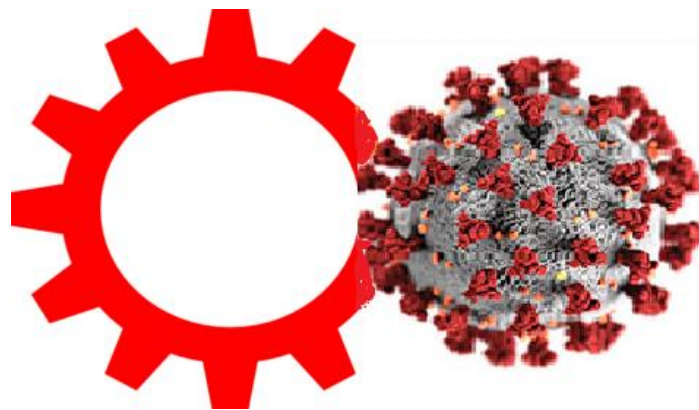




## محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (سرویس بهداشتی واحدهای کاری)



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

تهیه کنندگان: دکتر فرزانه عباسلو و دکتر ساجده جمشیدی، دستیاران 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 (سرویس بهداشتی واحدهای کاری)

با توجه به افزایش شیوع کرونا و اهمیت تمیز و ضد عفونی کردن سرویس‌های بهداشتی در پیشگیری از انتقال ویروس، نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آن، نقش مهمی در مقابله با گسترش ویروس کرونا دارد. در این راستا کارفرمایان و پرسنلی که در محیط‌های کاری از سرویس‌های بهداشتی استفاده می‌کنند باید نکاتی را مورد توجه قرار دهند.

**توصیه‌هایی که کارفرمایان باید به آنها توجه داشته باشند:**

1. به دستورالعمل‌ها 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://crood.ir/instructions-covid19/>)

2. افرادی که وظیفه نظافت سرویس های بهداشتی را برعهده دارند باید کاملاً جهت نحوه ضدعفونی و استفاده از تجهیزات حفاظت فردی آموزش ببینند. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/article-covid19/>)
3. مکرراً سرویس های بهداشتی را تمیز و ضدعفونی نمایید.
4. در زمان پاک کردن و ضد عفونی کردن سرویس های بهداشتی از وسایل حفاظت شخصی مثل ماسک، عینک یا شیلد محافظ صورت، چکمه لاستیکی، روپوش و دستکش استفاده کنید. علاوه بر دستکش یکبار مصرف، از دستکش های محافظ بلند هم استفاده کنید و بعد از نظافت دستکش بلند را ضد عفونی نموده و دستکش یکبار مصرف را درون پلاستیک زباله قرار دهید و سپس دستها را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.
5. وسایل حفاظتی را بعد از اتمام کار و یا در صورت آسیب دیدن تعویض کنید.
6. دستکش و دستمال های استفاده شده برای نظافت را داخل پلاستیک زباله قرار دهید و دفع کنید.
7. جهت تمیز نمودن کاسه توالت از مواد ضدعفونی کننده مناسب و فرچه دسته بلند زاویه دار استفاده نمایید. شیرآلات، مخازن صابون، کمد ها، سینک، کف و دیوارها را نیز با مواد مناسب شستشو، ضدعفونی و خشک نمایید.
8. کلیه تجهیزات تمیز کننده را قبل و بعد از استفاده با مواد مناسب ضدعفونی کنید و از تجهیزات جداگانه ای برای تمیز کردن توالتها و نظافت سینک و کمد ها استفاده نمایید.
9. از پاشیدن پر فشار آب یا محلول های ضد عفونی کننده در مناطق بسیار آلوده، مثل کاسه توالت یا سطوح اطراف آن، اجتناب کنید. این کار ممکن است ذرات آلوده را در هوا پخش کند.
10. از سطل های زباله درب دار استفاده نموده و آنها را مکرراً با مواد مناسب ضدعفونی نمایید. سطل های زباله را مرتباً تخلیه کنید.
11. سعی کنید در سرویسهای بهداشتی از شیرآلات با حداقل تماس استفاده نمایید (چشمی، پدالی، اهرمی).
12. از پر بودن مخازن صابون مایع و وجود دستمال کاغذی در محل سرویس بهداشتی اطمینان حاصل کنید.
13. روکش یکبار مصرف توالت فرنگی را جهت استفاده عمومی فراهم نمایید.
14. حتماً از کارکرد درست تهویه های سرویس بهداشتی اطمینان حاصل کنید.
15. راهنمای شستشوی صحیح دست ها را در موقعیت های مناسب در سرویس های بهداشتی نصب نمایید. (اطلاعات بیشتر در: <https://crod.ir/instructions-covid19/>)
16. ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده را در کنار درب ورودی سرویس های بهداشتی جهت استفاده در زمان ورود و خروج نصب نمایید.
17. سرویس بهداشتی کارکنان را از مراجعین جدا نمایید.
18. تا حد ممکن سرویس های بهداشتی را بطور جداگانه به گروههای مجزای کارکنان اختصاص دهید.

## استفاده از سرویس های بهداشتی:

1. در زمانیکه در نوبت استفاده از سرویس بهداشتی قرار دارید یا در حال شستن دستها هستید، فاصله دو متری از سایرین را رعایت کنید.
2. تا حد امکان به سطوح مختلف در دستشویی مثل در، پریز برق و سایر نقاط دست نزنید و در صورت نیاز از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
3. در اماکن عمومی از توالت های زمینی (توالت ایرانی) استفاده کرده و حتی المقدور از توالت های فرنگی که موجب تماس مستقیم پوست بدن با سطح خارجی آن می شود، اجتناب کنید و در صورت استفاده حتما از روکش یکبار مصرف توالت استفاده کنید.
4. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را ببندید و در توالت های زمینی به محض کشیدن سیفون از اتاقک خارج شوید. در صورت خروج نفر قبلی از دستشویی، کمی صبر کنید تا فرایند کشیدن سیفون پایان یافته و ذرات آبی که بر اثر سیفون در محیط منتشر شده اند، فروکش نماید.
5. بعد از استفاده از توالت دستهایتان را با آب گرم و صابون مایع به صورت صحیح به مدت 20 ثانیه بشویید و خشک نمایید. شیر آب را با همان دستمال ببندید و دستمال را در سطل زباله درب دار بیاندازید. بعد از اتمام شستشوی دستها جای دیگری را لمس نکنید.

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/>