

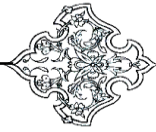
آماده سازی محل کار خود برای (COVID-19)

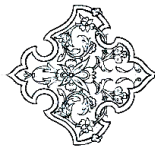


تاریخ گزارش ۱۳۹۸/۱۲/۲۷



مرکز مطالعات و
برنامه ریزی شهرستان





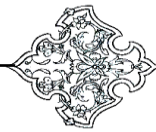
مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران

این مستند ترجمه Getting your workplace ready for COVID-19 سازمان بهداشت جهانی منتشر شده در تاریخ ۳ مارس ۲۰۲۰ است و صرفاً جهت آگاهی و بهره برداری مدیریت شهری کلانشهر تهران تهیه و تنظیم شده است و از مخاطبین درخواست می گردد به منظور استفاده دقیق تر از این مستند به متن اصلی مراجعه فرمایند.
© کلیه حقوق برای سازمان بهداشت جهانی محفوظ است.
این مستند پیش نویس است و محتوای این سند نهایی نیست و ممکن است متن قبل از انتشار مورد تجدید نظر قرار بگیرد.

ترجمه: ندا میراکبری (۱۳۹۸/۱۲/۲۶)

بازبینی ترجمه: علیرضا نوری (۱۳۹۸/۱۲/۲۸)

ارسال به سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران: (۱۳۹۸/۱۲/۲۸)



آماده سازی محل کار خود برای COVID-19

در ژانویه سال ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی^۱ (WHO) شیوع یک بیماری کرونا ویروس جدید را در استان هوبی اعلام کرد، چین به عنوان یک فوریت بهداشت عمومی از نگرانی‌های بین‌المللی به شمار می‌رود. WHO اظهار داشت که ریسک بالای انتشار بیماری کرونا ویروس (COVID-19) در سایر کشورهای جهان وجود دارد. WHO و مقامات بهداشت عمومی در سراسر جهان برای مهار شیوع COVID-19 در حال اقدام هستند. با این حال، موفقیت طولانی مدت نمی‌تواند تضمین گردد. اگر بخواهیم جلوی شیوع این بیماری را بگیریم، تمام بخش‌های جامعه ما - از جمله مشاغل و کارفرمایان - باید نقش داشته باشند.

نحوه انتشار COVID-19

وقتی کسی که COVID-19 دارد سرفه یا بازدم می‌کند، قطرات کوچک آلوده را آزاد می‌کند. بیشتر این قطرات روی سطوح و اشیاء اطراف - مانند میز تحریر، میز یا تلفن - قرار می‌گیرند. افراد می‌توانند با دست زدن به سطوح آلوده یا اشیاء آلوده و سپس لمس کردن چشم، بینی یا دهان خود COVID-19 بگیرند. اگر کسی در فاصله یک متری از شخص مبتلا به COVID-19 قرار بگیرد، می‌تواند با تنفس قطرات سرفه شده و یا دم مبتلا شود. به عبارت دیگر، COVID-19 به شکلی مشابه آنفولانزا گسترش می‌یابد. بیشتر افراد آلوده به COVID-19 علائم خفیفی را تجربه کرده و بهبود می‌یابند. با این حال، برخی از آنها بیماری جدی‌تر را تجربه می‌کنند و ممکن است به مراقبت در بیمارستان نیاز داشته باشند. خطر بیماری جدی با افزایش سن افزایش می‌یابد: به نظر می‌رسد افراد بالای ۴۰ سال نسبت به افراد زیر ۴۰ سال آسیب‌پذیرتر هستند. افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی هستند نیز در برابر بیماری‌های جدی آسیب‌پذیر هستند.

این سند در مورد موارد زیر توصیه‌هایی را ارائه می‌دهد:

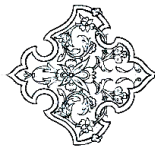
۱- راه‌های ساده برای جلوگیری از شیوع COVID-19 در محل کار شما

۲- نحوه مدیریت خطرات COVID-19 هنگام برگزاری جلسات و رویدادها

۳- مواردی که باید هنگام مسافرت خود و کارمندانان در نظر بگیرید.

۴- آماده‌سازی محل کار خود، در صورت ورود COVID-19 در اجتماع

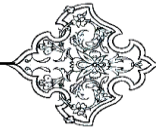
¹. world health organization



۱- روش‌های ساده برای جلوگیری از شیوع COVID-19 در محل کار شما

اقدامات کم هزینه زیر به جلوگیری از شیوع عفونت‌ها در محل کار شما مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و مشکلات گوارشی کمک می‌کند و از مشتریان، پیمانکاران و کارمندان شما محافظت می‌کند. کارفرمایان باید در حال حاضر انجام این کارها را شروع کنند، حتی اگر COVID-19 به جوامعی که در آن فعالیت می‌کنند نرسیده است. آنها در حال حاضر می‌توانند روزهای کاری را به دلیل بیماری کاهش داده و در صورت ورود ویروس به یکی از مکان‌های کاریشان، انتشار COVID-19 را متوقف یا کند کنند.

- مطمئن شوید که محل کار شما تمیز و بهداشتی است.
 - لازم است سطوح (به عنوان مثال میز کار) و اشیاء (مانند تلفن، صفحه کلید) با مواد ضد عفونی کننده مرتباً پاک شوند.
 - چرا؟ از آنجا که آلودگی روی سطحی که کارمندان و مشتریان لمس می‌کنند یکی از اصلی ترین شیوه‌های انتشار COVID-19 است.
- شستشوی منظم و کامل دست کارکنان، پیمانکاران و مشتریان را ترویج دهید.
 - ضد عفونی کننده‌های دست را در نقاط مهم اطراف محیط کار قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که این ضد عفونی کننده‌ها به طور مرتب پر می‌شوند.
 - پوسترهایی را که شستشوی دست را ترویج می‌کنند نمایش دهید - از مقامات بهداشت عمومی محلی خود این موارد را بخواهید یا آنها را در <https://www.who.int/> مشاهده کنید.
 - این کار را با سایر اقدامات ارتباطی مانند ارائه راهنمایی از مأموران بهداشت و ایمنی شغلی و جلسات توجیهی در جلسات و اطلاعات مربوط به شبکه داخلی برای ترویج شستشوی دست ترکیب کنید.
 - اطمینان حاصل کنید که کارمندان، پیمانکاران و مشتریان به مکان‌هایی دسترسی دارند که بتوانند دست خود را با آب و صابون بشویند.
 - چرا؟ زیرا شستن، ویروس روی دستان شما را می‌کشد [ویروس را غیر فعال می‌کند] و از شیوع COVID-19 جلوگیری می‌کند.



- بهداشت مناسب تنفسی را در محیط کار ترویج کنید.
 - پوستره‌های تبلیغ کننده بهداشت تنفسی را به نمایش گذارید. این را با سایر اقدامات ارتباطی مانند ارائه راهنمایی از مأموران بهداشت و ایمنی شغلی، جلسه توجیهی در جلسات و اطلاعات مربوط به شبکه داخلی و غیره ترکیب کنید.
 - اطمینان حاصل کنید که ماسک^۲ صورت و یا دستمال کاغذی برای کسانی که دچار آبریزش بینی یا سرفه در محل کار می‌شوند، به همراه سطل‌های در بسته برای دفع بهداشتی آنها در محل کار شما وجود دارد.
 - چرا؟ زیرا بهداشت مناسب تنفسی مانع از انتشار COVID-19 می‌شود.

- به کارمندان و پیمانکاران توصیه کنید قبل از سفرهای کاری به توصیه‌های ملی در خصوص سفرها مراجعه کنند.
 - به کارمندان، پیمانکاران و مشتریان خود حکم کنید که اگر COVID-19 شروع به گسترش در اجتماع شما کند، حتی با سرفه خفیف یا تب درجه پایین (۳۷,۳) درجه سانتیگراد یا بیشتر) نیاز به ماندن در خانه دارند. آنها همچنین اگر از داروهای ساده مانند پاراستامول/استامینوفن، ایبوپروفن یا آسپیرین استفاده می‌کنند، باید در خانه بمانند (یا از خانه کار کنند)، زیرا ممکن است [بدن آنها] علائم عفونت را مخفی کرده باشد.
 - برقراری ارتباط و تبلیغ این پیام که حتی اگر مردم فقط علائم خفیف COVID-19 داشته باشند، باید در خانه بمانند.
 - پوسترهایی را با این پیام در مکان‌های کاری خود نمایش دهید. این را با سایر کانال‌های ارتباطی که معمولاً در سازمان یا تجارت شما استفاده می‌شود به اشتراک بگذارید.
 - خدمات بهداشت حرفه‌ای، مقام بهداشت عمومی محلی یا سایر شرکای شما ممکن است محتوای کمپین تبلیغاتی برای ترویج این پیام تهیه کرده باشند.
 - برای کارمندان روشن کنید که آنها می‌توانند این زمان را به عنوان مرخصی بیماری حساب کنند.

^۲ ماسک‌های معمولی جراحی صورت به جای ماسک‌های صورت N95



۲. نحوه مدیریت خطر COVID-19 هنگام برگزاری جلسات و رویدادها

چرا کارفرمایان و سازمان‌ها باید در مورد COVID-19 فکر کنند؟

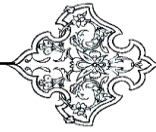
برگزارکنندگان جلسات و رویدادها باید در مورد خطر احتمالی COVID-19 فکر کنند زیرا:

- این احتمال وجود دارد که افرادی که در جلسه یا رویداد شما شرکت می‌کنند، ناخواسته ویروس COVID-19 را به جلسه بیاورند. برخی دیگر ممکن است ناآگاهانه در معرض COVID-19 قرار بگیرند.
- در حالی که COVID-19 برای بسیاری از افراد یک بیماری خفیف است، می‌تواند برخی را بسیار بیمار کند. از هر ۵ نفری که COVID-19 را گرفتند، تقریباً ۱ مورد نیاز به معالجه بیمارستانی دارد.

ملاحظات اصلی برای جلوگیری یا کاهش خطرات COVID-19

- قبل از جلسه یا رویداد

- توصیه‌های مسئولان جامعه ای را که قصد دارید جلسه یا رویداد در آن برگزار کنید را بررسی کنید. توصیه‌های آن‌ها را دنبال کنید.
- یک برنامه آمادگی را برای جلوگیری از ابتلا به عفونت در جلسه یا رویداد خود تهیه و در مورد آن توافق کنید.
- در نظر بگیرید که آیا نیاز به یک نشست چهره به چهره یا رویداد هست؟ آیا می‌توان آن را با یک کنفرانس تلفنی یا یک رویداد آنلاین جایگزین کرد؟
- آیا می‌توان جلسه یا رویداد را به گونه‌ای کوچک سازی کرد که تعداد کمتری از افراد در آن شرکت کنند؟
- پیشاپیش با شرکای اصلی مانند مقامات بهداشت عمومی و بهداشت و درمان، کانال‌های ارتباطی و اطلاعات را تضمین و تأیید کنید.
- از قبل تدارکات و مواد کافی از جمله دستمال و ضدعفونی‌کننده دست را برای همه شرکت‌کنندگان سفارش دهید. ماسک‌های جراحی را در دسترس قرار دهید و به هر کسی که علائم تنفسی دارد پیشنهاد دهید.
- مکان‌هایی را که COVID-19 در گردش است را فعالانه پایش کنید. پیش از این به شرکت‌کنندگان توصیه کنید که در صورت بروز علائم یا احساس ناخوشایند، نباید در آن شرکت کنند.

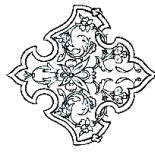


○ اطمینان حاصل کنید که کلیه برگزارکنندگان، شرکت کنندگان، تدارکات و بازدیدکنندگان در این رویداد جزئیات تماس را ارائه می دهند: شماره تلفن همراه، ایمیل و آدرس محلی که در آن اقامت دارند، به وضوح بیان کنید که در صورت بیمار شدن هر یک از مشارکت کنندگان به یک بیماری عفونی مشکوک، جزئیات آنها با مقامات بهداشت عمومی محلی به اشتراک گذاشته خواهد شد. اگر آنها با این امر موافق نباشند، نمی توانند در این رویداد یا جلسه شرکت کنند.

- یک برنامه پاسخگویی برای کسانی که در جلسه با علائم COVID-19 (سرفه خشک، تب، ضعف) حاضر می شوند تهیه و در مورد آن توافق کنید، این طرح حداقل باید شامل موارد زیر باشد:
 - اتاق یا محدوده ای را شناسایی کنید که شخصی که احساس ناخوشی می کند یا علائم دارد بتواند بصورت ایمن ایزوله شود.
 - بدانید اگر یک شرکت کننده، کارمند یا ارائه دهنده خدمات در جلسه تست COVID-19 در طول یا فقط بعد از جلسه مثبت شد، چه کار کنید.
 - پیشاپیش در مورد این طرح با ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود و یا بخش بهداشت توافق کنید.

– در طول جلسه یا رویداد

- درباره COVID-19 و اقداماتی که برگزارکنندگان برای ایمن کردن این رویداد برای شرکت کنندگان انجام می دهند، ترجیحاً هم به صورت شفاهی و هم کتبی، اطلاعات یا خلاصه ای تهیه کنید.
 - ایجاد اعتماد. به عنوان مثال، روش هایی را برای گفتن سلام بدون لمس تمرین کنید.
 - شستن مرتب دست یا استفاده از الکل توسط همه شرکت کنندگان در جلسه یا رویداد را تشویق کنید.
 - شرکت کنندگان را تشویق کنید در صورت سرفه یا عطسه، صورت خود را با خم آرنج خود یا دستمال پوشانند. دستمال ها و سطوح در بسته را برای دفع آنها در داخل تأمین کنید.
 - اطلاعات تماس یا شماره تلفن بهداشتی را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید که شرکت کنندگان بتوانند برای مشاوره با آنها تماس بگیرند یا اطلاعاتی را ارائه دهند.
- ضد عفونی کننده های الکلی دست را در نقاط مهم رویداد قرار دهید.
- اگر فضا وجود دارد، صندلی ها را طوری ترتیب دهید که شرکت کنندگان حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشند.



- در صورت امکان پنجره‌ها و درها را باز کنید تا از تهویه مناسب محل اطمینان حاصل شود.
- اگر کسی احساس ناخوشایندی دارد، برنامه آمادگی خود را دنبال کنید یا با خط تلفن تماس بگیرید.
 - بسته به وضعیت منطقه شما یا سفر اخیر شرکت کننده، فرد را در اتاق ایزوله قرار دهید. یک ماسک را به فرد پیشنهاد دهید تا در صورت لزوم بطور ایمن به خانه برود یا به یک مرکز سنجش ارزیابی شده برسد.
- از همه شرکت کنندگان بخاطر همکاری با مفاد موجود تشکر کنید.

- بعد از جلسه

- ۱- حداقل یک ماه اسامی و اطلاعات تماس همه شرکت کنندگان را حفظ کنید. این به مقامات بهداشت عمومی کمک می‌کند، اگر یک یا چند شرکت کننده در مدت کوتاهی بعد از رویداد بیمار شوند، افرادی را که ممکن است در معرض COVID-19 قرار گیرند، ردیابی کنند.
- ۲- اگر شخصی در جلسه یا رویداد به عنوان نمونه مشکوک COVID-19 ایزوله شده بود، سازمان دهنده باید این را به همه شرکت کنندگان اطلاع دهد. به آنها توصیه می‌شود که به مدت ۱۴ روز علائم خود را تحت نظر داشته باشند و دو بار در روز دمای بدن خود را چک کنند.
- ۳- اگر حتی دچار سرفه خفیف یا تب درجه پایین (یعنی دمای ۳۷/۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر) شوند، باید در خانه بمانند و ایزوله شوند. این به معنای جلوگیری از تماس نزدیک (۱ متر یا نزدیکتر) با افراد دیگر از جمله اعضای خانواده است. آنها همچنین باید با ارائه دهنده خدمات درمانی یا بخش بهداشت عمومی محلی تماس بگیرند و جزئیات سفر و علائم اخیر خود را به آنها ارائه دهند.
- ۴- از همه شرکت کنندگان بخاطر همکاری با مفاد موجود تشکر کنید.



۳. چیزهایی که هنگام مسافرت خود و کارمندان باید در نظر بگیرید

● قبل از سفر

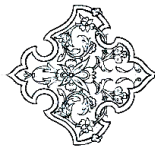
○ اطمینان حاصل کنید که سازمان و کارمندان آن، آخرین اطلاعات را در مورد مناطقی که COVID-19 در آن انتشار یافته است، داشته باشند. می توانید این مورد را در

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> پیدا کنید.

- براساس آخرین اطلاعات، سازمان شما باید مزایا و خطرات مربوط به برنامه های سفر آینده را ارزیابی کند.
- از فرستادن کارمندانی که ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری جدی باشند (به عنوان مثال کارمندان مسن تر و کسانی که دارای شرایط پزشکی مانند دیابت، بیماری های قلبی و ریه) هستند به مناطقی که COVID-19 در آن ها در حال انتشار است، خودداری کنید.
- اطمینان حاصل کنید که کلیه افرادی که به مکان هایی در آنها COVID-19 گزارش شده است، سفر می کنند توسط یک متخصص واجد شرایط (مثلاً خدمات بهداشتی کارمندان، تأمین کننده خدمات درمانی یا شریک بهداشت عمومی محلی) آگاه شوند.
- برای کارمندانی که قصد سفر به خارج را دارند، بطری های کوچک ضد عفونی کننده دست الکلی (زیر ۱۰۰cl) در نظر بگیرید، این می تواند شستشوی منظم دست را تسهیل کند.

● در طول سفر

- کارمندان را تشویق کنید که مرتباً دست خود را بشویند و حداقل یک متر از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند، دور بمانند.
- اطمینان حاصل کنید که کارمندان می دانند، در صورت احساس بیماری در هنگام مسافرت چه کاری باید انجام دهند و با چه کسی تماس بگیرند.
- اطمینان حاصل کنید که کارمندان شما از دستورالعمل های مقامات محلی که به آن سفر می کنند، پیروی می کنند. به عنوان مثال، اگر مقامات محلی اعلام کردند که به جایی نروند، باید این کار را انجام دهند. کارمندان شما باید محدودیت های محلی در سفر، حرکت و اجتماعات بزرگ را رعایت کنند.

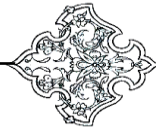


• هنگامی که شما یا کارمندان از مسافرت باز می‌گردید:

- کارمندی که از مناطقی که COVID-19 در آن انتشار یافته است، برگشته‌اند. باید علائم خود را برای مدت ۱۴ روز تحت نظر بگیرند و دو بار در روز دمای بدن خود را چک نمایند.
- اگر حتی دچار سرفه خفیف یا تب درجه پایین شوند (یعنی دمای ۳۷,۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر) آنها باید در خانه بمانند و قرنطینه شوند. این به معنای جلوگیری از تماس نزدیک (یک متر یا نزدیکتر) با افراد دیگر، از جمله اعضای خانواده است. آنها همچنین باید با ارائه دهنده خدمات درمانی یا بخش بهداشت عمومی محلی تماس بگیرند و جزئیات سفر و علائم اخیر خود را به آنها ارائه دهند.

۴. در صورت ورود COVID-19 در اجتماع، محل کار خود را آماده کنید

- برنامه‌ای را تنظیم کنید که در صورت بیمار شدن فردی مشکوک به COVID-19 در یکی از محل‌های کار شما، چه کاری انجام دهید.
- این طرح شامل قرار دادن فرد بیمار در یک اتاق یا منطقه‌ای است که او را از دیگران در محیط کار جدا کرده و تعداد افرادی که با فرد بیمار در تماس هستند را محدود می‌کند و با مقامات بهداشت محلی تماس حاصل کنید.
- در نظر بگیرید که چگونه افرادی که ممکن است در معرض خطر قرار داشته باشند را شناسایی کنید و از آنها پشتیبانی کنید، بدون اینکه تحقیر و تبعیض را به محل کار خود دعوت کنید.
- به مرجع بهداشت عمومی محلی خود بگویید که شما در حال تهیه این طرح و جستجوی داده‌ها هستید.
- دورکاری را مرتباً در سراسر سازمان خود ترویج دهید. اگر شیوع COVID-19 در جامعه شما وجود داشته باشد، مقامات بهداشتی ممکن است به مردم توصیه کنند از حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ خودداری کنند. دورکاری به شما کمک می‌کند، با وجود اینکه کارمندان در امان بمانند، کار خود را ادامه دهد.
- برای وقوع بیماری در جوامعی که تجارت شما در آن فعالیت می‌کند، یک برنامه احتمالی و تداوم کسب و کار تهیه کنید.
- این طرح به آماده‌سازی سازمان شما برای احتمال شیوع COVID-19 در محل‌های کار یا جامعه کمک می‌کند. همچنین ممکن است برای سایر موارد اضطراری بهداشتی نیز معتبر باشد.



- این برنامه باید به نحوه فعالیت شغل شما حتی اگر تعداد قابل توجهی از کارمندان، پیمانکاران و تأمین کنندگان نتوانند به محل کار شما بیایند (یا بخاطر محدودیت‌های محلی در سفر یا به دلیل بیماری بودن) تأکید کند.
- در مورد این برنامه با کارمندان و پیمانکاران خود ارتباط برقرار کرده و اطمینان حاصل کنید که آنها از آنچه باید انجام دهند - یا انجام ندهند - طبق این برنامه آگاه هستند. نکات کلیدی مانند اهمیت دوری از کار را حتی اگر فقط علائم خفیفی داشته باشند یا مجبور به مصرف داروهای ساده (مانند پاراستامول، ایبوپروفن) بوده‌اند که ممکن است علائم را تحت تأثیر قرار دهد، تأکید کنید.
- مطمئن باشید که برنامه شما به سلامت روان و پیامدهای اجتماعی حاصل از COVID-19 در محیط کار یا جامعه می‌پردازد و اطلاعات و پشتیبانی را ارائه می‌دهد.
- برای مشاغل کوچک و متوسط و بدون پشتیبانی بهداشتی و رفاهی کارکنان داخلی، قبل از هرگونه شرایط اضطراری، مشارکت و برنامه‌هایی را با ارائه دهندگان خدمات محلی بهداشتی و اجتماعی خود تهیه کنید.
- مرکز بهداشت عمومی محلی یا ملی شما، ممکن است بتواند در تهیه برنامه شما حمایت و راهنمایی‌هایی را پیشنهاد دهد.

یادآوری

اکنون زمان آماده شدن برای COVID-19 فرا رسیده است. اقدامات احتیاطی و برنامه-ریزی ساده می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اقدام کنونی به محافظت از کارمندان و شغل شما کمک خواهد کرد.

نحوه اطلاع رسانی:

آخرین اطلاعات مربوط به WHO راجع به گسترش COVID-19 پیدا کنید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

مشاوره و راهنمایی WHO در مورد COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

