

## آماده‌سازی محل کار برای COVID-19

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در ژانویه سال ۲۰۲۰، شیوع بیماری کروناویروس جدید در استان هوبئی چین را یک وضعیت اضطراری بین‌المللی بهداشت عمومی اعلام کرد. WHO اظهار داشت که ریسک انتشار بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) به سایر کشورهای جهان بالا است.

WHO و مقامات بهداشت عمومی سراسر جهان، در حال انجام اقداماتی برای مهار شیوع COVID-19 هستند. با این حال، موفقیت طولانی‌مدت سهل‌الوصول نیست. اگر بخواهیم جلوی شیوع این بیماری را بگیریم، تمام بخش‌های جامعه، اعم از کسب‌وکارها و کارفرمایان باید نقش خود را ایفا کنند.

## نحوه انتشار COVID-19

وقتی شخصی که COVID-19 دارد سرفه کرده یا بازدم می‌کند، قطرات مایع آلوده را آزاد می‌کند. بیشتر این قطرات روی سطوح و اشیای اطراف مانند میز یا تلفن می‌افتند. افراد می‌توانند COVID-19 را با دست زدن به سطوح یا اشیای آلوده و سپس لمس کردن چشم، بینی یا دهانشان دریافت کنند. آنها در صورت ایستادن در فاصله یک متری از شخص مبتلا به COVID-19، می‌توانند با تنفس قطرات سرفه‌شده و بازدمی ایشان ویروس را دریافت نمایند. به عبارت دیگر، COVID-19 به شکلی مشابه آنفولانزا گسترش می‌یابد. بیشتر افراد آلوده به COVID-19 علائم خفیفی تجربه کرده و بهبود می‌یابند. با این حال، برخی از آنها بیماری را به صورتی جدی‌تر تجربه می‌کنند و ممکن است به مراقبت در بیمارستان نیاز داشته باشند. خطر بیماری جدی با بالاتر رفتن سن افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد افراد بالای ۴۰ سال نسبت به افراد زیر ۴۰ سال آسیب‌پذیرتر باشند. افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی هستند نیز در معرض ابتلا به بیماری جدی قرار دارند.

## این نوشته توصیه‌هایی درباره موارد زیر ارائه می‌دهد:

۱. راه‌های ساده برای جلوگیری از شیوع COVID-19 در محل کار
۲. نحوه مدیریت ریسک‌های COVID-19 هنگام برگزاری جلسات و رویدادها
۳. چیزهایی که خودتان و کارمندانان باید هنگام مسافرت در نظر بگیرید
۴. آماده‌سازی محل کار در صورت ورود COVID-19 به اجتماعتان



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

اقدامات کم‌هزینه زیر به جلوگیری از شیوع عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و میکروب معده در محل کارتان کمک کرده و از مشتریان، پیمانکاران و کارمندان شما محافظت می‌کند.

**کارفرمایان باید انجام این موارد را از همین حالا شروع کنند؛ حتی اگر COVID-19 به جوامعی که در آن فعالیت می‌کنند نرسیده است.** آنها می‌توانند روزهای کاری به دلیل بیماری را موجه در نظر گرفته و انتشار COVID-19 را در صورت رسیدن به یکی از محل‌های کاری متوقف کرده یا سرعت آن را کاهش دهند.

- مطمئن شوید که محل کارتان تمیز و بهداشتی است
  - سطوح (به عنوان مثال، میزها) و اشیاء (مانند تلفن، صفحه کلید) باید مرتباً با ضدعفونی‌کننده پاک شوند.
  - چرا؟ زیرا آلودگی روی سطوح لمس‌شده توسط کارمندان و مشتریان، یکی از اصلی‌ترین راه‌های پخش COVID-19 است
- شست‌وشوی مرتب و کامل دست‌ها توسط کارمندان، پیمانکاران و مشتریان را ترویج کنید
  - محل‌های ضدعفونی‌کننده دست را در محیط کار در معرض دید قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که به طور مرتب پر می‌شوند
  - پوست‌هایی که شست‌وشوی دست را ترویج می‌کنند در معرض نمایش بگذارید. برای دریافت این موارد، از مسئولان بهداشت عمومی محلی خود بخواهید یا به [www.WHO.int](http://www.WHO.int) مراجعه نمایید
  - این کار را با سایر اقدامات ابلاغی مانند ارائه راهنمایی‌های مأموران سلامتی و ایمنی شغلی، توجیه در جلسات و قرار دادن اطلاعات روی اینترانت جهت ترویج شست‌وشوی دست تلفیق کنید
  - اطمینان حاصل کنید که کارمندان، پیمانکاران و مشتریان به مکان‌هایی که بتوانند دست خود را با آب و صابون بشویند دسترسی دارند
  - چرا؟ چون شست‌وشو، ویروس روی دست‌های شما را می‌کشد و از انتشار COVID-19 جلوگیری می‌کند
- بهداشت مناسب تنفسی را در محیط کار ترویج کنید
  - پوست‌های ترویج‌کننده بهداشت تنفسی را در معرض نمایش بگذارید. این کار را با سایر اقدامات ابلاغی مانند ارائه راهنمایی‌های مأموران سلامتی و ایمنی شغلی، توجیه در جلسات و قرار دادن اطلاعات روی اینترانت و غیره تلفیق کنید
  - اطمینان حاصل کنید که ماسک صورت و/یا دستمال کاغذی برای کسانی که دچار آبریزش بینی یا سرفه در محل کار می‌شوند، و همچنین سطل دردار برای دفع بهداشتی آنها در محل کارتان وجود دارد
  - چرا؟ چون بهداشت تنفسی مناسب مانع از انتشار COVID-19 می‌شود
- به کارمندان و پیمانکاران توصیه کنید قبل از سفرهای کاری، با اداره مشاوره ملی سفر مشورت کنند



- کارمندان، پیمانکاران و مشتریان خود توجیه کنید که اگر COVID-19 در اجتماعتان منتشر شده، هر کسی حتی با سرفه خفیف یا درجه تب پایین (۳۷/۳ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر) باید در خانه بماند. آنها همچنین اگر مجبور به مصرف داروهای ساده مانند پاراستامول/استامینوفن، ایبوپروفن یا آسپیرین که می‌توانند علائم ابتلا را بپوشاند هستند، باید در خانه بمانند (یا از خانه کار کنند).
- به ابلاغ و ترویج این پیام که مردم حتی اگر فقط علائم خفیف COVID-19 را داشته باشند باید در خانه بمانند ادامه دهید
- پوسترهایی را با این پیام در محل‌های کاری خود نمایش دهید. این کار را با سایر کانال‌های ابلاغی که معمولاً در سازمان یا کسب‌وکارتان استفاده می‌شود تلفیق کنید
- خدمات سلامت شغلی، مسئول سلامت عمومی محلی یا سایر شرکای شما ممکن است مواد تبلیغاتی را برای ترویج این پیام تهیه کرده باشند
- برای کارمندان روشن کنید که این مرخصی، مرخصی بیماری محسوب می‌شود

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

### چرا کارفرمایان و سازمان‌دهندگان باید درباره COVID-19 فکر کنند؟

سازمان‌دهندگان جلسات و رویدادها باید در مورد ریسک احتمالی COVID-19 فکر کنند؛ زیرا:

- این ریسک 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 می‌گیرند، تقریباً ۱ مورد نیاز به معالجه بیمارستانی دارد.

### ملاحظات اصلی برای جلوگیری یا کاهش ریسک‌های COVID-19

#### قبل از جلسه یا رویداد

- توصیه‌های مسئولان اجتماع را در شرایطی که قصد دارید جلسه یا رویدادی برگزار کنید بررسی نمایید. توصیه‌های آنها را رعایت کنید.
- یک طرح آمادگی را برای جلوگیری از ابتلا در جلسه یا رویداد خود تهیه کرده و موافقت با آن را جلب کنید.
  - در نظر بگیرید که آیا به یک رویداد یا جلسه حضوری نیاز است یا خیر. آیا می‌توان آن را با یک کنفرانس تلفنی یا یک رویداد آنلاین جایگزین کرد؟
  - آیا می‌توان جلسه یا رویداد را به گونه‌ای تقلیل داد که تعداد کمتری در آن شرکت کنند؟



- کانال‌های اطلاعاتی و ابلاغی را از قبل با شرکای کلیدی مانند مسئولین سلامت عمومی و مراقبت‌های درمانی بررسی کرده و از آنها اطمینان کسب نمایید.
- تدارکات و مواد مکفی، از جمله دستمال کاغذی و ضدعفونی‌کننده دست را به مقدار کافی برای همه مشارکت‌کنندگان تهیه کنید. ماسک‌های جراحی را در دسترس هر کسی که علائم تنفسی پیدا می‌کند قرار دهید.
- مکانی را که COVID-19 در آن وجود دارد فعالانه نظارت کنید. به مشارکت‌کنندگان توصیه کنید در صورت بروز علائم یا احساس ناخوشی، نباید حضور پیدا کنند.
- اطمینان حاصل کنید کلیه سازمان‌دهندگان، مشارکت‌کنندگان، تدارکات‌چی‌ها و بازدیدکنندگان در این رویداد، جزئیات تماس را ارائه دهند: شماره تلفن همراه، ایمیل و آدرس محل اقامت. به وضوح بیان کنید که در صورت بیمار شدن هر یک از مشارکت‌کنندگان به یک بیماری عفونی مشکوک، جزئیات تماسشان با مسئولین سلامت عمومی محلی به اشتراک گذاشته خواهد شد. اگر موافق نباشند، نمی‌توانند در این رویداد یا جلسه شرکت کنند.
- طرح پاسخی برای حالت بروز علائم COVID-19 (سرفه خشک، تب، ضعف) تدوین کرده و موافقت با آن را جلب کنید. این طرح حداقل باید شامل موارد زیر باشد:
  - یک اتاق یا منطقه را معین کنید تا شخصی که احساس ناخوشی می‌کند یا علائم دارد بتواند به شکل ایمن در آن ایزوله شود
  - طرحی را برای نحوه انتقال ایمن آنها از آنجا به یک مرکز درمانی داشته باشید.
  - اگر جواب تست COVID-19 یک مشارکت‌کننده در جلسه، کارمند یا ارائه‌دهنده خدمات در حین جلسه یا پس از آن مثبت باشد، بدانید چه کاری باید انجام دهید.
  - موافقت ارائه‌دهنده خدمات سلامتی و دپارتمان سلامت با طرح را از پیش جلب کنید.

### در طول جلسه یا رویداد

- اطلاعات یا موارد توجیهی در مورد COVID-19 و اقداماتی را که سازمان‌دهندگان برای ایمن کردن رویداد برای مشارکت‌کنندگان انجام داده‌اند، ترجیحاً هم به صورت شفاهی و هم کتبی ارائه دهید.
  - اعتمادسازی کنید. به عنوان مثال، برای شروع، راه‌های سلام کردن بدون دست دادن را به‌کار ببندید.
  - کلیه مشارکت‌کنندگان در جلسه یا رویداد را به شستن مرتب دست یا استفاده از محلول حاوی الکل ترغیب کنید.
  - مشارکت‌کنندگان را تشویق کنید در صورت سرفه یا عطسه، صورت خود را با آرنج یا دستمال بیوشانند. دستمال‌ها و سطل‌های دردار را برای دفعشان تامین کنید.
  - جزئیات تماس یا شماره تلفن ضروری فراهم کنید تا مشارکت‌کنندگان بتوانند برای دریافت مشاوره یا ارائه اطلاعات با آنها تماس بگیرند.
- محلول‌های حاوی الکل برای دست را در معرض دید قرار دهید.



- در صورت وجود فضا، صندلی‌ها را طوری بچینید که مشارکت‌کنندگان حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشند.
- در صورت امکان، درها و پنجره‌ها را باز بگذارید تا تهویه مناسبی در محل برقرار باشد.
- اگر کسی احساس ناخوشی کند، طرح آمادگی خود را دنبال کنید یا با شماره تلفن ضروری تماس بگیرید.
  - بسته به وضعیت منطقه شما یا سفر اخیر مشارکت‌کننده، فرد را در اتاق ایزوله قرار دهید. یک ماسک به فرد بدهید تا به شکلی ایمن به خانه یا در صورت لزوم، به مرکز سنجش معین‌شده برود.
- از همه مشارکت‌کنندگان به خاطر همکاری با اصول محل تشکر کنید.

### بعد از جلسه

۱. نام و جزئیات تماس کلیه مشارکت‌کنندگان را حداقل برای یک ماه حفظ کنید. این کار مسئولین سلامت عمومی را کمک می‌کند تا اگر یک یا چند مشارکت‌کننده در مدت کوتاهی پس از جلسه بیمار شود، افرادی را که در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اند ردیابی نمایند.
۲. اگر شخصی در جلسه یا رویداد به عنوان مورد مشکوک به COVID-19 ایزوله شد، سازمان‌دهنده باید این را به همه مشارکت‌کنندگان اطلاع دهد. باید به آنها توصیه شود که به مدت ۱۴ روز، علائم خود را تحت نظر داشته باشند و دو بار در روز دمای خود را چک کنند.
۳. اگر حتی دچار سرفه خفیف یا درجه تب پایین (یعنی دمای ۳۷/۳ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر) شوند، باید در خانه بمانند و خود را ایزوله کنند. این کار به معنای اجتناب از تماس نزدیک (۱ متر یا نزدیک‌تر) با افراد دیگر از جمله اعضای خانواده است. آنها همچنین باید با ارائه‌دهنده خدمات درمانی یا بخش سلامت عمومی محلی تماس گرفته و جزئیات سفر و علائم اخیر خود را به آنها ارائه دهند.
۴. از همه مشارکت‌کنندگان به خاطر همکاری با اصول محل تشکر کنید.

۳. چیزهایی که خودتان و کارمندانان باید هنگام مسافرت در نظر بگیرید

### قبل از سفر

- اطمینان حاصل کنید که سازمان شما و کارمندان آن، آخرین اطلاعات از مناطقی را که COVID-19 در آن پخش شده دارید. می‌توانید این اطلاعات را در این وب‌سایت پیدا کنید:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
- سازمان شما باید بر اساس آخرین اطلاعات، مزایا و ریسک‌های مربوط به برنامه‌های سفر آتی را ارزیابی کند.



- از فرستادن کارمندانی که ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری جدی باشند (به عنوان مثال، کارمندان مسن و کسانی که دارای شرایطی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی هستند) به مناطق شیوع COVID-19 خودداری کنید.
- اطمینان حاصل کنید کلیه افرادی که به مکان‌های شیوع COVID-19 سفر می‌کنند، توسط یک متخصص واجد شرایط (مثلاً خدمات سلامت کارمندان، ارائه‌دهنده خدمات درمانی یا مسئول سلامت عمومی محلی) توجیه شده‌اند.
- در نظر داشته باشید کارمندانی که قصد مسافرت دارند، بطری‌های کوچک (زیر ۱۰۰ سی‌سی) محلول حاوی الکل دست داشته باشند. این کار می‌تواند شست‌وشوی مرتب دست را تسهیل کند.

### حین مسافرت

- کارمندان را ترغیب کنید مرتباً دست‌های خود را بشویند و حداقل یک متر از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند دور بمانند
- اطمینان حاصل کنید کارکنان می‌دانند در صورت احساس بیماری در هنگام مسافرت، باید چه کاری انجام دهند و با چه کسانی تماس بگیرند.
- اطمینان حاصل کنید کارکنان شما از دستورالعمل‌های مسئولین محلی که به آن سفر می‌کنند پیروی می‌کنند. به عنوان مثال، اگر مسئولین محلی به ایشان بگویند که به جایی نروند، باید این کار را انجام دهند. کارمندان شما باید محدودیت‌های محلی در هر سفر، حرکت یا اجتماعات بزرگ را رعایت کنند.

### هنگامی که شما یا کارمندان از مسافرت باز می‌گردید

- کارمندانی که از منطقه شیوع COVID-19 بازگشته‌اند، باید به مدت ۱۴ روز علائم خود را تحت نظر داشته باشند و دو بار در روز دمای خود را چک کنند.
- اگر حتی دچار سرفه خفیف یا درجه تب پایین (یعنی دمای ۳۷/۳ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر) شوند، باید در خانه بمانند و خود را ایزوله کنند. این کار به معنای اجتناب از تماس نزدیک (۱ متر یا نزدیک‌تر) با افراد دیگر از جمله اعضای خانواده است. آنها همچنین باید با ارائه‌دهنده خدمات درمانی یا بخش سلامت عمومی محلی تماس گرفته و جزئیات سفر و علائم اخیر خود را به آنها ارائه دهند.



۴. آماده‌سازی محل کار در صورت ورود COVID-19 به اجتماع

- طرحی را برای کارهایی که باید در صورت مشکوک شدن شخصی در یکی از محل‌های کارتان به COVID-19 انجام دهید تدوین کنید
  - این طرح باید شامل قرار دادن فرد بیمار در یک اتاق یا منطقه ایزوله از دیگران در محل کار و محدود کردن تعداد افرادی که با وی تماس دارند، و نیز تماس گرفتن با مسئولین سلامت محلی باشد.
  - نحوه تشخیص افرادی را که در معرض ریسک قرار دارند معین کرده و بدون بی‌احترامی و تبعیض، از ایشان پشتیبانی کنید. این مورد می‌تواند شامل افرادی باشد که اخیراً به نواحی شیوع سفر کرده‌اند، یا پرسنل دیگری که شرایطی پرخطر برای بیماری جدی (مثلاً دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی، سن بالا) محسوب می‌شوند.
  - به مسئول سلامت عمومی محلی خود بگویید که در حال تدوین این طرح هستید و نقطه‌نظر ایشان را جویا شوید.
- دورکاری را در سراسر سازمان خود ترویج کنید. اگر COVID-19 در اجتماع شما شیوع پیدا کرده باشد، مسئولین سلامت ممکن است به مردم توصیه کنند از حمل‌ونقل عمومی و مکان‌های شلوغ دوری کنند. دورکاری کمک می‌کند تا در عین حفظ ایمنی کارمندان، کسب‌وکار خود را ادامه دهید.
- یک طرح احتمال وقوع و تداوم کسب‌وکار را برای شیوع در جوامعی که کسب‌وکارشان در آنها فعالیت می‌کند تدوین کنید
  - این طرح به آمادگی سازمان شما در برابر احتمال شیوع COVID-19 در محل‌های کار یا اجتماع کمک می‌کند. همچنین ممکن است برای سایر موارد اضطراری سلامت نیز معتبر باشد
  - این طرح باید چگونگی ادامه فعالیت کسب‌وکار را حتی اگر تعداد قابل توجهی از کارمندان، پیمانکاران و تامین‌کنندگان نتوانند به محل کار بیایند (به دلیل محدودیت‌های محلی در سفر یا به دلیل بیماری آنها) مشخص کند.
  - این طرح را به کارمندان و پیمانکاران خود ابلاغ کرده و اطمینان حاصل کنید که آنها از آنچه باید طبق این طرح انجام دهند (یا انجام ندهند) آگاه هستند. بر نکات کلیدی‌ای مانند اهمیت دوری از کار حتی اگر فقط علائم خفیفی داشته باشند یا مجبور به مصرف داروهای ساده‌ای (مانند پاراستامول، ایبوپروفن) باشند که ممکن است علائم را تحت تاثیر قرار دهد تاکید کنید.
  - مطمئن باشید که طرح، به سلامت روانی و پیامدهای اجتماعی مورد مبتلا به COVID-19 در محیط کار یا اجتماع را در نظر دارد و اطلاعات و پشتیبانی را ارائه می‌دهد.
  - برای کسب‌وکارهای کوچک و متوسط و بدون پشتیبانی رفاهی و سلامتی داخلی از کارکنان، پیش از هرگونه اضطرار، مشارکت و طرح‌هایی را با ارائه‌دهندگان خدمات سلامت و درمان محلی خود تدوین کنید.
  - مسئول سلامت عمومی یا ملی شما ممکن است قادر به ارائه پشتیبانی و راهنمایی در تدوین طرحتان باشد.



**به یاد داشته باشید:**

اکنون زمان آماده شدن برای COVID-19 است. اقدامات احتیاطی و طرح‌ریزی ساده می‌تواند تفاوت بزرگی در نتیجه ایجاد کند.

اقدام از همین حالا، به محافظت از کارمندان و کسب‌وکارشان کمک خواهد کرد.

**نحوه دریافت اطلاعات:**

آخرین اطلاعات مربوط به WHO راجع به شیوع COVID-19 را در آدرس زیر خواهید یافت:

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

مشاوره و راهنمایی WHO درباره COVID-19

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

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

