

برگردان از:

- ۱- ثریا اسلام زاده خیایوی: کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت، شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۲- بهنام حریری: کارشناس ارشد مدیریت، شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۳- زینب حضی زاده: کارشناس پرستاری، شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

## راهکارهای پیشگیری از انتشار میکروب‌ها در محیط کار

۶- دکمه های کامپیوتر و صندوق پذیرش و فروش

روش های پیشگیری از پخش باکتری ها در محیط کار

### ۱- شستشوی مرتب دست ها

آیا از این واقعیت آگاه هستید که دستان شما مسئول انتشار ۸۰ درصد از بیماری های عفونی رایج هستند؟ بنابراین در محیط کار باید یک برنامه دقیق بهداشت دست رعایت شود. این ارزان ترین و مبتکرانه ترین وسیله کنترل عفونت است. بنابراین، دست ها باید پس از استفاده از توالت، یا دست زدن به زباله، و پیش از غذا خوردن به طور منظم شسته شوند. در سال ۲۰۱۳ مطالعه دانشگاه ایالتی میشیگان نشان داد که فقط ۵ درصد از مردم دست های خود را به اندازه کافی می شستند تا باکتری های عامل عفونت را از بین ببرند. بنابراین، مسئول دفتر خود را وادار کنید تا با اضافه کردن علائم به دستشویی ها، بهترین شیوه های شستن دست ها را به کارکنان و بازدیدکنندگان یادآوری کند.

### ۲- خودداری از تماس با اعضای بدن

سعی کنید در طول روز به چشم، بینی و دهان خود دست نزنید. به عنوان مثال، اگر ناهار را پشت میز خود می خورید، حتماً قبل و بعد آن قسمت را پاک کنید. همچنین پس از هر بار استفاده، خودکارهای مشترک را در پذیرش ضد عفونی کنید.

محیط های بسته مانند محیط های کاری می توانند بستری برای انتشار میکروب ها و باکتری ها باشند. در جایی که افراد در مجاورت یکدیگر کار می کنند، سرعت شیوع موضعی ویروس ها یا باکتری ها افزایش می یابد. برای اینکه میکروب های بدن به اندازه کافی تکثیر شوند تا علائم بیماری را ایجاد کنند مدتی طول می کشد. این بدان معنی است که یک فرد مبتلا ممکن است ناخواسته بیماری را در طول دوره کمون خود گسترش دهد. به محض اینکه یک همکار در اثر سرماخوردگی شروع به سرفه یا عطسه کند، احتمال دارد بقیه اعضای تیم نیز به آن مبتلا شوند. این به این دلیل است که میزها، دستگاه های کپی، فواره های آب، توالت ها و مکان های استراحت ممکن است با میکروارگانیزم آلوده شده باشند. تمیز نگه داشتن محل کار و عاری کردن آن از باکتری ها بخشی از مسئولیت هر کارمند است، حتی اگر آن ها احساس ناخوشی هم نکنند.

### آلوده ترین مکان های هر محیط کار

WebMD آلوده ترین مکان های اداری را با مطالعه ای روی ۴۸۰۰ سطح در ساختمان های اداری که حدود ۳۰۰۰ کارمند را در خود جای داده بودند، پیدا کرد که شامل انواع دفترهای تاسیسات تولیدی، شرکت های حقوقی، شرکت های بیمه، شرکت های مراقبت های بهداشتی و مراکز تماس بود. این مکانها به تعداد ۶ مورد در دفتر محل کار عبارت بودند از:

- ۱- دستگیره های شیر سینک
- ۲- دستگیره در مایکروویو
- ۳- صفحه کلید
- ۴- دستگیره درب یخچال
- ۵- دکمه های آبنما

### ۳- تمیز کردن فضای کاری خود

با یک میز نامرتب مکانی برای رشد کردن به باکتری‌ها ندهید. لیوان‌ها یا ظروف غذایی استفاده شده را تمیز کنید. اطمینان حاصل کنید که هر غذایی که در میز شما نگهداری می‌شود در ظرف دربسته قرار گرفته باشد.

### ۴- آموزش دادن به دیگران

برای آموزش همکاران خود در مورد باکتری‌ها در محل کار و تأثیر قابل توجه آنها بر رفاه و سلامت کارمندان. مثال بزئید و برای ضد عفونی کردن فضاهای کاری مشترک و لوازم خانگی وقت بگذارید. مطمئناً برای تمیز نگه داشتن محیط کار و عاری از میکروب نیاز به تلاش گروهی است.

### ۵- حذف به اشتراک گذاری مجلات و مقالات

به اشتراک گذاری این موارد خواندنی می‌تواند باعث آلودگی متقابل شود. علاوه بر این، بهتر است اسناد را از قسمت‌های انتظار یا اتاق‌های استاندارد حذف کنید زیرا تمیز نیستند.

### ۶- ایجاد سیستم تهویه مطبوع

اطمینان حاصل کنید که تهویه مطبوع به درستی کار می‌کند تا حداکثر تبادل هوا در ساعات کاری را فراهم کند.

### ۷- محدود کردن بازدیدکنندگان

قرار ملاقات با تامین‌کنندگان، فروشندگان یا تکنسین‌های خدمات را مجدداً تنظیم کنید تا تعداد بازدید از محل کار را محدود کنید.

### ۸- ترک محل کار به علت بیماری

در لحظه‌ای که احساس بیماری کردید، با اجتناب از کار کردن و یا به مرخصی رفتن علاوه بر اینکه از بیمار شدن سایر همکاران جلوگیری می‌کنید، به خودتان هم در بهبودی سریع از بیماری کمک خواهید کرد.

### برنامه‌های سلامتی برای کارمندان و کارگران در محیط کار

این برنامه‌ها می‌توانند در کاهش غیبت، هزینه‌های بهداشتی، ادعای جبران خسارت کارگران و جابجایی کارکنان

موثر باشند. یکی از اجزای اساسی پیشگیری، آموزش بهداشت دست و تهیه صابون، ضد عفونی‌کننده، دستمال کاغذی و دستمال است.

### ۱- فاصله گذاری فیزیکی

با پرهیز از مکان‌های شلوغ یا تجمع‌های بزرگ مردم، فاصله فیزیکی را رعایت کنید. به همین ترتیب، از تماس نزدیک با گروهی از افراد خودداری کنید. ویروس‌ها می‌توانند از فردی به فرد دیگر سرایت کنند و حداقل فاصله دو متر یا شش فوت باید بین افراد حفظ شود:

- از فناوری‌های ارتباطی مانند تماس‌های ویدیویی یا تلفن برای انجام هر چه بیشتر تجارت، حتی زمانی که در یک ساختمان هستید، استفاده کنید.
- برای جلوگیری از شلوغی محل کار، گزینه کار از خانه باید در همه محل‌های کار یا ساعات کاری انعطاف پذیر در دسترس باشد.
- فاصله بین میزها و ایستگاه‌های کاری را افزایش دهید.
- نقاط تماس و سطوح را به طور منظم تمیز کنید.
- هر سفر، جلسه یا کارگاهی را که ضروری نیست لغو یا به تعویق بیندازید.

- سعی کنید از حمل و نقل عمومی اجتناب کنید. در عوض برای رسیدن به محل کار از پیاده روی، دوچرخه سواری، یا رانندگی با ماشین شخصی استفاده کنید. به کارکنانی که نیاز به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی دارند اجازه دهید در زمان دیگری کار خود را شروع کنند.
- از شلوغی اتاق‌های ناهار خودداری کنید. در عوض، کارکنان باید اجازه داشته باشند که غذا را روی میز خود مصرف کنند.

- از گذراندن وقت در اتاق‌های استراحت یا مراکز فتوکپی خودداری کنید.

- اگر جلسه ضروری است، شرکت کنندگان را محدود کنید و از بزرگ‌ترین اتاق خود استفاده کنید تا افراد بتوانند حداقل دو متر از هم بنشینند.

- از دست دادن و بغل کردن همدیگر جهت احوالپرسی خودداری کنید.

### ۲- تمیز کردن فضای کاری

یک میز متوسط ۴۰۰ برابر بیشتر از یک صندلی توالی معمولی باکتری دارد. یک نظرسنجی توسط شرکت لوازم اداری وایکینگ نشان داد که باکتری استافیلوکوکوس

روی ۶۰ درصد میزها وجود دارد. این میکروب ها روی گوشی، صفحه کلید، صفحه نمایش لمسی و قلم جمع می شوند. به همین دلیل است که بدانید چگونه از انتشار باکتری در محل کار جلوگیری کنید. همچنین باید بدانید که چگونه محل کار خود را به درستی تمیز کنید.

در یک مطالعه بیش از ۳۰۰۰ میکروارگانیسم در هر اینچ مربع در صفحه کلید و بیش از ۱۶۰۰ باکتری در هر اینچ مربع در ماوس کامپیوتر مشاهده شد. تلفن، صفحه کلید و ماوس خود را با دستمال های ضد باکتری پاک کنید، عمدتاً اگر از میز مشترک استفاده می کنید. درب ظرف غذا را باز نگذارید، زیرا این امر می تواند حشرات را جذب کند و میکروب ها را نیز پخش کند.

• به طور مرتب کف و سرویس های بهداشتی را با آب داغ و مواد شوینده بشویید.

• به طور دوره ای کف و سقف را نیز تمیز کنید.

• پس از هر بار استفاده، موپ ها و پارچه ها را کاملاً بشویید و خشک کنید. خشک کردن ضروری است زیرا بسیاری از پاتوژن ها برای زنده ماندن به رطوبت نیاز دارند.

### ۳- تمیز نگه داشتن یخچال

تجمع باکتری ها و کپک های مضر در آشپزخانه می تواند منجر به آلودگی متقاطع به غذا، دست یا ظروف شما شود. علاوه بر این، باکتری های مسموم کننده غذایی مانند کامپیلوباکتر و E.coli در یخچال ها یافت شده است.

اطمینان حاصل کنید که هیچ غذایی در یخچال که تاریخ مصرف آن گذشته باشد وجود ندارد، به خصوص اگر یخچال شما به خوبی کار نمی کند. غذای تاریخ گذشته می تواند باعث رشد لیستریا شود که می تواند باعث سقط جنین یا حتی مرگ شود. مراقب غذاهای آماده مانند ساندویچ و سالاد باشید. اینها را زیر پنج درجه سانتیگراد نگهداری کنید.

برخی از کارکنان ممکن است مواد غذایی خود را قبل از رفتن به خانه در یخچال دفتر نگهداری کنند. بنابراین، مراقبت بیشتر از گوشت خام و سبزیجات ضروری است زیرا ممکن است حتی روی بسته بندی بیرونی آنها به باکتری آلوده شوند. به عنوان مثال، هرگز گوشت خام را در کنار ساندویچ نگهداری نکنید. گوشت خام را در قفسه پایینی در ظروف در بسته بگذارید تا از ریختن روی مواد غذایی دیگر جلوگیری شود.

قفسه ها و دستگیره درها را به طور منظم پاک کنید. از یک

دماسنج برای بررسی اینکه دما حداقل کمتر از پنج درجه سانتیگراد است استفاده کنید. از غذای خود با قرار دادن آن در ظروف پلاستیکی درب دار محافظت کنید. پس از باز کردن بسته های آماده، غذا سریع تر از بین می رود، بنابراین دستورالعمل های روی بسته بندی را دنبال کنید.

### ۴- تمیز کردن لیوان های شخصی

آیا می دانستید که از هر ۵ لیوان ۱ عدد حامل باکتری های مدفوع است؟ از به اشتراک گذاشتن لیوان ها خودداری کنید،

لیوان اختصاصی خود را بشویید و آن را در جای مناسب قرار دهید تا روز بعد آماده استفاده شود. بهتر است که لیوان ها دارای سطوح صاف باشند تا به راحتی شسته شوند.

بطری های آب را حداقل یک بار در روز بشویید زیرا آب استریل نیست و باکتری ها به مرور زمان در آن تکثیر کرده و تجمع پیدا می کنند. از کارد و چنگال یا ظروف مشترک استفاده نکنید.

### ۵- تمیز کردن دستگیره های درب محل کار

دستگیره درب یکی از سطوحی است که معمولاً در محل کار لمس می شود. اما، آیا می دانستید از هر ۵ بزرگسال ۴ نفر بعد از استفاده از توالت دست های خود را نمی شویند؟ این بدان معناست که خطر انتقال نور و ویروس یا سایر ویروس ها و باکتری های موجود در مدفوع در مطب وجود دارد. نورویروس عامل ایجاد استفراغ زمستانی بوده و باعث بیشتر بیماری های گوارشی می شود و به سرعت گسترش می یابد.

سعی کنید بعد از استفاده از توالت به دستگیره های درب دست نزنید. برای باز کردن در از مقداری دستمال، آرنج یا روکش آستین دار استفاده کنید. یک جدول زمانی برای ضد عفونی منظم دستگیره درها در طول روز تنظیم کنید.

### ۶- تمیز کردن دستگاه فتوکپی

### ۷- مدیریت و کنترل نشست مایعات بدن

گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید با مایعات بدن مانند خون، بزاق، استفراغ، ادرار یا مدفوع تماس داشته باشید. در این شرایط باید بسیار مراقب باشید.

- منطقه آلوده را ایزوله کنید.
- دستکش، پیش بند پلاستیکی و عینک بپوشید.
- هر مایعی را با دستمال کاغذی یکبار مصرف خیس

کنید. یا در صورت وجود، از یک عامل رهاکننده کلر دانه ای برای پوشاندن محل نشست به مدت ده دقیقه استفاده کنید. سپس، گرانول ها را در یک کیسه پلاستیکی با مخصوص و باعلامت «ضایعات عفونی» بریزید و آنها را به طور مناسب دور بریزید. یک دهم سفید کننده را در آب مخلوط کرده و به مدت ده دقیقه محل را بپوشانید.

- محل را با آب داغ و مواد شوینده بشویید.
- ناحیه را خشک کنید.
- دستکش و دستمال کاغذی را در سطل مخصوص بیندازید.
- دستان خود را برای ایمن بودن بشویید.
- لباس های آلوده را در آب جاری بشویید، ضد عفونی کننده را به مدت ۳۰ دقیقه به آن اضافه کنید، سپس، در آن مرحله، جدا از سایر لباس ها با آب با دمای بالا و پاک کننده بشویید.

#### ۸- آماده سازی غذا

- دست های خود را پیش و پس از خوردن غذا (به ویژه گوشت خام) بشویید.
- پس از استفاده، تمام ظروف و سطوح آماده سازی را با آب داغ و مواد شوینده کاملاً بشویید.

#### منبع:

This is a translation into Farsi of an article originally published in English available from <https://trainingexpress.org.uk/how-to-prevent-the-spread-of-bacteria-in-the-workplace>, 2019.

#### \*روش درست شستشوی دست ها

- دست های خود را با آب تمیز و جاری خیس کنید و از مایع دستشویی یا صابون استفاده کنید.
- دست های خود را به درستی مالش دهید. مطمئن شوید که پشت دست ها، زیر ناخن ها و بین انگشتان را تمیز کرده اید.
- دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه مداوم بهم بسایید.
- دستان خود را بشویید تا بقایای صابون زیر آب جاری پاک شود. می توانید از دستمال کاغذی برای بستن شیر آب سینک استفاده کنید تا از آلوده شدن مجدد دستان شما جلوگیری کند.
- دستان خود را به درستی خشک کنید. می توانید از یک حوله تمیز، حوله کاغذی یا خشک کردن آنها در هوا استفاده کنید.
- علاوه بر این، خشک کردن دست ها با استفاده از حوله کاغذی می تواند باکتری ها را به طور متوسط تا ۷۷ درصد کاهش دهد. طبق یک مطالعه اخیر، در عین حال، خشک کن های هوای گرم می توانند تعداد باکتری های روی دست را افزایش دهند.
- هنگامی که آب به راحتی در دسترس نیست، یک ضد عفونی کننده دست با حداقل ۷۰ درصد الکل در از بین بردن میکروب ها موثرترین روش است. ضد عفونی کننده های دستی که در اطراف مطب قرار می گیرند می توانند به کاهش انتشار میکروب ها نیز کمک کنند.



## « تنها نهاد رسمی حمایت از بیماران پروانه ای سطح کشور »

آدرس: تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیراز جنوبی، بن بست بهاران پلاک، ۳

شماره تماس: ۰۲۱۴۱۱۴۳

اینستاگرام: eb\_home

وب سایت: [www.ebhome.ngo](http://www.ebhome.ngo)

اطلاعات حساب بانکی (بانک ملت شعبه ونک پارک)

شماره حساب: ۷۸۳۰۰۰۰۰۹۰

شماره کارت: ۶۱۰۴۳۳۷۶۵۰۵۴۵۸۰۷

شماره شب: IR.۰۷۰۱۲۰۰۲۰۰۰۰۰۰۷۸۳۰۰۰۰۰۹۰

کد دستوری: #۲\*۱۸\*۰۷۲۴\*

پروانه ها به رسیدن  
روزهای خوب امیدوارند