

# توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از کرونا در اماکن عمومی



## محیط‌های اداری

از آن‌جا که هنوز، مراکز دولتی یا برخی مراکز خصوصی در سراسر کشور شامل ادارات، سازمان‌ها، رسانه‌ها و شرکت‌ها، کارکنان‌شان را تعطیل نکرده‌اند و کارمندان، ملزم به حاضر شدن در محل کارشان هستند، مهم است بدانیم این افراد، در مسیر و محل کار باید به چه نکات بهداشتی توجه و عمل و مدیران ادارات باید چه امکاناتی برای کارکنان‌شان فراهم کنند؟ مدیر گروه بهداشت محیط حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی مشهد در این باره می‌گوید:

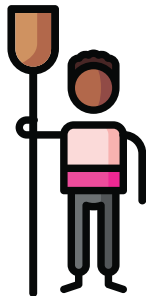
- پیش از هر چیز، کارمندان باید مراقب آلودگی‌های مسیر خانه تا محل کار باشند. بیشتر کارمندان از وسایل حمل و نقل عمومی مثل تاکسی، اتوبوس و مترو برای سر کار آمدن استفاده می‌کنند و مهم است حداقل فاصله خانه تا محل کار را، با ماسک و دستکش طی کنند و پس از رسیدن، دستکش‌ها را با رعایت نکات بهداشتی، معده کنند.
- مهم است در این ایام، به‌جای دستگاه‌های ثبت اثر انگشت برای ثبت ساعت کاری، از روش‌های دیگری مثل ثبت دفتری توسط یک شخص خاص استفاده شود.
- صمیمانه می‌خواهم کارمندانی که احساس بیماری می‌کنند، سر کار حاضر نشوند و مدیران با مرخصی‌یادآوری این بزرگواران، موافقت کنند.
- مهم است با مرخص کردن تعدادی از کارمندان و کم کردن نفرات، از تراکم و ازدحام جمعیت در محیط‌های کاری کاسته شود و افراد حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشند.
- محیط‌های کاری باید با تهویه مناسب بر خوردار باشند و سطوح و وسایل، مثل میز و مانیتور و فکس و پرینتر و به‌خصوص تلفن‌ها، در هر نوبت هشت ساعت کاری، حداقل دو بار ضدعفونی شوند.
- باد در دسترس قرار دادن ژل ضدعفونی دست، دستمال کاغذی، لیوان‌های کاغذی و دستکش‌های یک‌بار مصرف در محیط‌های کاری، به سلامت خودمان، کارکنان و همکاران‌مان کمک کنیم.



## خودپردازها و بانک‌ها

طبق اعلام کارشناسان حوزه بهداشت و درمان، خودپردازها و پیشخوان بانک‌ها، جزو مستعدترین فضاها برای جذب و انتقال آلودگی هستند. دوفضایی که به‌رغم خاص بودن شرایط کشور، باز هم گریزی از مراجعه به آن‌ها نیست. نکات بهداشتی درباره این دوفضا، چه از سوی متصدیان و چه از سوی مشتریان، چیست؟ مدیر گروه بهداشت محیط حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی مشهد در این باره می‌گوید:

- به‌شکل کلی و فارغ از شرایط خاص فعلی، وظیفه نظافت و ضدعفونی خودپردازهای هر بانک در سطح شهر، به‌عهده مدیریت همان بانک است و در روزهای اخیر هم، بانک‌ها توجه ویژه‌ای به این مهم، به‌شکل روزانه داشتند.
- باتوجه به این‌که هرچند بار در روز هم خودپردازها ضدعفونی شوند، باز امکان دارد چند دقیقه بعد آلوده باشند، مهم است کاربران خودپردازها هنگام استفاده از دستگاه، صد در صد دستکش به دست داشته باشند؛ حتی اگر این پوشش، یک پلاستیک فریزر تمیز باشد. پس از اتمام کار، کارت را ضدعفونی و دستکش را عوض کنید و دست‌ها را بشویید.
- تعداد افراد حاضر در بانک‌ها باید کنترل شود تا ازدحام ایجاد نشود؛ بانک‌ها باید تهویه مناسب داشته باشند. تهویه مناسب یعنی اکسیژن برای نفس کشیدن همه حاضران به اندازه کافی وجود داشته باشد، بوی ناخوشایندی در محیط به مشام نرسد و در و پنجره‌ها هر چند ساعت یک‌بار باز شوند تا هوای تازه وارد شود.
- پیشخوان بانک‌ها باید در هر نوبت هشت ساعت کاری، حداقل دو بار شست‌شو، گندزدایی و ضدعفونی شوند.
- از آن‌جا که در بانک، ناچار از رد و بدل کردن کاغذ خودکار و کارت شناسایی هستیم، مهم است هم مشتری و هم متصدی، حتماً از دستکش استفاده کنند و در اسرع وقت، دست‌ها را با آب و صابون بشویند.



## نانوایی‌ها

نانوایی‌ها جزو اماکن پررفت و آمدی هستند که نان‌روانه مردم را تأمین می‌کنند. اما به‌شرایط خاص فعلی، نان‌روانه‌ها از نانوایی تهیه کنیم یا نان‌های بسته‌بندی که در سوپرمارکت‌هاست، قابل اعتمادترند؟ از طرفی با نان و از طرف دیگر با مردم، مهم است ماسک و دستکش لاستیکی یا پارچه‌ای داشته باشند.

- «علی اصغر حسینی» مدیر گروه بهداشت محیط حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی مشهد، در پاسخ به این سؤالات، توضیح می‌دهد: تهیه نان از نانوایی‌هایی که دستورالعمل‌های بهداشتی خاص این دوره را رعایت کنند، بلامانع است. منتها با توجه به تعداد زیاد و تنوع نانوایی‌های سطح شهر، از مردم می‌خواهم فقط از نانوایی‌های متعهد به این دستورالعمل‌ها خرید کنند و نانوایی‌های غیربهداشتی را با خرید نکردن، تنبیه کنند. اگرچه اتحادیه نانواها، جزو همراه‌ترین اصناف در این روزها بودند.
- سلامتی نیروی کار، مهم‌ترین اصل رعایت بهداشت در نانوایی‌هاست؛ کارگرانی که نشانه بیماری دارند، نباید سر کار بیایند.
- کارگران باید با پوشش و کلاه و دمپایی تمیز و شسته شده، سر کار حاضر شوند.

## گزارش آذر صدارت

این روزها، بازار توصیه‌های بهداشت فریدی و اجتماعی، چه در گفت‌وگوهای حضوری و چه در فضای مجازی حسابی داغ است و فهرست‌های متنوعی از دستورالعمل‌ها و باید و نبایدهای بهداشتی توسط سازمان‌های رسمی و غیررسمی منتشر می‌شود. توصیه‌هایی که اگر به‌جا باشد، مفید و مثبت است و اگر افراطی و سلیقه‌ای باشد، می‌تواند به‌وسواس مردم منجر شود. با توجه به ضرورت مرور دستورالعمل‌های بهداشتی معقول برای فضاهای عمومی که برخی، به‌رغم توصیه به قرنطینه خانگی، ناچار از حضور در آن‌ها هستیم، سراغ «علی اصغر حسینی» مدیر گروه بهداشت محیط حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی مشهد رفتیم تا توصیه‌های یک مرجع رسمی را در این باره بشنویم. «حسینی» قبل از هر چیز، به بیان یک سری نکات کلی و عمومی می‌پردازد و می‌گوید: «از دوهفته قبل، از سوی بهداشت محیط، دستورالعمل‌های رعایت بهداشت برای مقابله با کرونا، به تمام اصناف و اتحادیه‌ها، متناسب با شرایط کار همان صنف، ارسال شده و شاغلان تمام اصناف، ملزم به اجرای این دستورالعمل‌ها هستند. منتها فارغ از باید و نبایدهای خاص هر محیط، مهم است مردم بدانند «پول به‌شکل سکه و اسکناس»، «گوشی تلفن همراه» و «دست»، مهم‌ترین زمینه‌های انتقال ویروس کرونا از طریق مخاط دهان، بینی و چشم هستند. هرچند روزهای تلخی را پشت سر می‌گذاریم اما کرونا باعث شد با بینی جدی و عمیق‌تر سبک‌زدگی و محیط پیرامون‌مان به لحاظ بهداشتی داشته باشیم اما مهم است دچار وسواس و دور باطل نشویم؛ یعنی مدام جا‌هایی که رفتیم و دفعاتی که دستمان را شستیم و موارد این چنینی را مرور نکنیم. از مردم می‌خواهم چنان‌چه با کمبود شوینده برای شست‌وشو و گندزدایی فضاها مواجه شدند، از گندزدایی دست‌ساز استفاده کنند؛ سه پیمان‌الکل + یک پیمان‌آب یا دو قاشق غذاخوری وایتکس + یک لیتر آب، شوینده‌های دست‌ساز مفیدی برای اسپری بر سطوح و وسایل هستند.»



## توصیه‌های عمومی برای فضاهای عمومی

- شده را باید داخل یک پاکت پلاستیکی قرار دهید، گره بزنید و در سطل زباله دردار بیندازید.
- پیک‌های موتوری، به‌خصوص پیک‌های رستوران‌ها پس از هر بار خدمات دهی، باید با کس موتورشان را گندزدایی و ضدعفونی کنند.
  - لطفاً مجالس و مهمانی و دورهمی‌ها را تا جایی که امکان دارد، عقب بیندازید و لغو کنید.
  - از سفر، حتی به‌شکل هوایی خودداری کنید؛ چرا که همان حضور دوساعته در هواپیما و در دست‌شویی کف دست و پشت دست و لایه‌لای انگشت‌ها بریزید و دست‌ها را به مدت ۱۵ ثانیه بشویید. خشک کردن دست‌ها فراموش نشود.
  - از آن‌جا که ماسک و دستکش‌های استفاده شده، کانون آلودگی است، از رها کردن آن‌ها در گوشه و کنار خیابان یا سطل‌های روباز خودداری کنید. ماسک و دستکش استفاده



## آرایشگاه‌های زنانه و مردانه

- هرچند به‌شکل معمول، مراجعه به آرایشگاه جزو ضروریات نیست اما از آن‌جا که شایعه و شائبه‌هایی درباره این فضاها وجود دارد، از «حسینی» درباره باید و نبایدهای آرایشگاه‌ها می‌پرسیم که توضیح می‌دهد:
- هرچند مراجعه به آرایشگاه ضروری نیست و توصیه می‌کنم فعلاً دست‌نگه دارید، اما اگر نیاز بود، به آرایشگاه‌های خلوت مراجعه کنید.
  - آرایشگاه‌هایی که از شلوغی و ازدحام در آن‌ها خبری نباشد و فاصله مناسب و حداقل یک‌متری بین افراد رعایت شود.
  - طبیعتاً مهم است آرایشگر بیمار نباشد و به‌واسطه سر و کار داشتن با افراد مختلف، حتماً از ماسک و دستکش که در طول کار عوض می‌شود، استفاده کند.
  - آرایشگاه‌ها هم باید مثل هر فضای سر بسته دیگری، از تهویه و نظافت مناسب برخوردار باشند.
  - روشویی، میز توالت، دستگیره درها و از همه مهم‌تر، ابزارهای کار در آرایشگاه‌ها، باید روزانه چند مرتبه شست‌شو، گندزدایی و ضدعفونی شوند.
  - همیشه و به‌خصوص در این ایام، از استفاده از پیش‌بند، حوله و دیگر لوازم مشترک خودداری کنید.



## پمپ‌بنزین‌ها

- همه کسانی که در این روزها، به هر دلیل ناچار از خروج از منزل و رفت‌وآمد به محل کار و دیگر اماکن هستند، اگر خودروی شخصی داشته باشند، گذرشان به جایگاه‌های پمپ‌بنزین هم می‌افتد. اگرچه شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی، طی اعلامیه‌هایی، تأکید کرده مردم تا حد امکان از لمس نازل‌های بنزین و CNG خودداری کنند و انجام این کار را به کارکنان جایگاه‌ها بسپارند، اما باز هم گاهی این اتفاق نمی‌افتد و عده‌ای، توصیه‌ها را جدی نمی‌گیرند. نکات بهداشتی که باید در این فضا، توسط مردم و اپراتورها رعایت شود چیست؟ «حسینی» توضیح می‌دهد:
- مهم است صاحبان خودروها، وقت سوخت‌گیری از خودرو پیاده نشوند و وظیفه سوخت‌گیری، شامل قرار دادن کارت، قرار دادن نازل، ورود و خروج و برداشتن نازل را به عهده اپراتورهای پمپ‌بنزین بگذارند.
  - اپراتورها باید صد در صد از ماسک و دستکش که در هر نوبت کاری هشت ساعت، حداقل دو بار عوض می‌شود، انجام وظیفه کنند.
  - صاحبان خودرو، پس از تحویل گرفتن کارت سوخت از اپراتور، کارت را ضدعفونی کنند و در مرحله بعد، دست‌ها را بشویند.
  - چنان‌چه به هر دلیل، اپراتور حضور نداشت، باید با جایگاه‌ها دستکش‌های یک‌بار مصرف برای عملیات سوخت‌گیری در دسترس مردم بگذارند یا افراد، خودش قبل از پیاده‌شدن از خودرو سوخت‌گیری، دستکش بپوشند و پس از اتمام، دستکش را عوض کنند.