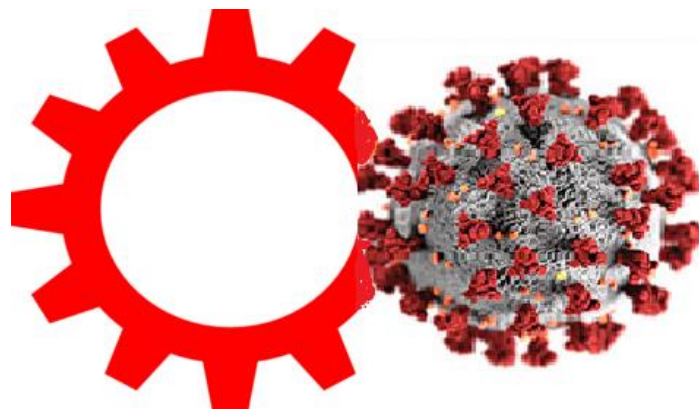




محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان)



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

تهیه کنندگان: دکتر جواد نام‌آور و دکتر ساجده جمشیدی، دستیاران طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر: دکتر مریم سرایی هیات علمی گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ نگارش: اردیبهشت 1399

محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان)

مقدمه:

با توجه به شیوع بیماری COVID-19 و به دلیل سن بالای مددجویان آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان، شیوع بالای بیماری‌های مزمن در آنان، وضعیت‌های خاص جسمی و روانی، زندگی گروهی، استفاده از خدمات و امکانات رفاهی مشترک و ارتباط نزدیک و فیزیکی ساکنان آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان با کارکنان این مجموعه‌ها در صورت عدم به کارگیری راهکارهای مناسب، زمینه ایجاد همه‌گیری و ابتلا در ساکنان و کارکنان این آسایشگاه‌ها به وجود می‌آید. جهت جلوگیری از انتشار ویروس و پیشگیری از ابتلا، کسب اطلاعات بهداشتی مرتبط با بیماری برای این افراد بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

گروه هدف:

کارکنان مراکز نگهداری سالمندان (آسایشگاه ها و خانه های سالمندان)

وظایف شغلی:

از جمله مهمترین وظایف این گروه شغلی، حفظ سلامت و مراقبت از سالمندان و مددجویان در برابر بیماری های جسمی و روحی، نظارت بر رژیم غذایی مناسب سالمندان با شرایط جسمانی متفاوت، کمک و نظارت بر نظافت مددجویان (استحمام و...) و محل سکونت آن ها، انجام فعالیت های گروهی به منظور حفظ سلامت فیزیکی و روحی افراد و ... می باشد.

هدف:

هدف از این راهنما، حفظ و ارتقای سطح بهداشت عمومی کارکنان خانه های سالمندان و مددجویان در همه گیری ویروس کرونا می باشد.

❖ توصیه های عمومی:

1. دست ها را مکررا با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید (بویژه قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی) و یا از ضدعفونی کننده با الکل بالاتر از 60 درصد استفاده نمایید.
2. وسایل و سطوحی که مکررا استفاده می شوند را بطور مرتب بشویید یا با مواد مناسب ضدعفونی نمایید.
3. سعی کنید سطوح مشترک پر کاربرد (مثل کلیدها، دستگیره ها، شیرآلات) را لمس نکنید، و در غیر اینصورت دست خود را با آب و صابون شسته یا به روش مناسب ضدعفونی نمایید.
4. از دست زدن به صورت، دهان، بینی و چشم های خود خودداری کنید.
5. فاصله حداقل 1.5 متری خود را با افراد حفظ کنید و از تماس نزدیک با سایرین از جمله دست دادن و روبوسی پرهیزید.
6. در صورت عطسه و یا سرفه از دستمال کاغذی استفاده نمایید، دستمال را بعد از استفاده در سطل های زباله در دار بیندازید و دست های خود را بلافاصله با آب و صابون شسته و یا ضدعفونی نمایید. (در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی از قسمت داخلی آرنج خود جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی استفاده نمایید).
7. به صورت مرتب استحمام کرده و لباس خود را بشویید.

❖ توصیه های اختصاصی:

1. به مقررات و دستورالعمل های صادره از طرف وزارت بهداشت در مورد مقابله با بیماری کرونا توجه کنید. (اطلاعات بیشتر در:

<https://crod.ir/instructions-covid19/>

2. پوستره‌های حاوی اطلاعات بهداشتی را در مکان‌های مناسب (از قبیل سالن غذاخوری، اتاق سالمندان، محل استراحت کارکنان و ...) نصب نمایید. همچنین پوستره‌های حاوی نحوه شستشوی صحیح دست‌ها را در محل‌های ضروری از جمله سرویس‌های بهداشتی نصب کنید.
3. سرویس‌های بهداشتی را بطور مرتب ضدعفونی کرده و صابون مایع، دستمال کاغذی را به مقدار کافی تامین نمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/article-covid19/>)
4. به تعداد کافی سطل زباله در دار در فضاهای عمومی و سرویس‌های بهداشتی فراهم نمایید و سطل‌های زباله را مرتباً تخلیه کنید.
5. تهویه مناسب 24 ساعته در کلیه مکان‌ها بخصوص سالن‌های غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی و سایر مکان‌های عمومی برقرار نمایید.
6. از فاصله 1.5 متری افراد در طی روز (در هنگام صرف وعده‌های غذایی، استراحت و ...) اطمینان حاصل نموده و در صورت عدم وجود فضای کافی، وعده‌های غذایی در اتاق افراد سرو کنید و یا افراد را جهت استفاده از سالن غذاخوری گروه بندی نمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/article-covid19/>)
7. اگر حین فعالیت‌های گروهی مانند گردش، ورزش و ... نمیتوانید فاصله گذاری مناسب را رعایت کنید، آنها را لغو نمایید.
8. مراجعه ملاقات‌کننده‌ها را محدود کنید.
9. با توجه به کاهش فعالیت‌های گروهی و افزایش میزان استرس و افسردگی در بین سالمندان و مددجویان، به مدیریت سلامت روان این افراد، توجه ویژه نمایید.
10. وسایل حفاظت فردی مناسب (از قبیل ماسک، دستکش، محافظ صورت، عینک و ...)، دستمال کاغذی، مواد ضدعفونی‌کننده دست، سطوح و لباس مناسب را جهت استفاده، فراهم کنید.
11. مراقبت‌های ایمنی و بهداشتی بیشتری را جهت افراد سالمند مبتلا به بیماری‌های مزمن، بکار گیرید.
12. تعداد کارکنان فعال در مرکز را جهت جلوگیری از تجمع مدیریت نمایید.
13. افراد سالمند مشکوک به ابتلا را تا زمان بررسی‌های دقیق‌تر پزشکی، به دور از سایرین نگهداری کنید و موارد بهداشتی و دستورالعمل‌ها را رعایت فرمایید.
14. از تماس با تجهیزات و سطوح مشترک یا تماس فیزیکی غیرضروری با سالمندان اجتناب فرمایید.
15. اگر مجبور به انجام وظایفی هستید که در فاصله کمتر از 1.5 متری از افراد سالمند قرار می‌گیرید، توصیه‌های پیشگیرانه و بهداشتی را کاملاً رعایت فرمایید.
16. قبل و بعد از کمک به انجام کارهای شخصی سالمندان دست‌های خود را به دقت بشوید و پس از اتمام کار دستکش را در سطل زباله درب دار انداخته و از دستکش جدید استفاده کنید.

17. در صورتی که موظف به انجام کارهایی هستید که با ترشحات بدن افراد (ادرار، بزاق و ...) مرتبط است علاوه بر سایر اقدامات پیشگیرانه و وسایل حفاظتی، حتما از محافظ صورت و یا عینک مخصوص استفاده کنید.
18. توصیه های بهداشتی مربوط به تامین و مصرف مواد خوراکی و آشامیدنی را در محیط کاری رعایت فرمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crood.ir/article-covid19/>)
19. توصیه های ضروری در تامین و توزیع و مصرف مواد خوراکی و غذا را رعایت کنید.
20. تا حد امکان از ظروف یک بار مصرف (ظروف با منشأ مواد گیاهی و فاقد مواد شیمیایی مضر) برای سرو غذا استفاده نموده و در صورت عدم امکان، ظروف را به درستی با مواد شوینده، شسته و آبکشی نمایید.
21. تا حد امکان هر یک از کارکنان مسئولیت تمیز کردن میز، وسایل و تجهیزات خود را به عهده گرفته و سایر فضاهای کاری عمومی را، بصورت روزانه و مکرر با مواد مناسب ضد عفونی نمایید.
22. توصیه های بهداشتی جهت کنترل انتقال بیماری در هنگام ثبت ورود و خروج کارکنان را مدنظر قرار دهید.
23. به هنگام استفاده از محصولات و مواد ضد عفونی کننده به استانداردهای ارائه شده درباره این محصولات توجه فرمایید.
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 ثبت نمایید. (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 در محل کار خود حاضر نشوید.

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/>