



کاهش شیوع عفونت های تنفسی از جمله COVID- 19 در محل کار

همانطور که یاد می گیریم با ویروس کرونا (COVID-19) بطور ایمن زندگی کنیم، اقداماتی وجود دارند که همه ما می توانیم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به COVID-19 و انتقال آن به دیگران انجام دهیم. این اقدامات همچنین به کاهش انتشار سایر عفونت های تنفسی مانند آنفلوانزا که می توانند به راحتی گسترش یابند و باعث بیماری شدید در برخی افراد شوند، کمک می کنند.

این اطلاعات برای چه کسی است

اطلاعات زیر برای کارفرمایان، مدیران نیروی کار (اعم از کارکنان حقوق بگیر و داوطلب) و افرادی است که محل کار یا سازمانی را مدیریت می کنند. این اطلاعات به شما کمک می کند تا با نحوه کاهش شیوع عفونت های تنفسی مانند COVID-19 و آنفلوانزا در محل کار آشنا شوید. این امر به ویژه در صورتی مهم است که افرادی در محل کار باشند که سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که در صورت ابتلا به COVID-19 در معرض خطر بیماری شدید قرار دارند.

در حالی که دیگر الزامی برای همه کارفرمایان وجود ندارد که صراحتاً COVID-19 را در ارزیابی های قانونی خطر بهداشت و ایمنی در نظر بگیرند، مهم است که به عنوان یک کسب و کار، سازمان یا یک کارفرما به تعهدات قانونی خود در رابطه با سلامت و ایمنی، وظایف شغلی و برابری عمل کنید.

در این مورد که باید مراقب کدام علائم باشید، آگاه باشید

عفونت های تنفسی می توانند به راحتی بین افراد پخش شوند. برای کارکنان و کارفرمایان مهم است که از علائم آگاه باشند تا بتوانند اقداماتی را برای کاهش خطر سرایت عفونت به افراد دیگر انجام دهند.

علائم COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی بسیار مشابه هستند، بنابراین نمی توان تنها بر اساس علائم تشخیص داد که آیا COVID-19، آنفلوآنزا یا عفونت دیگری دارید. بیشتر افراد مبتلا به COVID-19 بیماری نسبتاً خفیفی خواهند داشت، به خصوص اگر واکسینه شده باشند.

علائم COVID-19، آنفلوآنزا و عفونت های تنفسی رایج عبارتند از:

- سرفه مستمر
- دمای بالای بدن، تب یا لرز
- از دست دادن یا تغییر در حس عادی چشایی یا بویایی شما
- تنگی نفس
- خستگی بی دلیل، کمبود انرژی
- درد یا ناراحتی عضلانی بدون ارتباط با ورزش
- عدم تمایل به خوردن غذا یا عدم احساس گرسنگی
- سردرد غیر معمول یا طولانی تر از حد معمول
- گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی
- اسهال، حالت تهوع یا استفراغ

برخی از افراد ممکن است پس از بهبود سایر علائم همچنان سرفه داشته باشند یا احساس خستگی کنند، اما این بدان معنا نیست که هنوز قابلیت انتقال بیماری را دارند. می توانید اطلاعات مربوط به این علائم را در [وب سایت NHS](#) بیابید.

اگر یکی از کارکنان دارای علائم عفونت تنفسی، از جمله COVID-19 باشد، چه باید کرد

اگر یکی از کارکنان با علائم عفونت تنفسی مانند COVID-19 ناخوش باشد، باید از [دستورالعمل های مربوط به افراد دارای علائم عفونت تنفسی مانند COVID-19](#) پیروی کند.

کارفرمایان، مطابق با تعهدات قانونی خود، بهتر است بهترین راه را برای حمایت و کمک به نیروی کار خود برای پیروی از این راهنمایی تا حد امکان در نظر بگیرند.

اقداماتی برای کاهش شیوع عفونت های تنفسی، از جمله COVID-19

واکسیناسیون را تشویق و امکانپذیر کنید

واکسیناسیون در پیشگیری از بیماری های شدید ناشی از COVID-19، آنفلوانزا و سایر بیماری ها بسیار موثر است. کارفرمایان، مطابق با تعهدات قانونی موجود خود، بهتر است در نظر بگیرند بهترین راه برای حمایت و کمک به کارکنانی که هنگام ارائه واکسن مایل به واکسینه شدن هستند، چه می باشد. [راهنمای واکسیناسیون COVID-19](#) برای کارفرمایان وجود دارد که حاوی اطلاعاتی درباره اقداماتی است که کارفرمایان می توانند برای کمک به واکسیناسیون کارکنان انجام دهند. همچنین راهنمایی در مورد [واکسن های](#) [که از طریق NHS در دسترس هستند](#) وجود دارد.

اجازه دهید هوای تازه وارد شود

آوردن هوای تازه به فضاهای اشغال شده می تواند به کاهش غلظت ذرات تنفسی کمک کند و خطر انتقال ویروس های تنفسی از طریق هوا را کاهش دهد.

خطر ابتلا یا انتقال COVID-19 و سایر عفونت های تنفسی می تواند در برخی مکان ها و هنگام انجام برخی فعالیت ها بیشتر باشد. هنگامی که فردی مبتلا به عفونت تنفسی، صحبت، سرفه یا عطسه می کند، ذرات تنفسی را آزاد می کند که می تواند حاوی ویروس باشد. این ذرات می توانند با چشمها، بینی، و یا دهان تماس برقرار کرده و از راه تنفس به دیگران منتقل شوند. این ذرات حاوی ویروس همچنین می توانند روی سطوح فرود بیایند و ویروس می تواند از طریق لمس از فردی به فرد دیگر منتقل شود. به طور کلی، خطر ابتلا یا انتقال عفونت تنفسی در تماس نزدیک با فردی که آلوده است، بالاتر است.

همچنین ممکن است بین افرادی که تماس نزدیک ندارند، عفونت تنفسی منتقل شود، به خصوص اگر در یک فضای شلوغ و/یا با تهویه ضعیف قرار داشته باشند که در آن ذرات کوچکتر ویروس می توانند برای مدتی در هوا معلق بمانند و تعداد افرادی که ممکن است عفونی باشند بیشتر است. خطر انتقال از طریق هوا زمانی افزایش می یابد که ساکنان یک محیط در فعالیت

های پرانرژی مانند ورزش کردن، فریاد زدن، آواز خواندن یا صحبت کردن با صدای بلند شرکت کنند.

اداره اجرایی بهداشت و ایمنی [راهنمایی هایی را در مورد چگونگی ارزیابی و بهبود تهویه](#) مطابق با الزامات بهداشتی و ایمنی تحت مقررات محل کار (بهداشت، ایمنی و رفاه) مصوب سال 1992 ارائه می دهد. راهنمای دقیق COVID-19 برای مکان های کار و ساختمان های عمومی توسط [مؤسسه مجاز مهندسين خدمات ساختمان \(CIBSE\)](#) برای کسانی که می خواهند اقدامات بیشتری انجام دهند ارائه می شود.

محل کار را تمیز نگه دارید

تمیز نگه داشتن محل کار خطر ابتلا به عفونت را کاهش می دهد و می تواند بیماری را در نیروی کار کاهش دهد. تمیز کردن سطوحی که افراد زیاد آنها را لمس می کنند بسیار مهم است.

می توان با ارائه محصولات تمیزکننده، صابون و آب داغ و/یا مواد ضدعفونی کننده برای تمیز نگه داشتن محیط کار به کارکنان کمک کرد.

شیوع در محل کار

هیچ الزامی برای گزارش شیوع عفونت های تنفسی در محل کار به تیم بهداشت عمومی محلی شما وجود ندارد. با این حال، اگر تعداد بالایی از افراد علائم بیماری تنفسی را در محل کار تجربه می کنند، اقداماتی که در قسمت بالا در اینجا توضیح داده شد به کاهش شیوع کمک می کنند، بنابراین باید با جدیت بیشتری ترویج و اعمال شوند.

مدیریت کارکنانی که در معرض خطر بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند

برخی از کارگران در معرض خطر بیشتری در زمینه بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند، برای مثال افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

[دستورالعمل خاصی برای افرادی وجود دارد که سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که در معرض خطر بالاتری قرار دارند](#)، زیرا توانایی آنها در مبارزه با عفونت ها، مانند COVID-19 پایینتر است. بهتر است کارفرمایان نیازهای کارکنانی را که در معرض خطر بیشتر در مقابل COVID-19 قرار دارند، در نظر بگیرند، از جمله آنهایی که سیستم ایمنی آنها به گونه ای است که در معرض خطر بالاتر بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند.

ارزیابی خطر

الزامات هر کارفرما برای [در نظر گرفتن صریح COVID-19 در ارزیابی خطر بهداشت و ایمنی آنها برداشته شده است](#). در صورت تمایل، کارفرماها می توانند همچنان COVID-19 را در ارزیابی های خطر خود پوشش دهند. کارفرمایانی که به طور خاص با COVID-19 کار می کنند، مانند آزمایشگاه ها، باید به انجام ارزیابی خطر که COVID-19 را در بر می گیرد ادامه دهند.

کارفرمایان باید به رعایت الزامات مربوط به نظافت، تهویه و امکانات رفاهی در مقررات محل کار (بهداشت، ایمنی و رفاه) مصوب 1992 یا مقررات طراحی و مدیریت ساخت و ساز مصوب 2015 برای کنترل خطرات ایمنی و بهداشت شغلی ادامه دهند.

کارفرمایان موظفند با کارکنان خود یا نمایندگان آنها در مورد مسائل بهداشتی و ایمنی مشورت کنند. مدیریت اجرایی بهداشت و ایمنی [رهنمودهایی برای نحوه ایمن و سلامت نگه داشتن افراد در محل کار](#) دارد.