



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

واحد های صنفی کارگاه نانوائی

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سلامت محیط و کار

دامنه کاربرد:

واحد های صنفی کارگاه نانوائی شامل: سنتی، فانتزی، محلی وامثال آن

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

۱. بهداشت فردی (شاغلین):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به مواد اولیه تهیه نام و قبل از شروع بکار، بعد از دستشویی و بعد از اتمام یا توقف کار ضروری می باشد
- از خوردن غذا در محیطهای کاری و هنگام کار خود داری شود.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است؛
- کلیه شاغلین در نانوائی ها در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده و در صورت شدید شدن علایم به نزدیکترین مراکز درمانی مراجعه کنید.
- متصدی/مدیر/مالک از فعالیت کارگران/شاغلین دارای علائم مشکوک به بیماری کرونا از جمله تب، سرفه و حتی مشابه آنفلوآنزا در کارگاه های نانوائی جلوگیری نماید. مسئولیت و مدیریت این موضوع با متصدی/مدیر/مالک می باشد.
- متصدیان/ نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- شاطر حق برداشت وجه از مشتری را ندارد.
- از پرسنل دریافت کننده وجه پرداختی مشتریان/ صندوقدار به هیچ عنوان در عرضه نان به مشتری نباید استفاده شود.
- حتی المقدور از دریافت وجه دستی از مشتریان خودداری نموده و ترجیحا" از دستگاه کارتخوان استفاده گردد.
- برای تماس با صفحه کلید کارتخوان، دکمه های آسانسور/ بالابر (در صورت وجود)، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن از دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.
- شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است.

- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار بصورت روزانه الزامی است.
- خمیر گیر بعد و قبل از هر مرحله خمیر گیری نسبت به شستشو و ضدعفونی دست خود اقدام نماید.
- چونه گیر در حین چونه گیری از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله دستگاه خمیر گیر، تلفن و موبایل خود داری نماید.
- کارگر یا فرد تحویل دهنده نان به مشتری از تماس مستقیم دست با نان خود داری نماید.
- حتی المقدور نان مستقیم توسط فرد تحویل دهنده نان به داخل کیسه یا سبد نان مشتری گذاشته شود و از گذاشتن نان بر روی میز کار و یا میز تحویل مشتری خود داری شود.
- کلیه شاغلین از تماس مستقیم دست با سطوح مختلف خود داری نمایند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید) ضروری می باشد.
- از تماس مستقیم دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی دست خود داری شود.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری شود.

۲. بهداشت فردی (مشتریان):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر در هنگام خرید پرهیز کنید.
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل و یا استفاده از دستکش قبل از دست زدن به نان خریداری شده ضروری می باشد.
- توصیه می شود جهت خرید نان سبد یا کیسه مخصوص نان همراه خود داشته باشید.
- از خوردن غذا در خیابان و حین خرید خود داری شود.
- افرادی که دارای علائم سرماخوردگی می باشند در منزل استراحت کرده و سعی شود جهت خرید از منزل خارج نشوند. در صورت الزام و ضروری از ماسک با نحوه صحیح استفاده نمایند و در صورت شدید شدن علائم به نزدیکترین مراکز درمانی مراجعه کنید.
- حتی المقدور از پرداخت و دریافت وجه به صورت دستی خودداری نموده و ترجیحا "از دستگاه کارتخوان استفاده گردد.
- برای تماس با صفحه کلید کارتخوان از دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.
- استفاده از ماسک و دستکش در هنگام خروج از منزل و خرید ضروری است.
- از تماس مستقیم دست با نان خریداری شده خود داری گردد.
- در صورت امکان نان مستقیم توسط شاطر به داخل سبد یا کیسه مشتری قرار داده شود.
- از برداشتن نان روی میز قرار داده شده داخل و یا جلوی نانویی خود داری شود.
- از سرد کردن نان بر روی میزهای قرارداده شده در داخل نانویی و یا بیرون آن خود داری شود.
- حتی المقدور از دست زدن به سطوح و اشیاء غیر ضروری خودداری شود.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید) ضروری می باشد.

- از تماس مستقیم دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی دست خود داری شود.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری شود.

۳. بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی مانند شیر، شکر، خامه، روغن (امثال آن) و مواد افزودنی های مجاز مورد استفاده، بسته بندی و دارای مجوز ساخت و بهره برداری از وزارت بهداشت باشد.
- نان های فانتزی و محلی در واحد صنفی به صورت کامل با روکش قابل روئیت پوشیده شود.
- از عرضه نان در واحدهای فانتزی محلی به صورت روباز خودداری گردد.
- عرضه نان صرفا در واحدهای نانوائی انجام و از فروش نان به متصدیان جهت عرضه نان در واحدهای صنفی مانند سوپر مارکت ها و نظایر آن خودداری گردد.
- نان تأمیینی واحدهای صنفی مانند اغذیه فروشی ها، رستوران ها، طباخی، کبابی و امثال آن دارای پوشش کامل یکبار مصرف به متصدیان تحویل گردد.
- مواد غذایی فاسد شدنی حتما در داخل یخچال نگهداری شود.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- یخچال و فر، قفسه ها، سینک ظرفشویی، ، مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده پارو، میز وقفسه های نگهداری نان، پیشخوان، دستگاه کارت خوان، خمیرگیر، پاتیل های نگهداری خمیر و آرد، پالت ها شیر آب سرد و گرم ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود.
- از ظروف و نایلون یکبار مصرف جهت عرضه استفاده شود
- تهیه ماسک، کلاه، دستکش ، پیش بند یکبار مصرف جهت استفاده درحین کار بصورت روزانه
- ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- خودرو های حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل خودداری شود.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در واحد صنفی

۵. بهداشت ساختمان:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های در واحد صنفی
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل.
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی.

- سرویس بهداشتی (توالت، حمام و روشویی) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- سینگ ظرفشویی به صورت مستمر گندزدایی شود.
- دیوار، کف، سقف به صورت روزانه گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد. (مطابق بند ۶)
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و درخصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت. (در صورت وجود)

۶. نحوه شستشوی دست‌ها



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آنچه در مورد کرونا ویروس، انتقال آنرا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟

 <p>بین انگشتان را از رویه‌رو بشویند</p>	 <p>بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویند</p>	 <p>دو کف دست‌ها را با هم بشویند</p>	 <p>ابتدا دست‌ها را خمیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید</p>
 <p>دور مع معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود</p>	 <p>خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویند</p>	 <p>بست دست را جداگانه و دقیق بشویند</p>	 <p>نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویند</p>
 <p>و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله باندازید</p>		 <p>دست را با دستمال خشک کنید</p>	

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علایم بیماری

۷. سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

- دیوارها، کف سقف، پنجره ها
- ترازو، میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده پارو، میز وقفسه های نگهداری نان، پیشخوان، خمیرگیر، پاتیل های نگهداری خمیر و آرد، پالت ها شیر آب سرد و گرم ترازو، باسکول، سینی فر، یخچال، پالت و امثال آن
- سرویسهای بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)
- درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله ها، صندلی، کمد، کابینت، گوشی تلفن، کف پوش ها، کلید و پریزها، دستگاه کارت خوان، صندوق دریافت، وسایل عمومی و نظایر آن
- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید .
- دور ریختن دستکشها در کیسه زباله
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید

۸. گندزدایی سطوح:

- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکی استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید
- زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدا ها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد؛
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیاندازید
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده ننمایید

۸. مواد گندزدا:

۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و وتیلاتورها) استفاده می‌شود.

به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می‌شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه‌تر آمونوم

۳. مواد گندزدا و اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.

گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.

با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به‌راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.

- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

نکات مهم:

- در صورت نیاز به مشاوره از تلفن تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایید؛
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی / خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز / افراد به محل کار خود بازگردند.
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.

- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد

نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



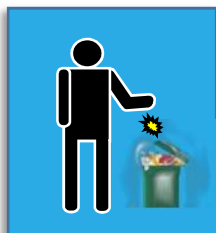
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



- ✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛
- ✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛
- ✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



- ✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اطرافیان

•