



چگونه از گسترش کرونا در محیط کار جلوگیری کنیم؟

## راهنمای پیشگیری و کنترل کووید - ۱۹ (کرونا ویروس) : مسافران و کارکنان مترو

مرکز سلامت محیط و کار  
گروه بهداشت حرفه‌ای

**تهیه کننده:**

مهندس زهره روشنی

**تأیید کنندگان:**

دکتر یحیی خسروی معاون بهداشت حرفه‌ای

دکتر احمد جنیدی جعفری رئیس مرکز سلامت محیط و کار

نسخه اول



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت حرفه‌ای  
مرکز سلامت محیط و کار



## دامنه کاربرد:

این راهنما برای ارائه توصیه و راهکارهای اقدامات بهداشتی برای پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در بین مسافران و کارکنان مترو ارائه شده است. این سند، راهنمای عمومی و اولیه برای مسافران و کارکنان مترو که به صورت بالقوه در مواجهه با ویروس کرونا قرار دارند را ارائه می‌کند.

## پیشگیری از انتشار در بین مسافران:

با توجه به استفاده تعداد زیادی از شهروندان از تمام نقاط شهر از مترو، رعایت اصول پیشگیری صحیح می‌تواند به کاهش انتشار ویروس به کل شهر منجر شود. مهمترین راه مواجهه مسافران مترو با ویروس کرونا از طریق استنشاقی است و مواجهه تماسی در وهله بعد قرار دارد. بدین ترتیب که حضور تعداد زیادی مسافر در محیط کاملاً بسته واگن‌ها سبب از بین رفتن فاصله ایمن بین افراد می‌شود. از طرف دیگر حرکت و گردش این هوا به کل واگن حین ترمزگیری و حرکت قطار، باعث انتقال هوای آلوده تنفس شده افراد به کل قطار می‌شود. لذا لازم است به منظور پیشگیری از انتقال ویروس در میان مسافران، اقدامات احتیاطی و کنترلی ذیل صورت پذیرد:

۱. سیستم تهویه مطبوع به طور مداوم روشن باشد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی مسافران فراهم شود و همیشه هوای تازه به هوای واگن اضافه شود.
۲. فن‌های مکشی واگن‌ها (دکمه sa2 داخل واگن) همزمان با سیستم تهویه مورد اشاره بند قبل فعال باشند و دائم هوای واگن را به بیرون تخلیه نمایند.
۳. همه دریچه‌های موجود در بدنه و یا سایر منافذ احتمالی واگن‌ها باید باز باشند تا فشار مثبت در واگن‌ها ایجاد نشود.
۴. هواسازهای ایستگاه و هواکش‌های میان تونلی دائماً و بدون لحاظ برنامه زمان‌بندی تا یک ساعت بعد از بهره‌برداری از مترو با تمام ظرفیت روشن باشند.
۵. کلیه دستگاه‌های خودپرداز داخل ایستگاه‌ها به صورت مرتب با ضدعفونی‌کننده‌های با پایه الکل گندزدایی شوند.
۶. فروش کاغذی بلیت باید ممنوع شود و اقدامات جایگزین برای فروش بلیت در نظر گرفته شود.
۷. دستگاه‌های فروش خودکار بلیط کاغذی و شارژ اعتباری به صورت مرتب گندزدایی شوند.
۸. فضا و تجهیزات ایستگاه‌ها اعم از پله برقی‌ها، گیت‌ها، صندلی‌ها، دیوارها و کف زمین مکرراً با محلولهای مناسب گندزدایی شوند.



۹. کلیه المانهای داخل قطار مرتباً (در صورت امکان بعد از هر نیم راه در ابتدا و انتهای خط) توسط فردی با لوازم حفاظت فردی مناسب گندزدایی شوند. این کار باید در موقعیت و زمان شانت قطارها صورت پذیرد و از تخلیه و مسافرگیری همزمان خودداری شود.
۱۰. حتی الامکان از سطوح زباله درب دار در ایستگاهها استفاده شود.
۱۱. کیسه‌های زباله به همراه رعایت احتیاطهای لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش برای کارگر خدماتی) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه‌های زباله جداً خودداری شود.
۱۲. پیام‌های بهداشتی در رابطه با احتیاطهای لازم برای پیشگیری از ابتلا به کرونا از جمله استفاده از دستکش یا دستمال کاغذی برای گرفتن دستگیره‌ها، نرده‌های پله و ... از طریق تابلوها و ویدئو مانیتورها به مسافران آموزش داده شود.

### پیشگیری از انتشار در بین پرسنل راهبری قطار:

از آنجا که بیشترین مواجهه راهبران قطار با کروناویروس از راه استنشاقی صورت می‌گیرد و احتمال انتقال بیماری از واگنهای مسافران به آنان بسیار بالاست، جهت پیشگیری از انتقال بیماری به آنان لازم است اقدامات احتیاطی و کنترلی ذیل صورت پذیرد:

۱. کلیه منافذ مشترک کابین ابتدا و انتهای قطار با سالن مسافری اعم از دریچه درب حائل، زیر در و سایر منافذ با روش مناسب مسدود شود و کابین از نظر هوایی کاملاً از سالن مسافری ایزوله شود.
۲. خود کابین، درب و دستگیره کابین، تجهیزات، پنل و گوشی تلفن داخل کابین در هر سفر کامل و در حین تعویض راهبر با مواد گندزدای مناسب (مواد گندزدا با پایه الکل) گندزدایی شود.
۳. در صورت امکان در هر کابین یک دستگاه تصفیه هوا با فیلتر هپا قرار داده شود.
۴. برای هر راهبر در هر شیفت به تعداد سفرهایش دستکش یک بار مصرف توزیع شود. همچنین در هر شیفت یک ماسک N95، FFP2 یا معادل آنها و یا یک ماسک ساده معمولی به ازای حداکثر هر دو ساعت استفاده داده شود. بعلاوه مواد ضدعفونی کننده دست در اختیار راهبران گذاشته شود. لازم به ذکر است که ماسکها در حین استفاده نباید بیش از حد مرطوب شوند و پس از مرطوب شدن باید تعویض شوند. همچنین در افراد مشکوک و دارای علائم، استفاده از ماسک سوپاپ دار ممنوع است. برای آشنایی با طرز استفاده صحیح از ماسکها به راهنمای استفاده از وسایل حفاظت فردی، راهنمای ماسکهای تنفسی مراجعه نمایید.
۵. لباس کار با لباسی که تا منزل پوشیده می‌شود تفکیک شود و امکان شستشوی آن لباس در محل کار فراهم گردد.



۶. کلیه اماکن مشترک راهبران اعم از سرویس بهداشتی، غذاخوری، اتاق‌های استراحت و ... به طور مرتب گندزدایی شوند.
۷. کلیه لوازم مشترک مثل اسکاچ ظرفشویی و ظروف مشترک جمع‌آوری شود و ظروف یک بار مصرف جایگزین شوند. همچنین پک‌های تغذیه‌ای در کابین میل نشوند.
۸. درهای مشترک و عمومی جهت جلوگیری از تماس دستگیره‌ها باز بمانند، سرویس‌های بهداشتی و وسایل موجود در آنها باید به دفعات بیشتر گندزدایی شوند.
۹. پرسنل راهبری دوازده ساعته و پایانه حتی‌الامکان شبها در محل کار نخوابند و به منزل بروند. در صورتی که امکان رفتن به منزل برای فرد فراهم نبود، در محل خواب شبانه تهویه و تصفیه هوا به طور مرتب انجام شود.

### پیشگیری از انتشار در بین سایر پرسنل ایستگاه مترو:

۱. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت و جمع‌آوری پسماند باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
۲. افراد مسؤول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
۳. مأموران فروش بلیت و گیت‌های ورود و خروج مسافران ضمن حفظ رعایت بهداشت عمومی از جمله شستشوی مرتب دست‌ها و پرهیز از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای نشسته، لازم است از دستکش و ماسک استفاده نمایند و فاصله ایمن ۱/۵ متری را با مسافران رعایت نمایند.
۴. دریچه‌های ارتباط مأموران با مسافران تا حد ممکن و لازم کوچک شود و تمهیدات لازم به منظور کاهش این ارتباط انجام شود.
۵. رد و بدل پول بین مأموران فروش بلیت باید حتی‌الامکان حذف شود و بلیت کاغذی صادر شده توسط خود مسافر از دستگاه برداشته شود.
۶. سایر موارد و احتیاطات لازم برای کلیه شاغلین در سایر راهنماهای مربوط به پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در محیط کار به تفصیل بیان شده است.

"این راهنمای اختصاصی برای کلیه شاغلین و افراد در تماس بالقوه به ویروس کرونا در نظر گرفته شده است؛ جهت کسب اطلاعات عمومی و تخصصی بیشتر به سایر راهنماها نظیر راهنمای عمومی در محیط کار، راهنمای محیط‌های اداری - صنعتی، راهنمای استفاده از وسایل حفاظت فردی، راهنمای ماسک‌های تنفسی و راهنمای کنترل محیطی با کرونا ویروس در مترو، قطارهای شهری و برون شهری مراجعه کنید. راهنماهای مذکور و دیگر راهنماهای مربوطه از طریق سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس <http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/> قابل دسترسی است"