

مقدمه:

شناسایی راههای انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای انتقال **ویروس کرونا** هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند.

بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد.

راه های انتقال ویروس کرونا

این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن). بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

بهداشت فردی

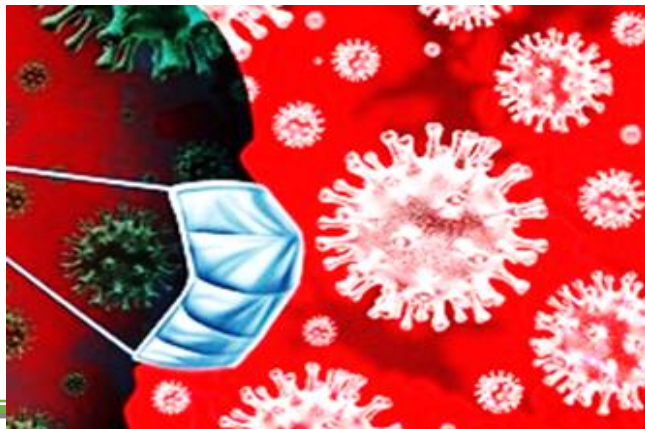
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.

- شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل.
- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علایم به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
- افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- عدم تماس دستها با چشم، بینی و دهان.
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس.

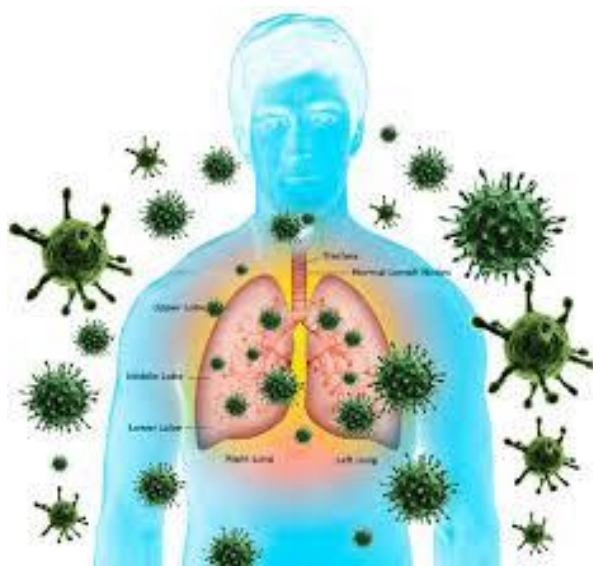
اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری

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 کلیه ها 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.



* راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس

* کرونا در محیط کار*



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تهیه و تنظیم:

اُئمه حسن پور (کارشناس اخلاق در پژوهش دانشگاه)

معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اسفند ۱۳۹۸

* دانش پیشگیری و کنترل

* بیماری را یاد بگیرید*

* به فوبی کار محافظت شخصی

* را انجام دهید*

* از اضطراب بیش از حد

* اجتناب کنید*

بهداشت روان برای دوران دورکاری یا کسانی که کارشان تعطیل نشده

❖ اگر به اداره، کارگاه یا کارخانه می روید، شیوه های ایمن حضور در محیط کار را یاد بگیرید. فاصله فیزیکی از همکاران یا ارباب رجوع را یاد بگیرید و یاد بدهید تا استرس ناشی از تماس های نزدیک کاسته شود.

❖ اگر ناگزیرید دورکاری نمایید، وقت بگذارید تا همکاری از این طریق را یاد بگیرید تا تنش و اضطراب ناشی از تغییر سبک کار کاسته شود.

❖ اگر در خانه کار می کنید (دورکاری)، مرز سالمی بین کار و زندگی روزمره تعریف کنید. سر وقت بیدار شوید، سر وقت کار را شروع و تمام کنید. یک محل خاص برای کار در خانه در نظر بگیرید. لباس کار و خانه مثل هم نباشد تا مرز مشخصی بین کار و زندگی داشته باشید.

❖ جهت بازدهی و کارآمدی سعی کنید از مطالب مایه حواس پرتی و سرگرم کننده اجتناب نمایید. هنگام انجام کارهای مهم، اطلاعات نامربوط را به طور کامل حذف کنید و مطمئن شوید که بر روی کار خود تمرکز می کنید.

❖ آگاهی از وضعیت جسمی و ذهنی خود را حفظ کنید. اگر بیش از حد خسته هستید و یا یک بیمار تایید شده، بیمار مشکوک و یا ناظر پزشکی در منزل دارید، به موقع از مافوق و یا همکار خود درخواست کمک، درخواست تغییر ساعت و یا استراحت کنید. به دنبال کمک حرفه ای از طریق مشاوره آنلاین و غیره باشید. اگر علائم مشکوک دارید، لطفاً به موقع به پزشک مراجعه نمایید.

منبع:

دستورالعمل و راهنماهای بالینی، کمیته اپیدمیولوژی کووید ۱۹، معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- <http://dme.behdasht.gov>