

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید
برنامه‌های تلویزیونی، شبکه نمایش خانگی، سینمایی و نظایر آن**



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۴

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....	۴
۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....	۴
۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....	۴
۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۵
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۵
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۵
۲. بهداشت مواد غذایی.....	۶
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۷
۴. بهداشت ساختمان.....	۷
نکات مهم.....	۸
آموزش بهداشت.....	۸
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع و بازگشت به کار.....	۱۱
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....	۱۲
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۴
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۴
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۵
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۱۸
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۱
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۱
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۲

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست‌ها با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

• تیم تهیه و تولید سریال و فیلم از جمله گروه‌های تهیه‌کننده، کارگردانی، تولید و تدارکات، گریم، صحنه و لباس، فیلمبرداری، صداپردازی، حمل و نقل، بازیگران و هنروران این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب‌شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- حداقل فاصله ۱ متری را جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری در زمان تهیه فیلم و سریال رعایت شود.
- از حضور افراد تماشاچی در صحنه فیلمبرداری جلوگیری گردد.
- به منظور جلوگیری از تجمع افراد پشت مانیتور فیلمبرداری از تعداد مانیتور مناسب استفاده شود.
- در صورت امکان در سکانس‌های در حال فیلمبرداری فاصله مناسب حداقل یک متر بین بازیگران رعایت گردد.
- تماس فیزیکی در صحنه‌هایی که بازیگران با هم برخورد دارند با روش‌های مختلف و تکنیک‌های فیلمبرداری کمتر شود.
- با استفاده از نصب نرم افزار ماسک و دریافت آخرین وضعیت شهرهای پر خطر از تولید و تهیه فیلم و سریال در شهرهای مذکور خودداری گردد.
- ترجیحاً فیلمبرداری در همان شهر انجام شود و به شهرهای دیگر حمل و نقل اتفاق نیفتد.
- گرفتن سکانس‌های خارجی تا مساعد شدن شرایط برای ضبط سکانس‌های داخلی اولویت دارد.
- از تجمع بیش از حد عوامل اجرایی در صحنه فیلم برداری اجتناب گردد.
- از تعداد کمتری از افراد در کلیه صحنه‌ها استفاده شود.
- تعداد افراد گریمر به حداقل ممکن کاهش یابد.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی‌بوس جهت جابجایی کارکنان حتماً باید تعداد سرنشین‌های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و حداقل فاصله ۱ متری بین سرنشینان رعایت شود. در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از ۳ نفر بیشتر باشند.
- استفاده از وسایل نقلیه شخصی اولویت دارد.
- در صورت امکان اخبار، مصاحبه‌ها و گزارش‌ها از مسئولان و ... به صورت مجازی تهیه شود (مانند ویدئو کنفرانس، تلفنی).
- در صورت امکان ساعات کار حضوری کاهش یابد.
- از حضور و توقف در محل‌های کاری پر ازدحام و شلوغ که احتمال مواجهه با ویروس کرونا وجود دارد اجتناب گردد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب اعم از ماسک و دستکش توسط کلیه عوامل تهیه و تولید الزامی است. (به استثنای بازیگران جلوی دوربین)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل نگهداری جلوگیری شود.
- ارتباط نگهداری با افراد از طریق پنجره کوچک که به همین منظور طراحی شده انجام گیرد.
- در مکان‌های شلوغ و عمومی با رعایت کامل بهداشت فردی و استفاده از تجهیزات حفاظت فردی حضور یابند.

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم عوامل: نماینده کارفرما یا تهیه‌کننده به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری نموده و کارفرما یا تهیه‌کننده را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما یا تهیه‌کننده از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می‌تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می‌نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- بطور مرتب، دست‌ها را به روش صحیح با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید یا از محلول‌ها و ژل‌های ضدعفونی استفاده نمایید؛(پیوست شماره ۲).
- از لمس بینی، دهان، چشم و گوش‌های خود قبل از ضدعفونی و شستن دست‌ها خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را در هنگام سرفه و عطسه بپوشانید و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله درب‌دار بیندازید و سریعاً دست‌ها را با آب و صابون بشویید. در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- وسایل حفاظت فردی شامل دستکش و ماسک توسط همه افراد استفاده شود؛ (پیوست شماره ۳).
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، دستکش و در صورت لزوم از چکمه استفاده نمایند.
- نیروهای خدماتی با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی نسبت به جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت اقدام نمایند.
- از دست زدن به ماسک در هنگام استفاده خودداری شود. (ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید، ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله در دار بیاندازید)
- وسایل و سطوح مشترک در مکان‌های عمومی و شلوغ را لمس نکنید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده شود.
- از استفاده وسایل استراحت مشترک مانند ملحفه و پتو اجتناب گردد.
- در نمازخانه از مهر و سجاده شخصی استفاده شود.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خودداری نمایید.
- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب توسط تهیه‌کننده در اختیار کارکنان قرار گیرد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب و شیلد صورت در گریمرها در هنگام کار الزامی است.
- از لوازم شخصی بهداشتی بخصوص در بازیگران اصلی در گریمر استفاده شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

- در غذاخوری‌ها از ظروف یکبار مصرف برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی غیر بسته بندی در محل فیلمبرداری توزیع نشود.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای نیمه آماده تا حد امکان اجتناب و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- از تجهیزات فیلمبرداری به صورت اختصاصی استفاده شود.
- در صورت استفاده از لباس‌های آرشویی بعد از هر بار استفاده شستشو و گندزدایی شده و در کاور مخصوص تا قبل از استفاده بعدی نگهداری شود.
- سطوح مشترک مانند دستگیره‌های در، تلفن، کیبورد، کلید و پریز، و سایر وسایل مشترک که بسیار توسط افراد لمس می‌شود، گندزدایی شود؛ (پیوست شماره ۴)
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نشود. (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی یا دستمال یکبار مصرف استفاده نمایند).
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت امکان از حداقل تجهیزات کاری مانند دوربین و میکروفون استفاده شود.
- در صورت امکان در زمان فعالیت از کاور نایلونی برای تجهیزات خود استفاده نمایید و در پایان کار در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- تمام تجهیزات مورد استفاده را در زمان شروع و پایان کار گندزدایی شود.
- در محل کار از سطل‌های زباله دردار به خصوص برای ماسک و دستکش‌ها استفاده شود.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی‌کننده‌ی دست‌ها با پایه نگهدارنده آن، به تعداد مناسب در محل کار نصب شود.

۴. بهداشت ساختمان

- محوطه نمازخانه به صورت روزانه گندزدایی شود.
- در سکانس‌های داخلی استفاده از هواکش، باز گذاشتن درها و پنجره‌های اتاق‌ها و ساختمان به منظور انجام تهویه مطلوب ضروری است.
- سطل زباله درب دار و دارای کیسه زباله در محل نگهداری (ورودی ساختمان) قرار گیرد.
- سرویس‌های بهداشتی محل کار باید دارای تهویه مناسب بوده و بطور مرتب گندزدایی شود.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است.
- اماکن و میزهای کار بایستی روزانه گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

نکات مهم

- در صورت امکان در هر پروژه از خدمات مشاور بهداشتی و در غیر این صورت از خدمات مشاوره‌ای دفاتر خدمات سلامت استفاده شود.
- در صورت مشاهده علائم و نیاز به مشاوره و صحبت با روانشناس با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید.
- در صورت مشاهده هر گونه تخلف بهداشتی با شماره ۱۹۰ تماس بگیرید.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب‌سایت‌ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربال‌گری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه salamat.gov.ir

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع و بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در محل کار
دارای عنوان شغلی با بیمه اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)

- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

۴- از افراد گروه آسیب پذیر مطابق ماده ۲ این راهنما می‌باشم نمی‌باشم

ذکر مورد بیماری در صورت ابتلا

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ تهیه کننده، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ‌ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید .
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم های تهیه و تولید برنامه های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ملی واکسیناسیون

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

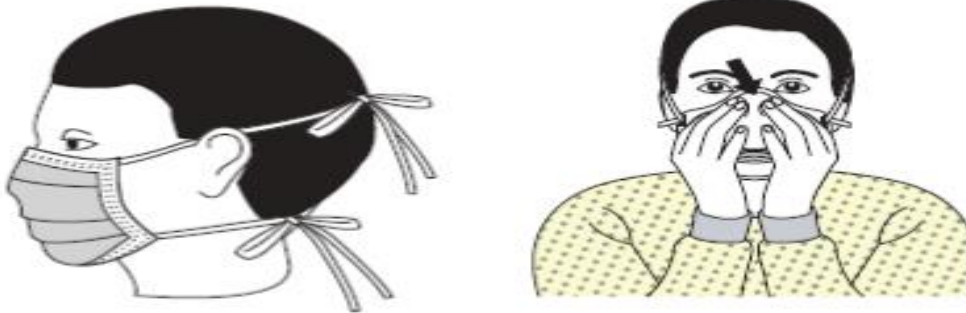
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

توجه مهم: استفاده از همه لباس‌های زیر فقط برای حضور در مکان‌های ایزوله صرفاً توصیه می‌شود. در حالت عادی استفاده از ماسک و دستکش کفایت می‌کند.

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

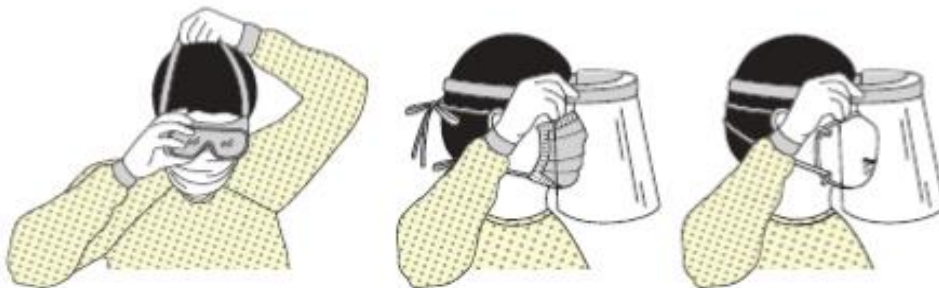
نوع PPE استفاده‌شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده‌شود.

۱. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

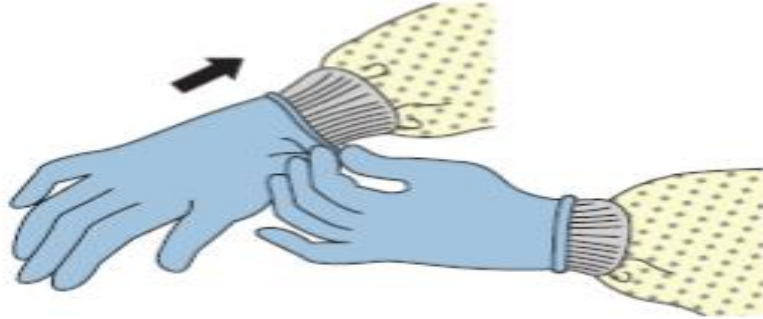
۲. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

۳. دستکش‌ها

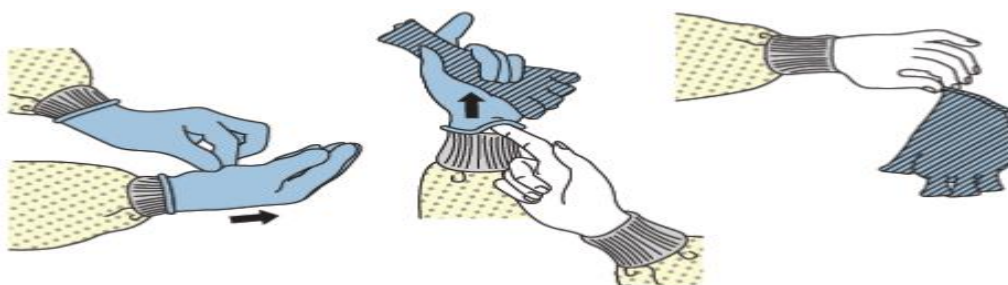


- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
 - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
 - بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل درب‌دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



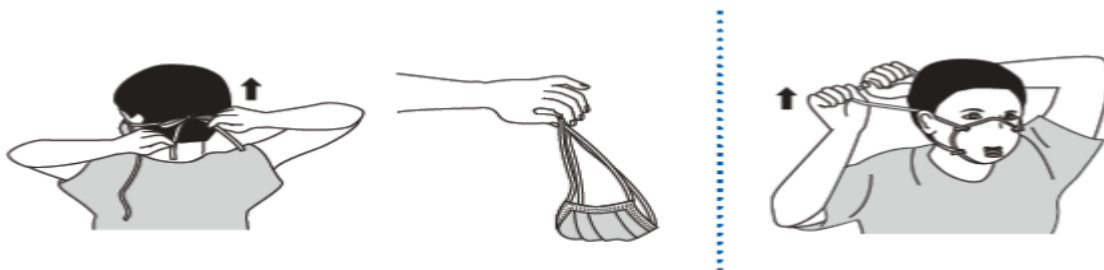
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه‌دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



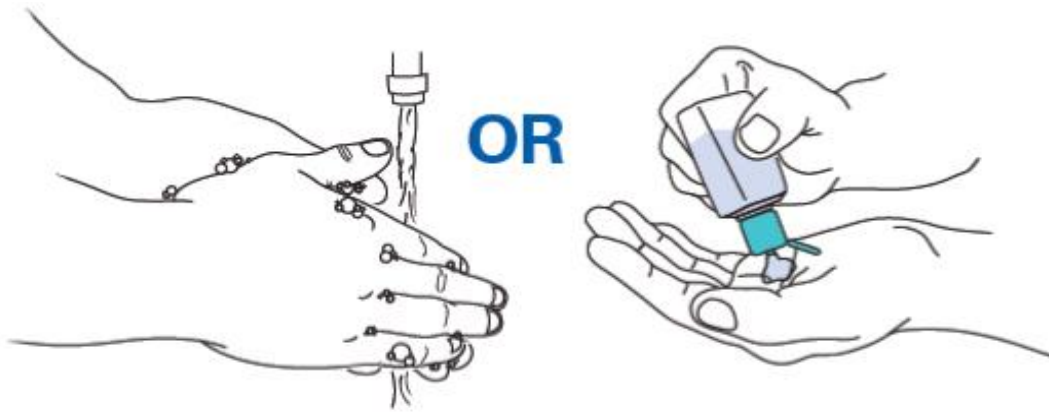
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
 - اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
 - با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
 - اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.
- ۳) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دست‌ها شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه‌ترن آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. 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 و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر 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، غیرفعال می‌شود.</p> <p>۲. 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.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) - 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 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

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 و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده 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 رقیق شده 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 بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تیم‌های تهیه و تولید برنامه‌های تلویزیونی، شبکه خانگی، سینمایی و نظایر آن

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی 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)؛



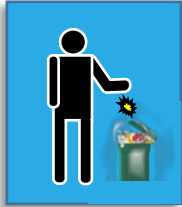
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و 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 نگه داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید