

راهنمای مدیران منابع انسانی
برای پیشگیری از ابتلا به
ویروس کرونا در محیط کار

سنجمن

www.sanjeman.com

به نام خدا

با شیوع ویروس کرونا، بیشتر سازمان‌ها و شرکت‌ها به نحوی با چالش‌هایی جدید مواجه شده‌اند که به آنان کمتر فرصت رسیدگی به سلامت کارکنان‌شان را می‌دهد؛ در این میان کمتر مدیری به مانند مدیران دلسوز منابع انسانی، به فکر سلامت سرمایه‌های اصلی سازمان است. لذا وظیفه رعایت سلامت و بهداشت محیط کاری برعهده این مدیران قرار گرفته است. برخی سازمان‌ها، شرایطی برای دورکاری پرسنل خود فراهم کرده‌اند، اما جنس بسیاری از فعالیت‌های سازمانی و نیز نبود زیرساخت‌های لازم، موجب شده تا بسیاری از سازمان‌ها نتوانند به این رویا جامه عمل بپوشانند. اما در این شرایط دشوار، باز می‌توان با رعایت نکاتی کلیدی و ملاحظات بهداشتی، در عین حضور روزانه در محل شرکت، ریسک ابتلا یا پخش ویروس کرونا را به نزدیک صفر رسانید.

در همین راستا، «سنجمان»، با استفاده از پمفلت‌های آموزشی معاونت درمان وزارت بهداشت و با مشورت از متخصصین حوزه بهداشت، مهم‌ترین نکاتی را که می‌بایست در محل کار رعایت شوند، برای مدیران منابع انسانی سازمان گردآورده است که در ادامه مرور می‌شود:

حتما موارد زیر را برای محل کار خود تهیه کنید:

- سطل زباله پدالی درب‌دار برای تمامی اتاق‌ها
- دستمال کاغذی برای تمام میزها و نیز برای نصب بر روی دیوار
کنار آسانسور
- اسپری ضد عفونی کننده برای قرار دادن در کنار درب ورودی
- محلول ضد عفونی کننده برای ضد عفونی کردن میزها
- ماسک N95 به تعداد کافی برای اتاق جلسات و نیز فضاهای
کاری شلوغ و پرتعداد

علاوه بر این، حتما تمام توصیه‌های زیر را در معرض دید همکاران خود
قرار دهید تا در محل کار در نظر بگیرند:

۱- سعی نمایید شیفت کاری خود را با آرامش و بدون هیجان شروع نمایید. استرس و هیجان شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می‌دهد. از تمرکز بر روی این ویروس بپرهیزید.

۲- هر روز صبح قبل از حرکت به سمت محل کار، با استفاده از درجه و تست خودارزیابی تنفسی، از تب نداشتن و میزان سلامت خود اطمینان حاصل نمایید.

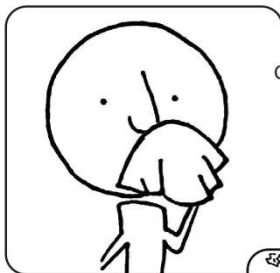
۳- در صورتی که باردار هستید و یا دچار ضعف سیستم ایمنی می‌باشید به مدیر خود اطلاع دهید.

۴- دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید؛ یا از ضد عفونی‌کننده‌های الکل‌دار استفاده کنید (کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می‌تواند روی سطوح باقی بماند)

۵- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال استفاده نمایید یا در صورت ضرورت، در بخش بالایی آرنج، سرفه یا عطسه نمایید.

Stop the spread of germs that make you and others sick!

Cover your Cough



Cover your mouth
and nose with a
tissue when you
cough or sneeze
or

cough or sneeze into
your upper sleeve,
not your hands.

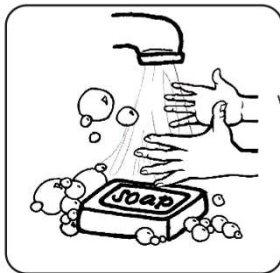


Put your used tissue in
the waste basket.



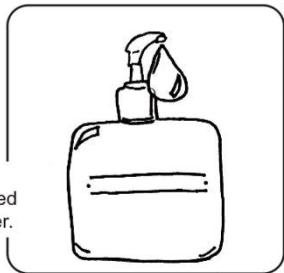
Clean your Hands

after coughing or sneezing.



Wash hands
with soap and
warm water

or
clean with
alcohol-based
hand cleaner.



۶- دستمال، دستکش و سایر وسایل یکبار مصرف آلوده را سریعاً در سطل زباله درب‌دار بیندازید.

۷- در صورت آلوده شدن دست با ترشحات تنفسی یا هر نوع آلودگی واضح دیگر، دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

۸- در صورت استفاده از آسانسور، دکمه‌های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سواپ گوش پاک‌کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید. همچنین جهت ایستادن شما در آسانسور باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید.

۹- در صورت امکان از ثبت چهره برای ورود به محل کار خود استفاده کنید و اگر این امکان وجود ندارد، پس از ثبت اثر انگشت دست‌ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشویید و یا با محلول با پایه الکلی ضدعفونی نمایید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد.

۱۰- صفحات زیر همگی آلوده هستند؛ پس از تماس با آنها می‌بایست مواظب باشید تا شستشوی کامل دست‌ها با آب و صابون، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد:

- صفحه کلید کامپیوتر و لپ‌تاپ
- موس و صفحه زیر موس
- صفحه موبایل و گوشی تلفن
- صفحه کلید و دکمه‌های آسانسور
- صفحه کلید دستگاه‌های خودپرداز (ATM)
- صفحه کلید دستگاه‌های کارت‌خوان
- زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)
- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه‌های ورود و خروج
- مهر یا استامپ

۱۱- در صورتی که مجبور به گفت‌وگو یا برگزاری جلسه با همکاران مشکوک به کرونا هستید با توجه به شیوه زیر از ماسک‌های N95 استفاده کنید.

The following instructions must be followed **each time** the respirator is worn. Before donning, wash your hands and inspect the respirator to ensure the integrity of the components, including the shell, straps, and metal nose-clip.

- 1 Cup the nosepiece in your hand with the nosepiece at fingertips, allowing the headbands to hang freely below hands.



- 2 Position the respirator under your chin. The nosepiece should be over the bridge of your nose.



- 3 Pull the top strap over your head so it rests high on the back of head.



- 4 Pull the bottom strap over your head and position it around neck below ears.



- 5 Using **both** hands, mold the metal nosepiece (if present) to the shape of your nose by pushing inward while moving fingertips down both sides of the nosepiece.



- 6 **SEAL CHECK:** The respirator seal **MUST** be checked before each use. To check fit, place both hands over the respirator and exhale. If air leaks around your nose, adjust the nosepieces as described in step 5. If air leaks at respirator edges, adjust the straps back along the sides of your head. Check again.



If you cannot achieve proper fit, **DO NOT** enter the contaminated area. See your manager.

۱۲- در صورت رخداد هر نوع مشکل یا ایجاد ابهام در رابطه با مسائل مرتبط با این ویروس، با تماس با شماره‌های زیر، سوالات خود را تنها از متخصصین بپرسید و به شایعات توجه نکنید.



با آرزوی سلامتی شما