



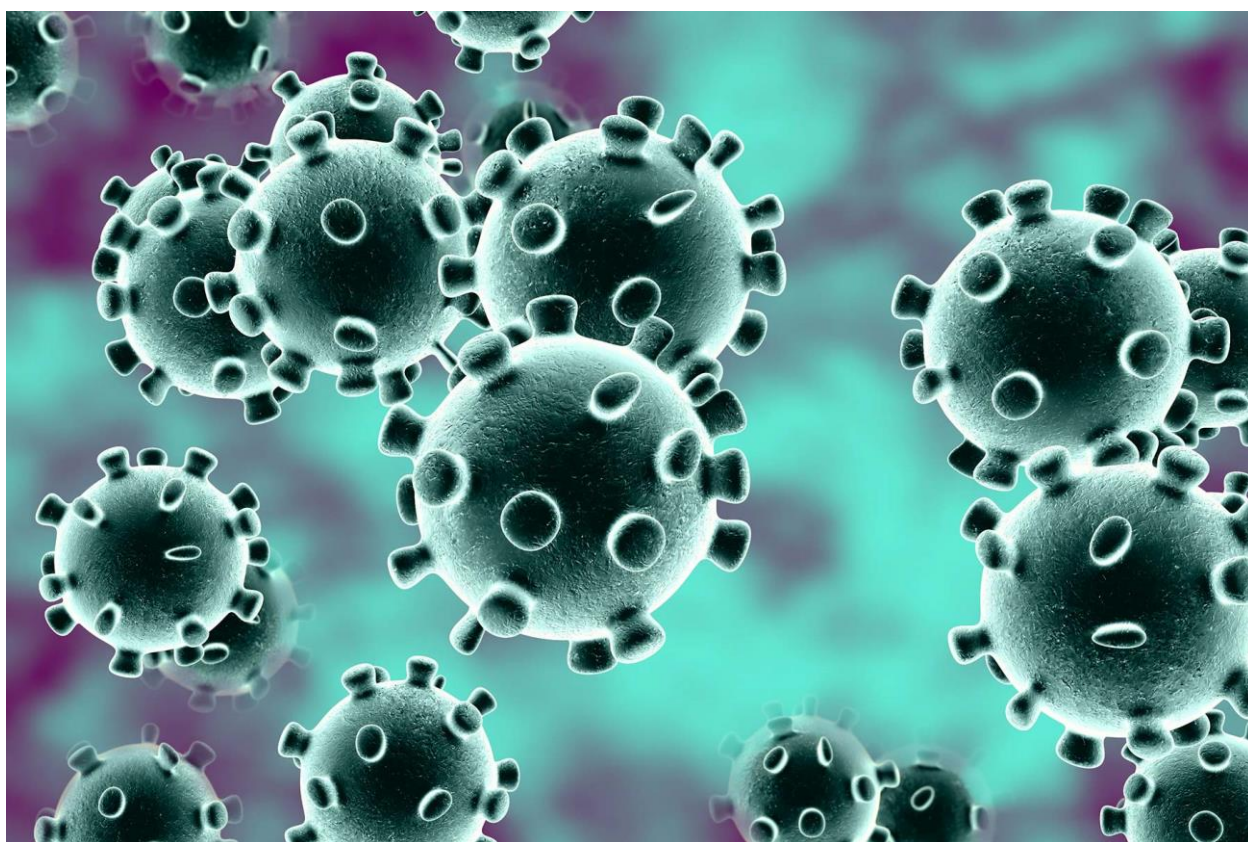
سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



منبع : سازمان نظام مهندسی استان تهران





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

کمیته تخصصی
پیشگیری از شیوع
ویروس کرونا
در کارگاههای ساختمانی

از دستورات پزشکی نباید تخطی شود

**جلوگیری از شیوع
این بیماری «حسنة» است
و کمک به شیوع
این بیماری «سیئه» است**

nsbmu.ir



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





با توجه به شیوع ویروس کرونا، ضرورت دارد تا کارفرمایان، مدیران پروژهها، سرپرستان کارگاهها، مجریان و مهندسان ناظر در جهت کنترل و پیشگیری از سرایت بیماری به کارگران و پرسنل اجرایی و اداری کارگاه، نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی و نظارت مستمر بر اجرای آنها برنامه ریزیهای مقتضی را بعمل آورند.

امید آنکه با مشارکت همکاران، شاهد کنترل شیوع بیماری و صیانت از جان و حفظ سلامت شاغلین کارگاههای ساختمانی باشیم.

اقدامات مدیریتی (عمومی)

1. تعیین یک نفر ترجیحاً آشنا به ضوابط بهداشت حرفه ای یا HSE جهت مدیریت اقدامات کنترلی
2. حتی المقدور عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای حضور غیاب پرسنل کارگاه و درج اسامی افراد (در صورت استفاده از دستگاه، ضدعفونی مرتب دستگاه پس از ثبت هر اثر انگشت)
3. تهیه صابون مایع و نصب مخزن مایع دستشویی در کلیه سرویسهای بهداشتی کارگاه
4. تامین آب گرم برای شستشوی دستها، استحمام و شستشوی لباسها
5. تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاهها با هدف کاهش عوامل زمینه ای ابتلاء به بیماری

6. تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف و مواد ضدعفونی کننده دست و ارایه سهمیه های روزانه به کارگران

7. کنترل انتشار گرد و غبار و کاهش مواجهه کارگران با آن





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

۸. بررسی و کنترل روزانه وضعیت ظاهری و جسمی کارگران و افراد شاغل در بدو ورود به کارگاه به منظور شناسایی افراد مشکوک به ابتلا توسط مسئول HSE، مسئول بهداشت یا نماینده مدیریت کارگاه با رعایت اصول بهداشتی و ترخیص یا اعزام این افراد به مراکز درمانی مشخص شده

۹. توجه ویژه به کارگران دارای بیماریهای زمینه‌ای از قبیل نارسایی کلیه (دیالیز، پیوند کلیه)، مسن (بالای ۶۰ سال)، ضعف جسمانی، مشکلات ریوی (آسم و بیماریهای مزمن تنفسی، آلرژیهای فصلی)، سرطان، نارسایی کبدی، نارسایی قلبی، دیابت کنترل نشده و ...

۱۰. نظارت مستمر و بازرسی ممیزی روزانه کارگاه و رفع شرایط و اعمال ناایمن جهت جلوگیری از بروز بیماری

۱۱. کاهش شیفتهای کاری بویژه کارگران در معرض گرد و غبار شدید و تشدید اقدامات کاهش انتشار گرد و غبار در فعالیت‌های ساختمانی از طرق مقتضی

۱۲. جلوگیری از ازدحام و تجمع کارگران و رعایت فاصله مناسب (حداقل ۱ متر)

۱۳. حتی‌المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیر مقیم با رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلاء به بیماری از طریق حذف تردد پرسنل از طریق وسایل حمل و نقل عمومی

آموزش

۱. به اشتراک گذاشتن کلیپ‌های آموزشی برای کارگران از طریق شبکه‌های اجتماعی

۲. نصب تابلوها و بنرهای آموزشی و هشداردهنده

۳. مرور روزانه ضوابط بهداشتی پیشگیری در قالب آموزش‌های پایکار (تول باکس‌های کارگاهی) قبل از شروع کار

کار

نشانه‌های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

۴. تهیه و توزیع پمفلت‌های آموزشی تصویری و به زبان ساده از ضوابط مندرج در این دستورالعمل بویژه:

- نحوه استفاده صحیح، نگهداری و امحاء بهداشتی ماسک‌ها و دستکش‌ها، بعد از استفاده از آنها
- آشنایی با علائم فرد مبتلا به ویروس کرونا
- نحوه درست شستن دست‌ها
- نحوه خرید و نگهداری مواد غذایی
- اقدامات پیشگیرانه هنگام رفت و آمد به کارگاه برای افرادی که محل اسکان آنها داخل کارگاه نیست.

بهداشت فردی

۱. شستشوی دست‌ها و صورت به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به روش صحیح و با آب‌گرم و صابون قبل از خوردن وعده‌های غذایی و یا قبل از ورود به اقامتگاه در پایان کار روزانه

۲. شستشوی مرتب سر (در صورت فراهم نبودن شرایط استحمام روزانه) قبل از ورود به اقامتگاه در پایان کار روزانه

۳. استحمام با آب گرم بصورت روزانه بعد از پایان کار

۴. شستشوی دهان، گلو و بینی با آب نمک (سرم نمکی) بصورت مستمر (مشروط به آلوده نبودن دست‌ها و آب مورد استفاده)

۵. عدم تماس دست با بینی، چشم، صورت و گوش‌ها

نشانه‌های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

۶. ضد عفونی نمودن مرتب تلفن همراه، دسته کلید، ابزارآلات و موارد مشابه قبل از آوردن آنها به داخل اقامتگاه

۷. استفاده از ماسک تنفسی با رعایت شرایط بهداشتی

۸. حتی المقدور عدم استعمال سیگار و قلیان

۹. عدم استفاده از فندک یا کبریت بصورت مشترک

۱۰. رعایت فاصله ۱ تا ۱/۵ متری با سایرین در حین استراحت یا در حین کار و صحبت و سایر فعالیت های روزانه

۱۱. عدم دست دادن و روبوسی با دیگران

۱۲. عدم استفاده از جانماز و مهر مشترک در نمازخانه

۱۳. عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی نظیر کلاه ایمنی، دستکش، هارنس (کمربند ایمنی) و...

۱۴. عدم برخورد دست با دستگیره ها و درب آسانسورهای کارگاهی و استفاده از دستکش

بهداشت اقامتگاه (خوابگاه) کارگری

۱. تفکیک محل تعویض لباس از اقامتگاه به گونه ای که گرد و خاک و آلودگی ها به داخل منتقل نشود.

۲. مراقبت از آلوده نشدن لباس های زمان استراحت در زمان تردد به خارج از اقامتگاه

۳. ضد عفونی مرتب محیط داخلی، دستگیره در و پنجره و ...

۴. قراردادن کفش ها خارج از محل اقامتگاه

۵. حتی المقدور کاهش تراکم نفرات در اقامتگاه

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

بهداشت لباس کار

۱. عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته و یا استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباسها در پایان

ساعات کاری

۲. تعیین محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس کار و جلوگیری از جاری شدن آب باقیمانده از شستشو به خارج از کارگاه و ورود به معابر

۳. قراردادن لباسهای کار در معرض تابش مستقیم نور خورشید جهت ضدعفونی

۴. خشک کردن لباسهای شستشو شده زیر نور آفتاب در محل تمیز و به دور از آلودگیهای کارگاه و تردد افراد یا خشک کردن لباسها در مجاورت لوازم گرمایشی با رعایت اصول پیشگیری از حریق

بهداشت محل های عمومی

۱. ضدعفونی و گندزدایی مرتب روزانه دستشوییهای کارگاه

۲. ضدعفونی دربها، دستگیرهها، نرده ها و سایر اشیاء و قسمت های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آنها تماس مداوم دارند.

۳. ضدعفونی کردن مرتب تجهیزات اداری دفتر کارگاه بویژه وسایل با کاربری مشترک

۴. حتی المقدور ضدعفونی روزانه ابزارهای دستی و برقی اکیپهای کاری

جمع آوری صحیح زباله

۱. قراردادن دستمال کاغذی، ماسک ها و دستکش های مصرفی در کیسه های پلاستیکی و گره زدن آن



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

۲. جمع آوری زباله‌های کارگاه در سطل‌های درب‌دار و قراردادن آن‌ها در کیسه‌های پلاستیکی در بسته برای امحاء در محل مخزن‌های شهرداری

۳. جلوگیری از جاری شدن آب حاصله از شستشوی ظروف و لباس‌های کارگران به داخل معابر مجاور کارگاه بهداشت غذا و آب شرب

۱. در کارگاه‌هایی که پخت و پز وعده‌های غذایی توسط خود کارگران انجام می‌شود؛ تامین جیره غذایی هفتگی یا ۱۴ روزه توسط مدیریت کارگاه برای کارگران بصورت یکجا با هدف جلوگیری از تردد غیر ضروری کارگران به خارج از کارگاه جهت کاهش احتمال انتقال آلودگی

۲. ضدعفونی اقلام و خریدهای وارد شده به آشپزخانه و محل پخت و پز غذا

۳. عدم استفاده از سبزیجات خام و مصرف سبزیجات پس از ضدعفونی و پختن آن‌ها

۴. سرو غذای گرم و پرهیز از سرو غذای سرد

۵. سرو نمک و فلفل و سماق و آب خوردن در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام شود.

۶. عدم نگهداری مواد غذایی بصورت روباز

۷. استفاده از میوه‌های تازه در وعده‌های غذایی جهت تامین ویتامین‌های ضروری بدن

۸. ضدعفونی مرتب و نظارت مستمر بر وضعیت بهداشتی آشپزخانه و محل‌های تهیه و سرو غذا

۹. توجه به بهداشت نان و نگهداری در پلاستیک‌های در بسته و محل‌های مناسب و گرم کردن نان قبل از مصرف

۱۰. ضدعفونی مرتب ظروف هنگام شستشو (استفاده از مواد شوینده و مواد ضدعفونی کننده و آب‌گرم)



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

۱۱. ضدعفونی مرتب میزها و محل های سرو غذا

۱۲. استفاده از سفره های یکبار مصرف و جمع آوری آن ها بعد از هر وعده غذایی

۱۳. افزایش وعده های مصرف مایعات بویژه چای گرم در حین کار روزانه

۱۴. نظارت بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب کارگران و حصول اطمینان از سالم بودن آن

آن

بهداشت تردد به کارگاه

۱. ضدعفونی ماشین های حمل تجهیزات و بار ورودی در مدخل ورودی کارگاه

۲. کنترل وضعیت بهداشتی و جسمی رانندگان ماشین آلات حمل مصالح و تجهیزات به کارگاه

۳. ممانعت از ورود مهمانان کارگری و افرادی که نسبت به سلامت آن ها نمی توان مطمئن بود.

۴. آموزش رعایت اصول بهداشتی بنزین زدن در جایگاه های سوخت به رانندگان کارگاه

۵. حتی المقدور حذف تردد پرسنل به خارج از کارگاه و حداقل تعیین یک نفر برای تامین اقلام ضروری که

نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی آموزش های لازم را دیده است.



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

منتخبی از اینفوگراف های پر کاربرد

قابل استفاده در کارگاه های ساختمانی



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

نکات بهداشتی درباره ویروس کرونای جدید

علائم و نشانه‌ها

علائم و نشانه‌ها: تب، سرفه و عطسه، تنگی تنفسی، اسهال، گلودرد، ناراحتی کبد و کلیه، ریه التهابی.

هنگام بروز علائم به دکتر مراجعه کنید.

در زمان شیوع بیماری

کارهایی که باید انجام دهید

شستن دست‌ها با صابون یا مواد ضدعفونی کننده
گرفتن جلوی دهان و بینی هنگام عطسه
زدن ماسک هنگام حضور در مکان‌های عمومی

کارهایی که نباید انجام دهید

دست زدن به چشم‌ها و صورت یا دست آلوده
دست‌نزدایی و عدم روبوسی و فاصله گرفتن از افراد دارای علائم
عدم تهیه و نخوردن مواد غذایی بسته‌بندی نشده

علائم بیماری ۲ تا ۱۴ روز طول می‌کشد خود را نشان دهد

این ویروس واکسن ندارد. همچنین فریب طب سنتی را نخورید

بیماری‌های ویروسی به مرور بهبود می‌یابند. تقویت سیستم ایمنی بدن بهترین راهکار است

افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند در خطر هستند

IRNA
The Islamic Republic News Agency





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر دهرهوان همت

۱

چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

بهداشت
دست، اولین
و مهمترین خط
دفاع است

■ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت ۲۰۱۹-nCoV وجود ندارد.

■ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

۹ اشياء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید. ۱۰ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید. ۱۱ از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های استریل نشده بپرهیزید. ۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید. ۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید. ۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید. ۱۵ همیشه قبل از غذا دست های شما را بشویید. ۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید. ۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.	۱ دست های شما را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. ۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید. ۳ دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید. ۴ از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید. ۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید. ۶ در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید. ۷ حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است. ۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.
--	--





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

انواع تبسنج و روش صحیح اندازه گیری تب

انواع دماسنج (تبسنج)

جیوه ای شیشه ای

دماسنج را ضد عفونی کنید و رو به پایین نگان بدهید تا جیوه لااقل تا سطح ۳۵/۳ درجه سانتیگراد پایین بیاید. سپس آن را زیر بغل یا زیر زبان بیمار قرار دهید. بعد از ۳ دقیقه آن را بیرون بیاورید. دماسنج را به صورت افقی نگه دارید تا خط جیوه را ببینید که روی چه عددی قرار گرفته است

نواری یا پلاستیکی

دماسنج را ۶۰ ثانیه روی پیشانی قرار دهید و از روی تغییر خطوط و رنگ آن ها درجه حرارت را بخوانید

توجه: این دماسنج کاربرد آسانی دارد اما به اندازه سایر دماسنج ها دقیق نیست

دیجیتال لمسی

بسته به نوع طراحی، این دماسنج ها را می توان در مقعد، دهان (زیر زبان)، زیر بغل یا گوش استفاده کرد

دیجیتال غیر لمسی

این دماسنج ها از طریق لیزر با کمی فاصله از سطح پیشانی، ظرف یک تا سه ثانیه، درجه حرارت بدن را نمایان می کنند

دیجیتال گوشی

این دماسنج از اشعه مادون قرمز برای اندازه گیری دمای بدن از طریق مجرای گوش استفاده می کند و نسبت به دیگر دماسنج های دیجیتال، دقت بیشتری دارد. نوک دماسنج را درون کانال گوش قرار دهید. نتیجه اندازه گیری ظرف یک ثانیه به دست می آید

میزان تب (برای کرونا) بر اساس روش اندازه گیری

توجه: دقت اندازه گیری پیشانی نسبت به روش های دیگر، کمتر است

پیشانی
۳۸/۵ و بالاتر

زیر زبان
۳۸/۵ و بالاتر

زیر بغل
۳۷/۸ و بالاتر

بر حسب درجه سانتیگراد

نکات مهم برای استفاده از دماسنج یا تبسنج

- دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم بشوید
- از دماسنج تمیز و ضد عفونی شده (در دماسنج های لمسی) استفاده کنید
- پنج دقیقه قبل از سنجش دما، نه چیزی بخورید و نه چیزی بنوشید
- پس از استفاده از دماسنج لمسی، حتما آن را تمیز کنید
- توجه: دمای بدن انسان در طول ساعات مختلف شبانه روز کمی تغییر می کند و معمولاً هنگام عصر بین نیم تا یک درجه بالاتر است

منبع داده ها: سازمان نظام پزشکی
ISNA / Design: Pedram Aghaei

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

ویروس کرونا

علائم و توصیه ها

معاونت دانشجویی
اقدام بهداشت و درمان

سازمان جهانی بهداشت به دلیل شیوع بیماری نوظهور ناشی از ویروس کرونا در چین و سرایت آن به کشورهای دیگر جهان، وضعیت اضطراری بین المللی اعلام کرد.

علائم شایع عبارتند از:

تب (۳۸ درجه یا بالاتر)
سرفه
تنگی نفس

۴ به طور مکرر دست های مان را بشوییم.	۱ هنگام عطسه و سرفه، نهان و بینی خود را بپوشانیم.
۵ هنگام بیماری از تست، باطن و ویروسی با دیگران خودداری نکنیم.	۲ هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنیم.
۶ از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنیم.	۳ هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنیم.
۷ از تماس با حیوانات و پرندگان بپرهیزید.	۸ گوشت و تخم مرغ را کامل پزید.



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی

۳ گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری های حاد تنفسی (کورونا و آنفلوانزا)



روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه
با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین



بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران
معاونت بهداشت



نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

چطور دست ها را بشوئیم؟



مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

		
دستها را با آب خیس کنید	صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بر دارید	کف دست ها را به هم بمالید
		
کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت های درهم و بالعکس	مالیدن کف دستها با انگشت های درهم	پشت انگشت ها را داخل کف دستها بپرسید تا در هم قفل شوند
		
مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس	مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس	دستها را با آب شستشو دهید
		
با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید	از همان دستمال برای تمیز کردن شیر آب استفاده کنید	اکنون دستهای شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

از خود و دیگران در مقابل بیماری
محافظت نمایید

دست‌های خود را بشویید



- * بعد از سرفه یا عطسه
- * هنگام مراقبت از بیمار
- * قبل از غذا خوردن
- * قبل از چیدن و بعد از تهیه غذا
- * بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- * هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- * بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها

از دیگران در مقابل بیماری
محافظت نمایید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
پوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
بک سطل درب بسته بیندازید.



دست‌های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.



من با شما دست نمی‌دهم چون
شما را دوست دارم



کمپین پیشگیری از کرونا

نشانه‌های نوع تازه ویروس کرونا



سازمان نظام مهندسی ساختمان



سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

اصول ماسک زدن

افراد سالم نیازی به ماسک ندارند مگر این که در حال مراقبت از فرد مبتلا به کرونا باشند



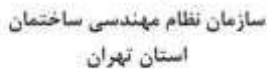
- از ماسک های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید
- دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد
- به محض مرطوب شدن، آن را با ماسک جدید جایگزین کنید
- در حین استفاده، از لمس آن خودداری کنید و در صورت نیاز، دستانتان را با آب و صابون بشوئید
- قبل از قرار دادن آن روی صورت دستانتان را با آب و صابون یا دستمال پاک کننده الکلی تمیز کنید

اعتماد

سازمان نظام مهندسی ساختمان

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



نشانه های نوع تازه ویروس کرد





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

کُرونا ویروس و لباس ها

همه ی لباسهایی را که می پوشیم
لازم نیست بشوئیم...

**نور شدید خورشید و گرمای
شوفاژ آن را پاک می کند**

@MARALOTYPHIC

کُرونا ویروس سنگین و درشت است!

این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ نانومتر)
و به زمین می افتد

پس کفش ها،
منبع مهم آلودگی است
به هیچ وجه آن را داخل خانه نیاورید .

به علت درشت بودن،
در محیط آلوده هر ماسکی می تواند
محفوظ کننده باشد

به شرطی که خشک باشد و ماسک را مرتب عوض کنیم.

@MARALOTYPHIC





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

کُرونا ویروس
آسان از بین می رود.

با آب گرم

و مواد شوینده خانگی



پس بهتر است:

شستشوها و نظافت ها را با آب گرم انجام داد.



برای پیشگیری از
کُرونا ویروس
چه بخوریم؟

نوشیدنی های گرم
(چای ، قهوه ، و دمنوش)



آب سرد و غذای سرد نخورید!

آدامس بجوید،

تا گلویتان با آب دهان مرطوب شود.



@MARALOTPHOTO

سازمان نظام مهندسی ساختمان

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

ویروس کرونا روی سطوح مختلف چقدر زنده می ماند؟

در دمای ۲۰ سانتی گراد

آلومینیوم	پلاستیک	دستکش لاتکس
تا ۸ ساعت	تا ۲ روز	تا ۸ ساعت
شیشه	چوب	استیل
تا ۴ روز	تا ۴ روز	۳ تا ۲۸ روز
سرامیک	پی وی سی	کاغذ
تا ۵ روز	تا ۵ روز	تا ۵ روز
لباس و الیاف پارچه ای	تلفون	
ماندگاری چندانی ندارد	تا ۵ روز	

تجارت @TebyanOnline

برای ضد عفونی کردن سطوح چه کار کنیم؟

الکل اتانول	بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس ها را در ۱۰ دقیقه نابود می کند.	۷۰٪
وایتکس	بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس ها را در ۱۰ دقیقه نابود می کند.	۵/۰۱٪
وایتکس	بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس ها را در ۳۰ ثانیه نابود می کند.	۵/۲۱٪
آب اکسیژنه	بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس ها را در ۱ دقیقه نابود می کند.	۵/۵٪
بتادین	بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس ها را در ۵ ثانیه نابود می کند.	۷/۵٪





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت

رقت های مورد نیاز مخلوط سیمان گندله خاکی (پایه های) برای گندله های پوزولان و سیمان

نوع و رقت سیمان	نسبت رقت مخلوط سیمان گندله خاکی به درصد	مقدار رقت سیمان
رقت ۲۰ (سیمان گندله خاکی)	$\frac{1}{5}$	یک پیمانه مخلوط سیمان گندله خاکی با ۴ پیمانه آب سرد بر
رقت ۲۰ (سیمان گندله خاکی)	$\frac{1}{50}$	یک پیمانه مخلوط سیمان گندله خاکی با ۴۱ پیمانه آب
رقت ۲۰ (سیمان گندله خاکی)	$\frac{1}{100}$	یک پیمانه مخلوط سیمان گندله خاکی با ۹۹ پیمانه آب

ه ای که جهت رقت سیمان گندله می شود به نسبت های ۱:۴:۲۰ به سیمان گندله خاکی

ه برای گندله خاکی به نسبت ۱:۴:۲۰ که در یک لیتر آب سیمان گندله خاکی

ه برای گندله خاکی به نسبت ۱:۴:۲۰ که در یک لیتر آب سیمان گندله خاکی

اطلاعیه مهم در خصوص ترکیب کردن مواد شوینده و ضد عفونی کننده

با توجه به کمبود و احتکار الکل و مواد ضد عفونی کننده، مردم جهت ساخت مواد ضد عفونی کننده مواد مختلف را باهم ترکیب می کنند

خواهشاً مواد ذیل را باهم ترکیب نکنید

۷ شوینده خانگی که هرگز نباید باهم مخلوط کنید:

۱- مایع سفید کننده (وایتس) + الکل

تولید گاز فرم و اسید هیدروکلریک می کند که می تواند موجب آسیب به سیستم تنفسی، ریه، کلیه، کبد، چشم و پوست شوند.

۲- مایع سفید کننده + آمونیاک

ترکیب این دو ماده موجب تولید گازهای سمی می شود که آسیب شدیدی برای دستگاه تنفسی به همراه خواهد داشت، همچنین ترکیب مقدار زیاد این دو با یکدیگر می تواند موجب انفجار بسیار خطرناکی شود.

۳- مایع سفید کننده + سرکه

تولید گاز سمی می کند که می تواند موجب سوختگی های چشمی و آسیب به ریه ها شود.

۴- مایع سفید کننده + انواع مواد تمیز کننده

موجب تولید گازهای سمی مثل کلر می شوند که حتی قرار گرفتن در معرض کمترین مقدار آن هم می تواند موجب مشکلات شدید تنفسی و بینایی شود.

۵- جوش شیرین + سرکه

خطرناکترین حالت آن این است که این دو را در یک ظرف دربسته مخلوط کنید می تواند باعث انفجار شود.

۶- سرکه + آب اکسیژنه

تولید اسید پراستیک می کند که موجب تحریک و حتی آسیب به پوست، چشم، غشاهای بینی و ریه ها گردد.

۷- مخلوط کردن مایعات مختلف از یک ماده تمیز کننده

به یاد داشته باشید که هر شرکت فرمول منحصر به فرد خود را دارد و مخلوط کردن آنها می تواند موجب یک واکنش شیمیایی نامطمئن و خطرناک شود.

هشدار

همچنین در استفاده از اتانول و متانول باید مواظب افراد ی که کمبود آگزیم gpd دارند چرا که می تواند باعث سیانوز بدترین افراد گردد.

gpd آگزیم گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز که جلوی گلوکوناسیون سلول های خونی مثل گلوکز فرمز در طحال را می گیرد کسانی که این آگزیم رو ندارند بصورت ارنی در مقابل موا محرکی مانند اخلا یا حشره کش ها آسیب پذیر بوده که اصطلاحاً به آنها افراد فاویسمی گفته می شود

البته در هیچ حالتی نباید از متانول استفاده شود چون جذب پوستی بالایی دارد و می تواند باعث مسمومیت شود.

HSE

ضد عفونی کننده های که قربانی می گیرد

فرق اتانول و متانول چیست؟

آنها سوزان و متانول الکل صنعتی (چاقو، قاشق، الکل سفید) به منظور ضد عفونی کردن استفاده کرد

متانول را نباید برای ضد عفونی سطوح استفاده کرد. نه تنها متانول به شدت سمی است بلکه کمترین خاصیت ضد عفونی و بین انگل ها دارد که می تواند سبب بروز موارثی همچون دیابت، اختلال بینایی، آسیب چشمی، از جمله کوری، نارسایی کلیه ها و مرگ شود.

آنها تنها برای پیشگیری از شیوع کرونا باید با الکل دست های خود را ضد عفونی کنیم؟

کوری الکل برای ضد عفونی به صورت (مصرف) می تواند برای ضد عفونی کردن دست ها گزینه خوبی باشد اما بیشتر زعفران توصیه می شود. که این ماده به صورت زعفران در دسترس نیست.

دست های خود را با آب و صابون و شوینده های دیگر مورد استفاده قرار گیرد.



مرکز
درود خنده
تنگ تنگی مشکلات تنفسی
آلودگی به ویروس با تب خارج می شود، سپس سرفه خشک و بعد از یک هفته تنگی نفس ظاهر می شود.
بعضی بیماران نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند.





سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان تهران

راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاههای ساختمانی



تعاونی انبوه سازی مسکن
عمران گستر رهروان همت



سازمان نظام مهندسی ساختمان

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا

