

هدف: جلوگیری از انتقال بیماری، ارتباط ایمن و فاصله گذاری اجتماعی

دامنه کاربرد: تمامی کارکنان شاغل در صنعت نفت

مسئولیت نظارت: رئیس بهداشت و درمان منطقه

مسئولیت اجرا: منابع انسانی شرکت ها

با توجه به اطلاعات موجود از این ویروس، به نظر می‌رسد راه انتقال کووید ۱۹ از انسان به انسان از طریق قطرات کوچک تنفسی و یا تماس مستقیم افراد با یکدیگر است. هر فردی که در تماس نزدیک (فاصله کمتر از دو متر) با فرد دارای علائم تنفسی (مانند عطسه و سرفه) باشد، در معرض خطر تماس با قطرات کوچک تنفسی ناشی از عطسه و سرفه وی قرار دارد.

استفاده صحیح از ماسک پزشکی یکی از اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از گسترش برخی از بیماری‌های تنفسی خاص، از جمله کرونا ویروس در مناطق شیوع یافته بیماری است. ماسک‌های پزشکی نوعی ماسک جراحی هستند که می‌توانند به صورت صاف یا قوس‌دار باشند. این ماسک‌ها با بندهایی به سر فیکس می‌شوند. استفاده از ماسک به تنهایی برای رعایت اقدامات محافظتی کافی نیست و رعایت سایر اقدامات پیشگیرانه به همین اندازه نیز اهمیت دارند.

توجه: استفاده از ماسک پزشکی زمانی که ضرورتی ندارد، سبب هزینه‌های غیر ضروری می‌شود. همچنین فرد با استفاده از ماسک به غلط احساس امنیت می‌کند و نسبت به رعایت اقدامات ضروری مانند توجه به بهداشت دست غفلت می‌نماید. به علاوه استفاده نادرست از ماسک ممکن است کارایی آن را کاهش دهد.

مکان‌های عمومی و محل کار:

- افرادی که علائم تنفسی ندارند: شواهدی در مورد مفید بودن ماسک پزشکی برای محافظت از افراد غیر بیمار در دسترس نیست، بنابراین استفاده از ماسک ضروری نمی‌باشد. با این وجود، ممکن است ماسک در بعضی کشورها مطابق عادات فرهنگی استفاده شود. در صورت استفاده از ماسک، باید نحوه صحیح پوشیدن، برداشتن و دور انداختن آن و نیز چگونگی رعایت بهداشت دست پس از برداشتن آن، به دقت آموزش داده شود. گروه‌های شغلی زیر بدون داشتن علائم تنفسی ملزم به استفاده از ماسک در محل کار می‌باشند:

- کارکنان طبخ و توزیع مواد غذایی مانند آبدارچی، آشپز و ...
- کارکنان واحدهای پذیرش و افرادی که روزانه با مراجعین متعدد در تماس هستند و یا به مکان‌های عمومی تردد می‌نمایند

- کارکنان واحدهای حراست و اطلاعات مبادی ورودی
- رانندگان خودروهای عمومی
- کارکنان خدماتی و نظافتچی
- شرکت کنندگان در جلسات ضروری و یا حضور افراد با فاصله کمتر از ۱,۵ متر از یکدیگر
- افراد بهبود یافته بدون علامت (بمدت ۱۴ روز)
- افرادی که در مبادی ورودی ساختمانها اقدام به تب سنجی می کنند
- افرادی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده اند (بمدت ۱۴ روز)
- **افرادی که علائم تنفسی دارند** در صوتی که علائمی چون تب، سرفه و تنگی نفس دارند، حتماً از ماسک استفاده و توصیه‌های مربوط به استفاده صحیح از ماسک برای مقابله با کرونا را رعایت نمایند

در محل سکونت

به دلایل مختلفی از جمله عدم وجود مراقبت‌های بیمارستانی و یا در صورت امتناع آگاهانه بیمار از بستری شدن در بیمارستان بنا بر توصیه پزشک ، فراهم کردن شرایط خانه برای ارائه خدمات درمانی در منزل ضروری می‌باشد(مطابق دستورالعمل شماره ۲۹) .

برای آن که ترشحات تنفسی در حین عطسه، سرفه و صحبت کردن به اطراف پخش نشود، باید فرد بیمار از ماسک استفاده کند و اگر فرد تحمل دارد، تا حد امکان آن را بپوشد و بدون ماسک نباشد. برای آن دسته از بیماران که تحمل قرار گرفتن ماسک بر صورت خود را ندارند، باید به طور کاملاً دقیقی، بهداشت تنفسی را رعایت کنند؛ مثلاً هنگام عطسه و سرفه با دستمال یکبار مصرف جلوی دهان و بینی خود را بگیرد و پس از هر بار عطسه و سرفه، دستمال خود را به صورت بهداشتی دور بیاندازد و بلافاصله پس از تماس دست با ترشحات تنفسی، دست‌های خود را تمیز و ضد عفونی کند.

برای فرد مراقبت کننده از بیمار در زمان ورود به اتاق وی استفاده از ماسک ضروری است .

ورود به مراکز درمانی

افرادی که علائم تنفسی دارند در تمام مدت حضور در مرکز درمانی و یا تردد استفاده از ماسک پزشکی الزامی است و سایر افراد نیز بهتر است که از ماسک استفاده نمایند

استفاده صحیح از ماسک

- ماسک‌های پزشکی باید به طرز صحیح استفاده و سپس دور انداخته شود تا اطمینان حاصل شود که استفاده از این ماسک‌ها مؤثر بوده است و نیز از افزایش خطر انتقال بیماری که به خاطر استفاده و دفع غلط این ماسک‌ها ممکن است ایجاد شود، جلوگیری صورت گیرد.
- ماسک را با دقت قرار دهید تا دهان و بینی را کاملاً بپوشاند و آن را محکم ببندید به گونه‌ای که فاصله‌ای بین ماسک و پوست صورت وجود نداشته باشد.
- در هنگامی که ماسک روی صورت قرار دارد، از لمس آن اجتناب کنید.
- ماسک را با روش اصولی بردارید؛ مثلاً هیچ گاه روی ماسک را لمس نکنید، بلکه بند یا کش آن را از پشت سر یا پشت گوش باز کنید. بعد از درآوردن ماسک یا هر زمان که بدون احتیاط یک ماسک استفاده شده را لمس کردید، دست‌های خود را با ژل الکلی ضد عفونی کنید یا اگر کثیفی واضحی روی دست دیده می‌شود با آب و صابون، به طور کامل شستشو دهید.
- هر زمان که ماسک مرطوب یا خیس شد، آن را تعویض کنید.
- هیچ گاه از ماسک یکبار مصرف مجدداً استفاده نکنید.
- ماسک‌های یکبار مصرف را بعد از هر بار استفاده و برداشتن، بلافاصله به روش بهداشتی دور بیندازید.
- ماسک‌های پارچه‌ای (از پنبه یا کتان) تحت هیچ شرایطی توصیه نمی‌شوند.
- ماسک‌های خود را در خیابان‌ها، جوی‌ها و معابر عمومی دور بیندازید.