

إِسْلَام



مجمع سحرشہ پرفیجان
رولڈ عبسومی

راهنمای کاربردی بهداشت محیط
برای پیشگیری از شیوع کرونا در صنایع

تدوین و تالیف:

دکتر ولی علیپور
دکتر محمد کریمی
مهندس مینا محمودی

امور ایمنی، بهداشت و محیط زیست

انتشارات روابط عمومی

مجتمع مس سرچشمه رفسنجان

| | |
|---------------------|---|
| سرشناسه | علی پور، ولی، ۱۳۵۳ - |
| عنوان و نام پدیدآور | راهنمای کاربردی بهداشت محیط برای پیشگیری از شیوع کرونا در صنایع/تدوین و تالیف ولی علی پور، محمد کرمی، مینا محمودی؛ به سفارش روابط عمومی مجتمع مس سرچشمه رفسنجان. |
| مشخصات نشر | تهران: آوای قلم، ۱۴۰۱. |
| شابک | ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۵۲-۸۱-۹ |
| یادداشت | کتابنامه: ص. ۵۰۸-۵۰۷. |
| موضوع | کووید-۱۹ -- پیشگیری COVID-19 (Disease) -- Prevention محیط کار -- پیش بینی های ایمنی Work environment -- Safety measures عفونت زدایی و عفونت زداهای Disinfection and disinfectants |
| شناسه افزوده | کرمی، محمد، ۱۳۶۲ - شناسه افزوده: محمودی، مینا، ۱۳۶۵ - |
| رده بندی کنگره | QR۳۹۹ |
| رده بندی دیویی | ۲۵۶/۵۷۹ |
| شماره کتابشناسی ملی | ۹۱۱۴۶۹۵ |

نام کتاب:

راهنمای کاربردی بهداشت محیط برای پیشگیری از شیوع کرونا در صنایع

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------------|--------------------------------|
| نویسندگان: | دکتر ولی علی پور | طراحی جلد: | انتشارات آوای قلم (مهران خانی) |
| دکتر محمد کرمی، مهندس مینا محمودی | نوبت چاپ: | اول | |
| ناشر: | انتشارات آوای قلم | تاریخ نشر: | ۱۴۰۱ |
| به سفارش: | روابط عمومی | شمارگان: | ۵۰۰ جلد |
| صفحه آرا: | احسان پارسا | شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۵۲-۸۱-۹ |
| | قیمت: | ۳۵۰۰۰ تومان | |



شماره تماس روابط عمومی مجتمع مس سرچشمه رفسنجان: ۰۳۴-۳۴۳۰۵۰۱

شماره تماس انتشارات: ۰۲۱-۶۶۵۹۱۵۰۴-۵

فروشگاه کتاب چاپی و الکترونیکی:

www.avapublisher.com



انتشارات
آوای قلم

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی روابط عمومی مجتمع مس سرچشمه رفسنجان و ناشر ممنوع است.
متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

به نام خدا

سلامتی گرانمایه ترین نعمت خدادادی بوده و مجتمع مس سرچشمه، سعی بر آن داشته که همواره در اجرای اقدامات مرتبط با حفظ سلامت کارکنان و ذینفعان پیشرو باشد. با اعلام اولین مورد بیمار مبتلا به کرونا در کشور در ابتدای اسفند ماه ۹۹ ستاد بحران مجتمع در تاریخ سوم اسفند ماه نود و هشت تشکیل و اجرای اقداماتی برای پیشگیری از شیوع کرونا در دستور کار قرار گرفت. جمله **حفظ سلامت ذینفعان، حفظ تولید پایدار** است در ابتدای تشکیل کمیته به عنوان شعار کلیدی کمیته اجرایی پیشگیری از کرونا قرار گرفت و تلاش همه جانبه ای برای قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا به منظور حفاظت از سلامت کارکنان رسمی، قراردادی، پیمانکاران و خانواده های آنان در مجتمع، شهرک مس و شهرهای همجوار و همه ذینفعان شرکت در نقاط مختلف کشور، آغاز گردید.

رویارویی با پدیده کرونا که بسیاری از زوایای آن در جهان ناشناخته است، نیازمند رویه های علمی و منطقی بوده و تنها اتکا به رویه های مستند بر شواهد می تواند سبب شود که از تکرار اشتباهاتی که در سایر جوامع در رویارویی با این پدیده رخ داده پرهیز شده و نقشه راهی انتخاب گردد که سبب دستیابی به اهداف در کوتاه ترین فرصت ممکن و با حداقل آسیب ها به سلامت جامعه گردد.

این امر کارشناسان فعال در عرصه **بهداشت محیط** در مجتمع مس سرچشمه را بر آن داشت تا نسبت به جمع آوری، تدوین و تالیف منابع علمی و دستورات عملی های مرتبط با پیشگیری از شیوع کرونا ویروس اقدام نمایند که حاصل تلاش ایشان در قالب مجموعه ای با عنوان **راهنمای کاربردی بهداشت محیط برای پیشگیری از شیوع کرونا در صنایع تهیه** و جمع بندی شده و برای بهره برداری کلیه افراد شاغل در سازمان و سایر ذینفعان و علاقمندان ارائه می گردد.

حسین احمدی کاظم آباد

مدیر مجتمع مس سرچشمه رفسنجان

فهرست

- فصل اول : آشنایی با کرونا ویروس
- ۱۳
- همه گیری جهانی چیست؟ ۱۵
- ویروس چیست؟ ۱۶
- چگونه بدن با ویروس مبارزه می کند؟ ۱۶
- کرونا ویروس چیست؟ ۱۷
- COVID-19 چیست؟ ۱۷
- علائم COVID-19 چیست؟ ۱۷
- COVID-19 چگونه سرایت می کند؟ ۱۸
- آیا ویروسی که باعث COVID-19 می شود از طریق هوا قابل انتقال است؟ ۱۸
- آیا می توان CoVID-19 را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟ ۱۸
- آیا می توان COVID-19 را از مدفوع کسی که مبتلا به این بیماری است، .. ۱۹ گرفت؟ ۱۹
- برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری می توان انجام داد؟ ۱۹
- چقدر احتمال دارد که COVID-19 را بگیرم؟ ۲۱
- آیا باید نگران COVID-19 باشم؟ ۲۱
- چه کسی در معرض ابتلا به بیماری شدید است؟ ۲۲
- آیا آنتی بیوتیک ها در جلوگیری یا درمان COVID-19 مؤثر هستند؟ ۲۲
- آیا واکسن، دارو یا درمانی برای COVID-19 وجود دارد؟ ۲۲
- آیا COVID-19 همان SARS است؟ ۲۳
- چگونه می توان ماسک را گذاشت، استفاده کرد، بیرون آورد و دور ریخت؟ ۲۳
- دوره نهفتگی یا کمون برای COVID-19 چقدر است؟ ۲۳
- آیا انسان از یک منبع حیوانی می تواند به COVID-19 آلوده شود؟ ۲۴
- آیا می توان COVID-19 را از حیوان خانگی خود گرفت؟ ۲۴
- چه مدت ویروس روی سطوح زنده می ماند؟ ۲۴
- آیا دریافت یک بسته از منطقه ای که COVID-19 گزارش شده، بی خطر است؟ ۲۵

| | |
|----|---|
| ۲۵ | - آیا کاری هست که نباید انجام داد؟ |
| | فصل دوم : آموزش‌های همگانی و توصیه‌های بهداشتی در شرایط شیوع |
| ۲۷ | بیماری COVID-19 |
| ۲۹ | - بهداشت فردی موثر در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۳۰ | - بهداشت محیط زندگی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۳۱ | - دستورالعمل ورود و خروج از منزل در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۳۳ | - دستورالعمل استفاده از ماسک در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| | - دستورالعمل شستشوی درست دست‌ها در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۳۶ | 19 |
| ۳۸ | - دستورالعمل استفاده از دستکش در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| | - نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در وسایل شخصی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۴۱ | - مواجهه با استرس در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۴۲ | - |
| | فصل سوم : بهداشت مواد غذایی و توصیه‌های تغذیه‌ای در شرایط شیوع |
| ۴۵ | بیماری COVID-19 |
| ۴۷ | - بهداشت محیط در نانوائی‌ها در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۵۰ | - بهداشت محیط در رستوران‌ها در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| | - بهداشت محیط در فروشگاه‌های زنجیره‌ای مواد غذایی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۶۱ | - بهداشت محیط در کشتارگاه‌ها در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۶۴ | - بهداشت محیط در فروشگاه‌های گوشت و مرغ در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۶۸ | - بهداشت محیط در رفتن به غذاخوری‌ها در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۷۰ | - ضدعفونی کردن میوه‌ها و سبزیجات (سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می‌شوند) در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۷۱ | - اصول تهیه، نگهداری و طبخ مواد خام پروتئینی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |
| ۷۵ | COVID-19 |
| ۷۹ | - دستورالعمل توزیع برنج و روغن در شرایط شیوع بیماری COVID-19 |

- توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری از بیماری COVID-19 ۸۱
- تغذیه مناسب در دوران فاصله گذاری اجتماعی و راهکارهای پیشگیری از
اضافه وزن و چاقی ۸۲
- فصل چهارم : اقدامات و توصیه‌های بهداشت محیطی** ۸۷
- بهداشت محیط منابع آب در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۸۹
- مدیریت آب، فاضلاب و پسماند در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۹۰
- دستورالعمل تهیه گندزدهای موثر برای گندزدایی در شرایط شیوع
بیماری COVID-19 ۹۴
- گندزدایی وسایل نقلیه عمومی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۰۱
- دستورالعمل حمل بارهای معدنی به مجتمع مس سرچشمه و مبادی
مرتبط به منظور پیشگیری از شیوع بیماری COVID-19 ۱۰۵
- دستورالعمل حمل بارهای ریلی به مجتمع مس سرچشمه به منظور
پیشگیری از شیوع بیماری COVID-19 ۱۱۵
- روش‌های ضد عفونی و آلودگی‌زدایی ماسک‌های یکبار مصرف جهت
استفاده مجدد (یک استراتژی در زمان کمبود) ۱۲۳
- بهداشت محیط برای مراجعین آرایشگاه‌ها در شرایط شیوع بیماری
COVID-19 ۱۲۶
- بهداشت محیط پمپ بنزین‌ها در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۲۸
- بهداشت محیط برای مراجعین به عابر بانک‌ها در شرایط شیوع بیماری
COVID-19 ۱۳۱
- بهداشت محیط برای مراجعین به بانک‌ها در شرایط شیوع بیماری
COVID-19 ۱۳۲
- بهداشت محیط مراکز جمعی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۳۳
- بهداشت محیط مراکز ورزشی و استخرهای شنا در شرایط شیوع بیماری
COVID-19 ۱۳۴
- بهداشت محیط کیوسک‌های عرضه مطبوعات و مواد غذایی در شرایط
شیوع بیماری COVID-19 ۱۳۶
- بهداشت محیط مراکز مراقبت بیماران مبتلا به COVID-19 در دوره
قرنطینه غیرخانگی ۱۳۸

- پاکسازی و ضدعفونی آمبولانس در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۴۲
- بهداشت محیط آزمایشگاه تشخیص طبی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۴۳
- نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در افراد در تماس با بیماران COVID-19 ۱۴۴
- بهداشت محیط در مورد دفن افراد فوت شده به دلیل ابتلا به بیماری COVID-19 ۱۵۰
- دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری COVID-19 در مدارس ۱۵۳
- دستورالعمل شرایط برگزاری اردوهای ورزشی و بازگشایی اماکن ورزشی شهر مس سرچشمه در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۶۳
- بهداشت دستگاه‌های تهویه در وسایل حمل و نقل عمومی در شرایط شیوع بیماری COVID-19 ۱۶۸
- بهداشت دستگاه‌های تهویه در منازل و اماکن عمومی در شرایط شیوع بیماری COVID-19

فصل پنجم: اصول پیشگیری از بیماری COVID-19 در محیط کار ۱۸۹

- افراد در معرض خطر ۱۹۱
- علائم مشخصه بیماری ۱۹۱
- جداسازی کارکنان مشکوک و بیمار ۱۹۳
- پاک سازی و ضدعفونی کردن محیط ۱۹۳
- فعالیت‌های آموزشی ۱۹۴
- برنامه‌ریزی کارفرمایان برای پیشگیری از شیوع بیماری COVID-19 ۱۹۴
- نحوه مدیریت خطر COVID-19 هنگام برگزاری جلسات و رویدادها ۱۹۷
- بهداشت دست و صورت کارکنان ۱۹۸
- بهداشت تنفسی کارکنان ۱۹۸
- بهداشت تغذیه‌ای کارکنان ۲۰۰
- بهداشت در زمان برقراری ارتباطات و تردها ۲۰۴
- بهداشت محیط اداری و دفتری کارکنان ۲۰۷
- بهداشت تجهیزات و ابزار کار ۲۱۲

- سرویس بهداشتی واحدهای کاری کارکنان ۲۱۳
- بهداشت جسم و روان کارکنان ۲۱۵
- نکات آموزشی ویژه کارکنان در مورد نگهداری بیمار کرونایی در منزل ۲۱۶
- دستورالعمل تب سنجی کارکنان در مبادی ورودی محل کار ۲۲۰
- بازگشت به کار کارکنان با احتمال ابتلا به بیماری COVID-19 ۲۲۲

فصل ششم : اقدامات انجام شده در مجتمع مس سرچشمه برای پیشگیری

از شیوع ویروس کرونا ۲۲۶

- مقدمه ۲۲۹
- تعیین استراتژی، هدف گذاری، سازماندهی و برنامه ریزی ۲۳۰
- آموزش و آگاهی بخشی کارکنان در مقابله با ویروس کرونا ۲۳۱
- گسترش رعایت بهداشت فردی و ارتقا وضعیت بهداشت محیط ۲۳۷
- فاصله گذاری اجتماعی در مجتمع مس سرچشمه ۲۴۵
- بیماری یابی و پایش و غربالگری کارکنان ۲۵۲
- دور کردن افراد در معرض خطر مانند سالمندان و بیماران زمینه‌ای از محیط کار ۲۵۷
- پیگیری افراد مشکوک به بیماری و اقدامات پزشکی برای افراد مبتلا ۲۵۸
- اقدامات مجتمع مس سرچشمه در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی در بحران کرونا ۲۶۱
- استفاده از فن آوری اطلاعات در حوزه پیشگیری از بیماری ۲۶۴
- ارتباط با دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز بهداشت شهرستان و استان ۲۶۵
- مدیریت دانش در بحران‌های سلامت ۲۶۶
- چشم انداز آینده ۲۶۷
- سخن آخر ۲۶۹

ضمائم

- پیوست ۱ ۲۷۱
- پیوست ۲ ۲۹۵
- پیوست ۳ ۳۶۹
- پیوست ۴ ۴۰۵

| | |
|-----------|-------------|
| ۴۴۹ | پیوست ۵ |
| ۴۵۳ | پیوست ۶ |
| ۴۶۷ | پیوست ۷ |
| ۴۷۱ | پیوست ۸ |
| ۴۷۹ | پیوست ۹ |
| ۴۸۳ | پیوست ۱۰ |
| ۴۹۱ | پیوست ۱۱ |
| ۴۹۵ | پیوست ۱۲-۱۸ |

مقدمه مولفین

خداوند بزرگ را سپاس که توفیق عطا فرمود این اثر را تهیه کنیم، با ذکر یاد خداوند متعال چند خطی به رسم ادب در معرفی این اثر می‌نگاریم.

در شرایط همه‌گیری بیماری ناشی از ویروس کرونا و عالمگیر شدن آن، نگرانی‌هایی در جامعه وجود داشت که به صورت نگرانی‌های اجتماعی یا سوال‌های متعدد بروز می‌کند. این کتاب، به منظور پاسخ‌گویی به برخی از این سوالات و نیز راهنمایی برای اقدامات پیشگیرانه از شیوع و انتقال بیماری به رشته تحریر در آمده است. عمده مطالب این کتاب از مرجع سازمان بهداشت جهانی و نیز اداره کل سلامت کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گردآوری شده است. به منظور تسهیل درک و همه فهم شدن مطالب، اصطلاحات و واحدها ساده شده‌اند و در برخی موارد استانداردها بومی‌سازی گردیده است.

آنچه مسلم است این مجموعه بی‌نقص نبوده و به دلیل تعجیل در گردآوری و تدوین ممکن است اشکالاتی در آن مشاهده گردد. لذا پیشاپیش از خوانندگان محترم طلب پوزش داریم و امیدواریم ما را از مساعدت در راستای ارتقای این اثر محروم ننمایند.

با آرزوی تندرستی و آرامش برای همه مردم ایران و توفیق برای همه تلاشگران جبهه سلامت در این خطه زرخیز ایران زمین.