



چگونه در محیط کار از کرونا در امان بمانیم؟

این روزها که برخی از ما ناچاریم به محیط کار بازگشته و در محیط به کار خود ادامه دهیم، با رعایت برخی نکات بهداشتی می‌توانیم انتقال ویروس را به حداقل رسانده و خود، مشتریان و مراجعین را از ابتلا به بیماری محافظت کنیم.

این روزها که برخی از ما ناچاریم به محیط کار بازگشته و در محیط به کار خود ادامه دهیم، با رعایت برخی نکات بهداشتی می‌توانیم انتقال ویروس را به حداقل رسانده و خود، مشتریان و مراجعین را از ابتلا به بیماری محافظت کنیم.

به گزارش ایسنا، در دستورالعمل تهیه شده توسط کارگروه "حمایت روانی اجتماعی" ستاد مقابله با کرونا استان تهران، در رابطه با "آرامش بیشتر در محیط کار" و "در امان ماندن از کرونا در محیط کار و مراقبت از سلامت مراجعین"، آمده است: در این راستا با رعایت برخی موارد می‌توانیم با آرامش بیشتری به کسب و کار خود پرداخته و همچنین از تامین درآمد خود به شکلی سالم و کم خطر مطمئن باشیم. مطمئناً هر کدام از ما با دانستن اصول اولیه مراقبت با توجه به شرایط خاص کاری، می‌توانیم راه حل های بهتر و خلاقانه تری برای محافظت خود و مشتریان یا مراجعین طراحی و اجرا کنیم.

در مغازه ها و سوپرمارکت ها

رعایت فاصله: بیش از یک مترفاصله بین خودمان و مشتری و بین مشتریان باهم الزامی است. نصب یک اعلامیه کوچک برای یادآوری این موضوع درمحل کسب بسیارکمک کننده بوده اما کافی نیست. بهتر است درهنگام اضافه شدن مشتریان و کم شدن فاصله بین آنها، به مشتریان یادآوری کنید که برای حفظ بهداشت خود بهتر است یکی یکی وارد مغازه شده و فاصله را رعایت کنند.

ضدعفونی: هرروز تمام مغازه ضدعفونی شود. مناطقی که تماس بیشتر دارند، ترجیحاً بعد از هر بار تماس به طریق مناسب ضدعفونی شوند. دستگاه کارتخوان در این مورد اهمیت ویژه دارد. سطح بیرونی ویتترین و پیشخوان مرتباً و بسته به تعداد ورود و تماس مشتریان نیازمند ضدعفونی است. دستگیره ها، ترازو، کارتخوان، تلفن و موبایل، خودکار و سایر وسایلی که با آنها تماس دارید منابع مهمی برای آلودگی هستند.

وسایل بهداشتی: ازماسک استفاده کنید. جعبه دستمال کاغذی و در صورت امکان محلول ضدعفونی را در دسترس بگذارید تا هم در صورت نداشتن دستکش از آن استفاده شود و هم برای عطسه و سرفه. در صورت امکان دستکش یک بار مصرف در اختیار مشتری قرار دهید.

محصولات: در صورت فروش محصولات غذایی فاقد بسته بندی و فله ای، روی محصولات را بپوشانید و با تابلویی بر بالای محصول به مشتری یادآوری کنید که به محصولات دست نزنند. در صورت نیاز به تست محصول از ابزار مخصوص استفاده کنید و باقی محصول را به طرف اصلی برگردانید.

کارتخوان: ازدیافت پول نقد خودداری کنید. بهتر است خودتان از کارتخوان استفاده کنید ولی مشتری فقط کارت بکشد. اگر مشتری مایل است خودش رمز را وارد کند، دستگاه را پس از استفاده ضد عفونی کنید.

در فروشگاه های بزرگ و زنجیره ای

معاینه مشتریان: در هنگام ورود با تب سنجی الکترونیک از ورود مراجعین تب دار ممانعت کنید. با استفاده از تابلوهای بزرگ به مراجعین تذکر داده شود که در صورت داشتن علائم سرماخوردگی مراجعه خود را به تاخیر بیندازند. به همه مراجعین یادآوری کنید که فاصله فیزیکی بیش از یک متر را از سایر مراجعین و کارکنان رعایت کنند و در صورت عطسه یا سرفه با دستمال یا گودی آرنج خود مانع انتشار ویروس شوند.

اطلاع رسانی و یادآوری: کارمندان حتما در زمینه شستشوی مرتب دست، استفاده صحیح از ماسک و دستکش و عدم تماس دست با دهان، بینی و چشم ها آموزش ببینند. پوسترهای مناسب برای آموزش شستشوی دست، رعایت فاصله، عدم تماس دست ها با چشم و بینی و دهان و استفاده از دستکش باید در محل های مناسب به ویژه در جلوی

صندوق ها نصب شود. کارمندان و متصدیان فروش هم از یادآوری شفاهی این نکات با روی گشاده دریغ نکنند.

رعایت فاصله: مثل هر جای دیگری حداقل یک متر بین کارمندان و بین مشتریان باید فاصله وجود داشته باشد. از تشکیل صف فشرده جلوی صندوق جلوگیری کنید. می توانید فاصله یک متری را برای ایستادن مردم منتظر نوبت با گچ یا ماژیک مشخص کنید.

ضدعفونی: پیشخوان صندوق و وسایل روی آن حتما باید مرتباً ضدعفونی شوند. دستگاه کارتخوان، تلفن ها، موبایل ها و سایر اشیا هم منشا آلودگی هستند و نیاز به ضدعفونی دارند. دستگیره ها، سبدهای خرید، ویتترین ها، استندها، ریل کنار پله برقی، آسانسورها، عابربانک ها و کلیه سطوح قابل تماس باید مرتب در حال ضدعفونی باشند. سرویس های بهداشتی بیشتر از قبل نیاز به نظافت و ضدعفونی به شکل مناسب دارند. تهویه مناسب در فضای فروشگاه ضروری است.

در رابطه با محصولات، کارتخوان و وسایل بهداشتی نیز مانند بخش مغازه ها و سوپرمارکت ها، اصول ضروری رعایت شود.

در ادارات

اطلاع رسانی و آموزش: تابلوی بزرگی باید به مراجعین تذکر دهد که در صورت داشتن علائم سرماخوردگی مراجعه خود را به تاخیر بیندازند. به همه مراجعین یادآوری کند که فاصله فیزیکی بیش از یک متر را از سایر مراجعین و کارکنان رعایت کنند و در صورت عطسه یا سرفه با دستمال یا گودی آرنج خود مانع انتشار ویروس شوند. نصب پوسترها و اعلامیه هایی در نقاط مرتبط اداره برای یادآوری شستشوی صحیح دستها، رعایت فاصله و سایر نکات بهداشتی کمک کننده است. تذکر شفاهی هم اگر به شکل مناسب و محترمانه انجام شود، بیشتر کمک می کند.

معاینه مراجعین: در هنگام ورود با تب سنج الکترونیک از ورود مراجعین تب دار ممانعت کنید.

رعایت فاصله: کارمندان فقط برای کارهای ضروری به اداره فراخوانده شوند. در صورت امکان کارها به شکل دورکاری مدیریت شوند. مأموریت ها و سفرهای کاری تا حد امکان لغو شوند. کارمندان حتما فاصله بیش از یک متری را با هم رعایت کنند. این فاصله با ارباب رجوع هم اهمیت دارد. از ارباب رجوع خواسته شود وسایل خود را روی میز کارمندان نگذارند. در صورت رد و بدل کردن مدارک، پوشه، خودکار یا هر وسیله دیگری حتما از دستکش استفاده کنید و به موقع دست های خود را بشویید. جهت جلوگیری از تجمع ارباب رجوع، توصیه می شود از سیستم نوبت دهی استفاده شود و افراد برحسب نوبت و یکی یکی وارد اتاق اداری شوند و در خارج از اتاق نیز فاصله فیزیکی را رعایت کنند.

ضدعفونی: میز، تلفن ها، موبایل ها، صفحه کلید، موس و پد موس و سایر اجزای کامپیوترها، دستگیره های درها، کشوها و قفسه ها، دسته های صندلی ها حتما باید مرتباً ضدعفونی شوند. فضای کار به تهویه مناسب نیاز دارد. سرویس های بهداشتی بیشتر از قبل نظافت و ضدعفونی می خواهند.

وسایل بهداشتی: وجود صابون و مواد ضدعفونی کننده کافی در سرویس بهداشتی و در فضای اداره را مرتب چک کنید. جعبه دستمال کاغذی در دسترس همه کارکنان و مراجعین مورد نیاز است. کارمندان در صورت مواجهه مستقیم با همدیگر و با ارباب رجوع از ماسک و دستکش استفاده کنند.

شناسایی و جداسازی موارد مشکوک: به کارکنان آموزش دهید که در صورت داشتن علائم شبه سرماخوردگی به محل کار نیایند و توصیه جدی به قرنطینه خانگی شوند. به آنها آموزش دهید که جهت پیگیری علائم با سامانه ۴۰۳۰ تماس برقرار کنند.

امضاء و اثر انگشت: خودکار مشترک در دسترس ارباب رجوع نگذارید. اگر خودکار نداشت خودکار امانتی را پس از مصرف ضد عفونی کنید. در صورت استفاده از استامپ یا دستگاه الکترونیک ثبت اثر انگشت، محلول ضد عفونی برای تمیز کردن انگشت در اختیار مراجع قرار دهید.

چند توصیه برای دورکاری

بیاموزید: استفاده از فناوری برای دورکاری برای همه ما یک چالش به حساب می آید. ماهیچکدام نابغه این کارنیستیم! تلاش کنید در این باره بیاموزید و برای بهتر شدن کار از راه دور فکر کنید.

نظم داشته باشید: کار از خانه به دلیل فاصله ای که با همکاران ایجاد می کند می تواند چالش برانگیز باشد یا انگیزه ما را کاهش دهد. گاهی حواسمان پرت می شود یا کارها را از قلم می اندازیم. تهیه یک چارچوب و برنامه برای کار در خانه بسیار مهم و کمک کننده است.

بنابراین:

محلی را برای کار انتخاب کنید که چیزی حواستان را پرت نکند. برنامه زمانی برای کار در خانه بچینید. ساعت شروع به کار، ساعت استراحت، ساعت نماز و ناهار، ساعت اتمام کار، همگی با برنامه و از قبل مشخص باشد. در زمان ناهار، حتما از محیط کار دور شوید، ناهار مناسب صرف کنید، تا حد امکان از خانه به محیط خلوت بیرون بروید و نور طبیعی دریافت کنید و چند حرکت نرمشی داشته باشید. هرگز همزمان با انجام کار غذا میل نکنید. وظایف مشخصی برای هر روز در نظر بگیرید. میزان ساعت های کار را واقع بینانه تنظیم کنید. در پایان روز با همکاران چک کنید که چه کارهایی انجام شده و چه کارهایی لازم است در ادامه انجام شود. حد و مرز بین زمان و فضای مجازی شخصی و کاری را حفظ کنید. به مرزهای دیگران هم احترام بگذارید. در صورتی که لازمه شغل شما برقراری تماس تصویری است، از حریم خصوصی مراقبت کنید. ممکن است لازم باشد از اطرافیان بخواهید در اتاق یا فضای دیگری حضور داشته باشند و تلفن یا سیستم هایی را که ممکن است مزاحمت صوتی ایجاد کنند قطع کنید.

بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کرونا

لازم است کارکنان بهبود یافته مشکوک به ابتلا به بیماری و یا مبتلای قطعی، پیش از بازگشت به کار توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند. همچنین بهبود یافتگان جهت تایید شروع کار، "فرم تایید شده بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به COVID-19" تکمیل شده توسط پزشک را به کارفرما ارائه کنند. براساس نتایج بررسی های انجام شده، چنانچه مشخص شود بیمار در حال حاضر امکان بازگشت به کار را ندارد، پزشک باید زمان ارزیابی مجدد وی را تعیین کرده و نهایتا پس از مجاز دانستن پزشک برای شروع به کار، اجازه بازگشت شاغل، داده شود.

خودمراقبتی

شرایط فعلی شرایط معمول نیست و طبعا انتظار نمی رود نتیجه کار همه بلافاصله به سطح ایده آل برسد. چون نمی توانیم مهارت های همیشگی خود را در این شرایط هم داشته باشیم، استرس پیدا می کنیم؛ بنابراین برای کنار آمدن با شرایط جدید همگی به زمان نیاز داریم. بهتر است در مورد این موضوع باهم صحبت کنیم. کمک کردن به همدیگر می تواند بار روانی ما را سبک کند.