی را در دو کیسه قرار دهید.

30. کلیه پسماندهای تیز و برنده را در Safety Box جمع آوری کنید و این ظروف را در نزدیکی محلی که اقلام مذکور استفاده میشوند قرار دهید.
31. از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری کنید.
32. سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری (خم کردن شکستن و یا هر گونه دستکاری) انجام ندهید.
33. در کلیه مراحل مدیریت پسماند، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند. آموزشهای لازم را در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی به کارکنان ارائه دهید.
34. از اختلاط پسماندهای عفونی تولیدشده در مطب با پسماند عادی خودداری کنید.
35. از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری کنید.
36. چنانچه مطب فاقد تجهیزات بی خطر سازی پسماند است، میتوانید پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نمایید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نمایید. در غیر اینصورت آنها را در بسته بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده قرار دهید ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نمایید.
37. روزانه نسبت به تخلیه سطل های پسماند و گندزدایی سطل ها اقدام کنید.
38. جداسازی مسیر ورود و خروج افراد را رعایت کنید.
39. از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و ترخیص جلوگیری کنید و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور را رعایت کنید.
40. برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی در مناطقی مانند تریاژ یا پذیرش استفاده کنید.

**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/>