



وزارت جهاد کشاورزی

مرحله پدافند غیرعامل

دستورالعمل پیشگیری از آنفلوآنزای نوپدید A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>)

در ادارات، شرکت‌ها و سازمان‌ها

مصوب ستاد مقابله با آنفلوآنزا

مهر ۱۳۸۸

پژوهشکده مهندسی جهاد کشاورزی

## پیش گفتار

همکاران عزیز اطلاع دارید که چند ماهی است که همه گیری جهانی آنفلوآنزای جدید نوع A (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) در جهان شروع شده است و تا کنون صدها هزار نفر از مردم در بیش از ۱۰۰ کشور جهان به این بیماری مبتلا شده اند. هر چند، تا کنون این بیماری از نظر بالینی کاملاً شبیه آنفلوآنزای معمولی بوده و خیلی شدید نبوده است و حتی بدون داروی خاصی در اغلب موارد به طور کامل بهبود می یابد، ولی در برخی افراد که زمینه بیماری خاصی دارند و یا در شرایط ویژه ای به سر می برند، ممکن است شدیدتر باشد و حتی منجر به تهدید جان آنها شود. خانم های باردار، افراد خیلی چاق، کسانی که دخانیات و سیگار خیلی زیاد استفاده می کنند، مبتلایان به بیماری های قلبی و ریوی مزمن (به خصوص مبتلایان به آسم)، بیمارهای کلیوی و کبدی پیشرفته، سرطان های فعال و کسانی که داروهای سرکوب گر سیستم ایمنی مصرف می کنند، ممکن است مبتلا به انواع شدید و خطرناک این بیماری شوند. بدین لحاظ، دستورالعمل بهداشتی زیر را به دقت مطالعه فرمایید و به مفاد آن تا آنجا که امکان دارد به بهترین شکل ممکن عمل کنید.

## مقدمه

این راهنما به خصوص برای کارکنانی مفید است که با ارباب رجوع و سایر کارکنان تماس دارند. قابل ذکر است صاحبان مشاغل، سازمان ها و شرکت های دولتی و خصوصی نقش کلیدی در سلامتی و ایمنی کارکنان خود در برابر چنین خطری دارند و به طریق اولی نقش آنها در حفاظت از اقتصاد کشور قابل توجه است. این دستورالعمل مدیران، سازمان ها، شرکت ها و کارکنان را در خصوص اقدامات احتیاطی مناسبی آموزش می دهد که رعایت آنها احتمال تماس های خطرناک در محل کار را به حداقل می رساند و همچنین، موازین مناسب را در صورت ابتلای یک فرد به بیماری، معرفی می کند.

## علایم آنفلوآنزای نوپدید A (H<sub>1</sub> N<sub>1</sub>)

علایم این بیماری عبارتند از: تب و لرز، گلودرد، سرفه، سردرد، بدن درد، احساس خستگی، آبریزش بینی و گرفتگی بینی. همچنین، درصد قابل توجهی از بیماران همراه علایم یادشده، علایم اسهال و استفراغ را نیز بروز داده‌اند.

### پیشگیری از بیماری در ادارات، سازمان‌ها و شرکت‌ها

چگونه ادارات، سازمان‌ها و شرکت‌ها می‌توانند اثرات سوء احتمالی آنفلوآنزای نوظهور A (H<sub>1</sub> N<sub>1</sub>) را بر پرسنل و فعالیت‌های روزمره خود محدود کنند

- \* کلیه ادارات باید به نحو مناسب در مورد بیماری آنفلوآنزا برای کارکنان خود اطلاع‌رسانی کنند و برای این منظور، از وسایل کمک آموزشی مختلف بهره گیرند. اگر امکان داشته باشد، از طرف اداره بروشورهای مناسبی برای راهنمایی کارکنان و مراجعین با استفاده از مطالب بهداشتی تهیه شود و در اختیار کارکنان قرار گیرد. در این مورد، می‌توان با دانشگاه‌های علوم پزشکی هماهنگی داشت.
- \* امکانات و تسهیلات لازم برای شستشوی دست‌ها با آب و صابون و سایر ضد عفونی‌کننده‌ها در مناطق پرتردد سازمان نظیر لابی‌ها، راهروها، توالت‌ها و ... قرار گیرد.
- \* لوازم بهداشتی به خصوص صابون، دستمال کاغذی معمولی، محلول‌های ضد عفونی‌کننده، دستمال کاغذی بزرگ (حوله‌های کاغذی) و سطل‌های زباله، باید به اندازه کافی در محیط کار موجود باشد.
- \* ویروس آنفلوآنزا بر روی سطوح بین ۲ تا ۸ ساعت زنده می‌ماند. بنابراین، لازم است سطوحی که در معرض تماس فراوان با دست افراد هستند، به‌طور مکرر شسته و تمیز شوند؛ مانند سطوح سفت در تماس با دست‌ها (صفحه کلید کامپیوتر، میزها، پیشخوان‌ها، دستگیره درها و دستشویی‌ها). برای این منظور می‌توان از محلول‌های ضد عفونی‌کننده خانگی استفاده کرد.
- \* وقتی ابتلا به آنفلوآنزا در فردی تشخیص داده شود، لازم است تا مدت زمانی که پزشک برای وی در نظر می‌گیرد (حداقل ۲۴ ساعت پس از قطع تب) در منزل استراحت کند. در چنین مواردی، سازمان مربوط لازم است نهایت انعطاف‌پذیری را در مورد مرخصی کارکنان بیمار لحاظ کند. توصیه می‌شود در طی مدت استراحت، مبتلایان جز برای مراجعه به پزشک (آن هم در صورت لزوم) از منزل خارج نشوند.

- \* هر سازمان لازم است یک نفر از کارکنان خود را ترجیحاً از روابط عمومی به عنوان رابط امور آنفلوآنزا تعیین کند. این شخص به حسن اجرای دستورالعمل‌ها به‌ویژه در مورد افراد بیمار در سازمان خواهد پرداخت. وی باید با مرکز بهداشتی درمانی که نزدیک محل کار هستند، در ارتباط باشد. دستورالعمل‌ها و مطالب آموزشی مربوط به آنفلوآنزا را از مرکز بهداشت تحویل گیرد و در محل کار توزیع کند.
- \* با یک مرکز بهداشتی درمانی مذاکره به عمل آید که همه کارکنان مشکوک به بیماری، در ساعات اداری و حتی در ساعات غیر اداری (در صورت تمایل) به آن مرکز مراجعه کنند.
- \* سازمان‌ها باید برنامه‌ها و انتظارات خود را به‌دقت به کارکنان آموزش دهد.
- \* وقتی تعدادی از کارکنان به علت ابتلا به این بیماری غیبت دارند، مراتب را فوراً به مرکز بهداشت شهرستان اطلاع دهند.
- \* برای سفرها و مأموریت‌های کارکنان، باید آخرین اطلاعات از مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر دریافت و به کارکنان آموزش داده شود. سازمان‌ها لازم است با مرکز بهداشت شهرستان خود نیز در ارتباط باشند. اگر تعداد مسافرت‌های خارجی کارکنان زیاد است، ارتباط مداوم با مراکز ارائه خدمات پزشکی ضرورت دارد.
- \* لازم است برای غیبت کارکنان برنامه‌ریزی شود. در زمان اوج همه‌گیری ممکن است تا ۳۰٪ کارکنان به علت بیماری غیبت کنند. بنابراین، باید به فکر افراد جانشین بود تا کارها دچار وقفه نشود.
- \* شماره تلفن HOTLINE مرکز بهداشت شهرستان در معرض دید کارکنان قرار گیرد.
- \* در مورد کارکنان بیمار لازم است با انعطاف بیشتری برخورد شود و شروع به کار مجدد آنها فقط با نظر پزشک معالج باشد.

#### **آنچه کارکنان برای حفاظت خود باید انجام دهند**

- \* کارکنانی که سالم هستند اما عضوی از خانواده آنها بیمار است، می‌توانند به سرکار بروند. چنین افرادی لازم است هر روز خود را از لحاظ علائم آنفلوآنزا مراقبت کنند و در صورت بروز علائم، به پزشک مراجعه نمایند. کارکنانی که مبتلا به یک بیماری مزمن زمینه‌ای بوده‌اند یا باردار هستند، لازم است در صورت بروز علائم بیماری بلافاصله به پزشک مراجعه کنند. آنها باید تحت مراقبت ویژه باشند.

- \* کارکنان دچار علایم بیماری هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانند و بلافاصله پس از استفاده، دستمال را در سطل زباله بیندازند. سطل‌ها باید دارای کیسه زباله باشند و کارکنان نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- \* کارکنان باید بدانند تماس دست‌های آلوده با چشم و دهان و بینی ممکن است باعث انتقال بیماری شود. کارکنان باید از فاصله کمتر از یک متر با افراد بیمار (دارای علایم) پرهیز کنند. چنان‌چه فردی از کارکنان در تماس با فرد بیمار است ولی خود علایمی ندارد، باید سرکار خود حضور یابد؛ ولی هر روز خود را از لحاظ بروز علایم مراقبت کند و چنان‌چه دچار علایم بیماری شد، به پزشک مراجعه کند.
- \* کارکنان در محل کار خود باید با علایم بیماری (تب، سرفه، گلودرد و سردرد) آشنا باشند. اگر کسی از آنان دچار علایم بیماری شد، باید فوراً به پزشک مراجعه کند. ضمناً، لازم به ذکر است گاهی این علایم ممکن است با اسهال و استفراغ توأم باشد.
- \* اگر کارمندی دوره نقاهت بیماری خود را می‌گذراند، باید کماکان نکات بهداشتی (استفاده از دستمال، شستوی دست و ...) را رعایت کند.
- \* کارمند بیمار موظف است ابتلای خود را به بیماری به اطلاع مسؤولین مربوط برساند.
- \* گاهی علایم بیماری به صورت حاد ظاهر می‌شود (تب، سرفه و تنگی نفس). دراین شرایط، درنگ جایز نیست و بیمار باید به یک مرکز بهداشتی درمانی هدایت شود و تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب نباید در محل کار خود حاضر شود.
- \* همکاران فرد بیمار باید از ابتلای او به بیماری آگاه باشند و تا یک هفته از خود مراقبت کنند و در صورت شروع علایم، بلافاصله به پزشک مراجعه نمایند.
- \* به کارمندان توصیه می‌شود در صورت حاملگی یا ابتلا به بیماری مزمن نظیر دیابت، بیماری قلبی و بیماری‌های تنفسی مزمن (به‌خصوص بیماری آسم و آمفیزم) و در صورت مشاهده علایم بیماری (تب، سرفه، گلودرد و سردرد) در خود، بدون فوت وقت به پزشک مراجعه کنند.

در صورتی که فرد شاغل که به طور قطع دارای آنفلوآنزای نوپدید  $A (H_1 N_1)$  است در سفر یا مأموریت اداری باشد، چه اقداماتی باید انجام دهد؟

\* به رئیس اداره یا حداقل رئیس قسمت خود اطلاع دهد.

\* در صورتی که کارمند در سفر یا مأموریت کوتاه مدت خارج از کشور است، باید با پزشک مقیم خارج از کشور وابسته به سازمان خود یا شرکت های مسؤول ارائه خدمات پزشکی به کارمندان خارج از کشور تماس گیرد. باید توجه داشت که در صورت نیاز، کنسولگری های کشور می توانند در خصوص دستیابی به خدمات پزشکی راهنمایی کنند.

ملاحظات مربوط به خانم های کارمند باردار که مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزا  $A (H_1 N_1)$

هستند

\* خانم های باردار از لحاظ ابتلا به آنفلوآنزای فصلی و احتمالاً آنفلوآنزای نوپدید  $A (H_1 N_1)$  در معرض خطر بیشتری قرار دارند و لازم است نکات بهداشتی را دقیقاً رعایت کنند. خانم های کارمند باردار که به علایم مشابه آنفلوآنزا دچار می شوند باید هر چه سریع تر با پزشک خود تماس گیرند. آنها نیاز به مراقبت ویژه دارند. این امر در مورد مبتلایان به بیماری های مزمن قلبی، ریوی و کلیوی هم صادق است.