

سوالات رایج در خصوص ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹) در محیط کار به همراه پاسخ

ردیف	سوالات
۱	<p>در صورتی که یکی از همکاران دچار بیماری کووید - ۱۹ شده اند چه اقداماتی باید انجام بدهیم؟</p> <p>محل کار وی باید با همکاری واحد EOC و HSE ضد عفونی شود . همکارانی که با وی در یک اتاق کار می کرده اند باید تا چهارده روز از وسایل حفاظت فردی استفاده کنند و در صورتی که فرد یا خانواده علائمی از سرماخوردگی ، گلودرد ، سردرد ، کاهش حس بویایی یا چشایی ، علائم گوارشی مثل اسهال پیدا کردند سریعاً به پزشک مراجعه نمایند و با نظر پزشک تست PCR بدهند.</p>
۲	<p>آیا در محل کار باید از ماسک استفاده کرد؟</p> <p>در موارد زیر استفاده از ماسک در محل کار توصیه می شود :</p> <p>در صورتی که در فضای اتاق کاری بیش از ۲ نفر به فاصله کمتر از ۱/۵ متر حضور دارند سابقه تماس با فرد مشکوک یا بیمار قطعی دارند (سوال اول) در مناطقی که وضعیت قرمز اعلام شده باشد</p>
۳	<p>نقاط آلوده در محیط کار که نیاز به گندزدایی دارند کدامند؟</p> <p>دستگیره درها، صفحه کلید و موشواره رایانه، تلفن ، دستگیره کشوها و پنجره ها ، سطح میزها ، دسته صندلی ها هر نقطه دیگری که با دست در تماس است. مکان های عمومی مانند آبدارخانه ، نمازخانه ، سرویس های بهداشتی</p>
۴	<p>آیا انجام تست کرونا (PCR)، برای کل کارکنان ضرورت دارد؟</p> <p>خیر زیرا گرفتاری این بیماری به صورت خوشه ای است و تنها افرادی که در تماس نزدیک با فرد آلوده هستند گرفتار می شوند . از طرفی به دلیل این که این تست منفی کاذب هم دارد ممکن است فرد آلوده را تشخیص ندهد و فرد با خیال راحت باعث آلوده شدن سایر همکاران شود.</p>
۵	<p>انجام آزمایشات سلولژی به عنوان بررسی های غربالگری یا شناسایی افراد مبتلا در محیط کار چگونه انجام می شود؟</p> <p>این آزمایش برای غربالگری بیماری جایگاهی ندارد و در افرادی را که قبلاً مبتلا شده اند ، ارزیابی میزان آنتی بادی می تواند کمک کننده باشد. بدین معنی که اگر تیتراژ آنتی بادی پایین باشد نشان می دهد که هنوز استعداد ابتلا به بیماری را دارند.</p>
۶	<p>آیا داروی موثری برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وجود دارد؟</p> <p>در حال حاضر هنوز خیر</p>
۷	<p>آیا دارویی جهت درمان بیماری کرونای جدید وجود دارد؟</p> <p>در حال حاضر هنوز خیر و درمان به صورت علامتی است</p>

۸	آیا غذا خوردن در محیط کار باعث ریسک ابتلا به بیماری کرونای جدید می شود؟ بله به دلیل این که ممکن است وسایل و محیط کار آلوده باشند
۹	غربالگری (شناسایی به موقع) در کارکنان چگونه انجام می شود؟ در حال حاضر بهترین روش غربالگری و شناسایی به موقع تب سنجی و ارزیابی علائم بیماری در کارکنان است که این کار می تواند از طریق خود اظهاری نیز انجام شود.
۱۰	انتقال بیماری بیشتر از چه راه هایی صورت می گیرد؟ بیشترین راه انتقال از طریق ذرات آلوده در هوا و عدم رعایت اصول فاصله گذاری اجتماعی مانند عدم استفاده از ماسک در فضاهای عمومی است و بعد از آن آلودگی سطوح و وسایل می باشد.
۱۱	افرادى که دارای بیماری های زمینه ای یا نقص سیستم ایمنی بدن (مشکلات قلبی، دیابت، افزایش فشارخون) هستند باید چگونه در محیط کار باشند؟ این افراد باید حتماً ماسک بزنند و در محیط هایی که کم تجمع و با میزان آلودگی کم و با رعایت فاصله اجتماعی مشغول بکار باشند. روزانه تب سنجی شوند و با بروز کوچکترین علامتی به پزشک مراجعه کنند
۱۲	پروتکل های بهداشتی در خصوص مسافرت هوایی یا خودروهای عمومی کدامند؟ و به خصوص در کارکنان اقماری به چه نکات بهداشتی جهت عدم ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ باید توجه داشت؟ در صورتی که کوچکترین علامتی دارند از مسافرت به مناطق اقماری خودداری کنند. در فرودگاه ها و مبادی ورودی تب سنجی و بررسی علائم بالینی انجام شود. در صورتی که در منطقه دچار بیماری شدند به محل زندگی باز نگردند و حداقل ۱۴ روز در محیط قرنطینه باشند. رعایت اصول حفاظت فردی مانند ماسک و .. در هنگام ورود به کابین هواپیما و یا خودرو حتی برای افراد سالم نیز الزامی است.
۱۳	در صورتی که یکی از همکاران دارای علائم بیماری کووید - ۱۹ باشد چگونه به بیمارستان منتقل کنیم؟ بسته به محل باید با هماهنگی بهداشت و درمان با آمبولانس و پرسنل دوره دیده به مرکز کنترل بیماری منتقل گردد و از وسایل شخصی و وسایل نقلیه عمومی استفاده نشود.
۱۴	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری کووید - ۱۹ ، در محیط کار چه باید کرد؟ شاغل بایستی با پزشک طب صنعتی و یا پزشک محل زندگی تماس گرفته و بر اساس تشخیص و مجوز پزشک می تواند در محل کار حاضر شود و محل کار هم گند زدایی شود.
۱۵	قرنطینه بیماران مشکوک در محیط کار در چه شرایطی ضرورت دارد؟ در صورتی که فرد به صورت اقماری کار می کند یا این که بر روی سکوهای نفتی کار می کند باید در محیط کار قرنطینه شود.
۱۶	علائم بیماری کرونای جدید (کووید - ۱۹) کدامند؟ سرفه، تب، گلودرد، سردرد، بدن درد، اسهال، کاهش حس بویایی و چشایی، تغییر رنگ ملتحمه چشم ، علائم پوستی ...

۱۷	چرا در بعضی موارد با توجه به وجود علائم دارو تجویز نمی گردد؟ چون بیماری ویروسی و خود کنترل شونده است و با برخی مراقبت ها در منزل ، بیماری کنترل می شود.
۱۸	در صورت بروز علائم و یا ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ زمان استراحت (فرآیند استفاده از مرخصی استعلاجی) چگونه است؟ حداقل مدت استراحت ۱۴ روز است.
۱۹	در صورت وجود علائم بیماری کووید - ۱۹ و منفی بودن تست چه باید کرد؟ چون تست PCR منفی کاذب هم دارد باید همه نکات بهداشتی را کنترل کند و ۲۴ ساعت بعد دوباره تست را با شرایط استاندارد انجام دهند.
۲۰	اولویت در دور کاری کارکنان چگونه است؟ اولویت با کسانی است که علائم خطر دارند مثل بیماران فشارخونی و قلبی، بیماران دیالیزی ، دیابتی هایی که انسولین دریافت می کنند، افرادی که نقص ایمنی دارند و ...
۲۱	فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) در محیط کار به چه معناست؟ رعایت فاصله ۱/۵ متر ، برگزار نکردن جلسات و همایش ها، استفاده از ماسک در محل های تجمع
۲۲	مواقع حضور در اماکن عمومی مانند: باشگاه، ورزشگاه ، نمازخانه، هتل ها و ... به چه نکات بهداشتی باید توجه نمود؟ بهترین اقدام عدم حضور در اماکن یاد شده است ، بخصوص اگر فرد دارای سابقه بیماری زمینه ای و یا پر خطر باشد ولی در صورت حضور بایستی اصول فاصله گذاری اجتماعی و بهداشت فردی را رعایت نمود مانند اینکه حتماً از ماسک استفاده شود ، فاصله ۱/۵ متر را حفظ و از دست زدن به سطوح اجتناب کرد و یا بعد از تماس از مواد ضد عفونی کننده استفاده کرد. وسایلی مانند مهر ، چادر و .. بایستی اختصاصی و فردی باشد .
۲۳	در صورت ابتلا یکی از همکاران در محیط های کاری خارج از شهر و یا جزایر و سکوها، اقدامات انتقال بیمار و همچنین رعایت مراقبت های بهداشتی باید چگونه باشد؟ حتماً از آمبولانس کمک خواهیم در صورتی که از وسیله نقلیه شخصی استفاده می شود تعداد افرادی که در اتومبیل هستند را به حداقل برسانیم ، همه از ماسک استفاده کنند وسیله نقلیه بعد از انتقال گند زدایی شود. در جزایر و سکوها هم فرد را انتقال نمی دهیم بلکه حداقل ۱۴ روز قرنطینه می کنیم تا شرایط بازگشت به کار را بدست آورد.
۲۴	در صورت وجود علائم بیماری کووید - ۱۹ همچنین در صورت نیاز به استفاده از داروهای مسکن، از چه دارویی که دارای عوارض کمتری باشد باید استفاده کرد؟ در حال حاضر از ناپروکسن و استامینوفن برای کنترل درد و تب استفاده می شود و داروی تأیید شده دیگری در مرحله اول وجود ندارد.
۲۵	اگر سوالی در خصوص بیماری کرونای جدید (کووید - ۱۹) داشتیم چگونه و از چه کسانی پرسیده شود؟ مرکز تلفن ۱۵۱۹ و یا پرسنل درمانی مراکز سلامت کار و خانواده

منظور از افرادی که تماس نزدیک (Close contact) با بیمار مبتلا به کووید - ۱۹ دارند چیست؟
۲۶ افرادی که به مدت حداقل ۱۵ دقیقه به فاصله کمتر از ۱/۵ متر در محیط بسته با فرد آلوده در تماس بوده اند.

وظیفه ما در جلسات جهت جلوگیری از خطر احتمال ابتلا کارکنان چیست؟

حتی الامکان از برگزاری جلسات حضوری خودداری کنید و از جلسات غیر حضوری ویدئو کنفرانس استفاده شود.
در صورت حضور در جلسات ، فاصله اجتماعی مناسب را رعایت کنید ، اگر فردی دچار علائم آنفولانزا یا سرما خوردگی است از حضور در جلسه بپرهیزد. از ماسک استفاده کنید ، قبل و بعد از جلسه دستهای خود را با روش صحیح بشویید. قبل و بعد از برگزاری جلسه ، سالن ضد عفونی گردد. بهتر است پذیرایی صورت نگیرد و یا در صورت لزوم از ظروف شخصی یا یکبار مصرف استفاده شود . تهویه سالن جلسات مناسب باشد ، در صورت استفاده از دستمال کاغذی حتماً آن را در سطل درب دار بیندازید.
۲۷

برای انجام مأموریت های اداری ضروری چه اقدامات پیشگیرانه ای باید صورت گیرد؟

قبل از سفر از نداشتن علائم و سلامتی اطمینان حاصل کنید . از سفر به مناطق قرمز و پر خطر بپرهیزید. همه وسایل شخصی را به همراه داشته باشید، حتماً از ماسک و محلول های ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. از خوردن غذاهایی که از سلامتی آن اطمینان ندارید اجتناب کنید. از پروتکل بهداشتی سفر استفاده کنید
۲۸

راه های ساده جهت جلوگیری از شیوع بیماری کووید - ۱۹ در محل کار کدامند؟

مهمترین راه در جهت پیشگیری کووید - ۱۹ رعایت فاصله لازم و شستشوی مرتب دست ها به روش صحیح می باشد. از استفاده از وسایل و لوازم اداری به صورت مشترک اجتناب کنید. در صورت امان، از ماسک به روش صحیح استفاده کنید. از تجمع کردن در یک قسمت از محل کار خودداری کنید، در آسانسورها و درب های ورودی موارد بهداشتی لازم را رعایت کرده و پس از دست زدن به درب ها و کلیدهای آسانسور حتماً دستان خود را بشویید ، از دست زدن به چشم ، بینی ، دهان و گوش ها بپرهیزید.
۲۹

مهمترین علائم بیماری کووید - ۱۹ کدامند و در صورت بروز چه علائمی مراجعه به پزشک مورد نیاز می باشد؟

بیماری کووید - ۱۹ ممکن است بدون علامت باشد و یا شامل یک یا چند تا از علائم زیر باشد:
سرفه ، تنگی نفس ، گلودرد ، تب و لرز ، از دست دادن حس بویایی و چشایی ، اسهال و استفراغ .
در صورت داشتن تب ، یا تنگی نفس و سرفه های طولانی حتماً به پزشک مراجعه کنید.
۳۰

ایجاد علائم شدید بیماری کووید - ۱۹ و یا فوت در چه افرادی بیشتر است؟

گروه های پر خطر در موارد ابتلا به کووید - ۱۹ به ترتیب زیر می باشد:
سالمندان (بالای ۶۵ سال) _ زنان باردار _ کودکان (کمتر از ۵ سال) _ مبتلایان به بیماری های قلبی، کلیوی ، دیابت ،
آسم _ بیماری های مزمن ریوی
۳۱

۳۲	<p>آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا در اپیدمی کووید - ۱۹ باعث محافظت می شود؟ تزریق واکسن آنفلوآنزا مربوط به آنفلوآنزاهای سابق بوده است و مربوط به کووید - ۱۹ نمی باشد.</p>
۳۳	<p>آیا رژیم غذایی خاصی می تواند از ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ جلوگیری کند؟ رژیم غذایی مناسب همیشه راه مناسبی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری های مختلف می باشد برای تقویت سیستم ایمنی رعایت نکات غذایی زیر پیشنهاد می گردد: _ تأمین مقادیر زیاد مایعات همچون آب ، آب میوه طبیعی و تازه (آب هندوانه ، آب پرتقال ، آب سیب و ...) و آب سبزیجات تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...) _ مصرف انواع سوپ ها و آش ها</p>
۳۴	<p>_ مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز به صورت دورچین غذا _ استفاده از منابع غذایی ویتامین C مانند آب نارنج یا آب لیموی تازه همراه با غذا یا مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه _ استفاده از گوشت ، مرغ، ماهی ، حبوبات، انواع مغزها (رعایت رژیم غذایی مربوط به بیماری های مزمن بسیار ضروری است ؛ کم نمک ، کم چربی ، بدون قند)</p>
۳۴	<p>تهویه در محیط کار باید چگونه انجام شود که از شیوع کووید - ۱۹ جلوگیری شود؟ تهویه باید به صورت فشار مثبت باشد یعنی پنجره ها و یا درب هایی که هوا را وارد می کنند باز باشد و درب های سالن و محیط کار نیز باز باشد که گردش هوا صورت پذیرد. اگر حتی از وسایل خنک کننده یا گرم کننده استفاده می شود ، حتما پنجره یا درب خروجی برای عبور هوا باز نگه داشته شود.</p>
۳۵	<p>اولویت گندزدایی در محیط های اداری با چه مکان هایی می باشد و تکرار روزانه آن چگونه است؟ گندزدایی باید در دو نوبت قبل از ورود کارکنان و بعد از خروج آن ها صورت پذیرد. گندزدایی محل کار افراد مشکوک ، محتمل و یا قطعی کووید - ۱۹ در اولویت می باشد. همچنین گندزدایی سرویس های بهداشتی ، آسانسورها، راه پله ها، دستگیره ها ،درب های ورودی و خروجی بسیار مهم می باشد.</p>
۳۶	<p>آیا استفاده از ظروف یکبار مصرف در زمان سرو غذا و یا نوشیدنی موجب پیشگیری از شیوع بیماری می شود؟ استفاده از ظروف یکبار مصرف می تواند در جهت جلوگیری از شیوع کووید - ۱۹ موثر باشد و یا بهتر است هر کس از ظروف شخصی خود استفاده کند و پس از مصرف ، آن ها را کاملاً تمیز بشوید.</p>
۳۷	<p>دسترسی به دستورالعمل های علمی و مطالب آموزشی در رابطه با بیماری کووید - ۱۹ در محیط کار ، چگونه است؟ مسئولین HSE از تمامی دستورالعمل ها آگاهی دارند و باید آن ها را در اختیار مدیران و کارکنان قرار دهند همچنین پروتکل های بهداشتی و دستورالعمل ها در سایت سازمان و سایت وزارت بهداشت کشور موجود می باشد.</p>