



ویروس کرونا و کسب و کار (۲)*

کسب و کارها برای مقابله با ویروس کووید-۱۹ چه اقداماتی باید انجام دهند؟

* این فایل توسط سازمان بهداشت جهانی تهیه شده و موسسه رشد سرمایه انسانی ایرانیان (رسا) در راستای مسئولیت اجتماعی خود اقدام به ترجمه و توزیع آن نموده است

سازمان بهداشت جهانی در ژانویه ۲۰۲۰ اعلام کرد که شیوع ویروس کرونا که از استان هوبی چین آغاز شده است یک دغدغه بین‌المللی برای بهداشت جهانی به شمار می‌رود. این سازمان اعلام نمود احتمال گسترش ویروس کووید-۱۹ به سایر کشورها بسیار بالا است.

سازمان بهداشت جهانی و سایر متولیان بهداشت عمومی در سرتاسر دنیا در تلاش هستند تا جلوی شیوع ویروس کووید-۱۹ را بگیرند، با این وجود هیچ تضمینی برای موفقیت در بلندمدت وجود ندارد. همه بخش‌های جوامع از قبیل کسب‌وکارها و کارکنان می‌بایستی نقش خود را برای جلوگیری از شیوع بیشتر این بیماری ایفا نمایند.

چگونه کووید-۱۹ پخش می‌شود

هنگامی که فرد مبتلا به کووید-۱۹ سرفه کرده و یا تنفس می‌کند ترشحات این ویروس پخش می‌شود. عمده این ترشحات بر روی سطوح و اشیاء نزدیک وی از قبیل میز، صندلی یا تلفن می‌افتد. افراد از طریق لمس این سطوح آلوده و تماس دستان خود با چشم، بینی یا دهان آلوده به ویروس کووید-۱۹ می‌شوند. در صورتی که افراد در فاصله ۱ متری افراد آلوده به کووید-۱۹ قرار گیرند از طریق تنفس این ترشحات می‌توانند آلوده به این ویروس شوند. به عبارت دیگر نحوه شیوع کووید-۱۹ مشابه با آنفولانزا است. اکثر افراد مبتلا شده به کووید-۱۹ نشانه‌های خفیفی داشته و بهبود می‌یابند، با این وجود برخی از افراد به شکل جدی‌تری مبتلا به این ویروس شده و نیاز به مراقبت‌های بیمارستانی دارند. خطرات این بیماری با افزایش سن افزایش می‌یابد و افراد بالای ۴۰ سال آسیب‌پذیری بیشتری در برابر این ویروس دارند. افراد دارای ضعف سیستم ایمنی و افراد دارای بیماری‌های خاص از قبیل دیابت و بیماری‌های قلبی و تنفسی نیز آسیب‌پذیری بیشتری در برابر این بیماری دارند.

راهکارهایی ساده به منظور جلوگیری از شیوع کووید-۱۹ در محیط کار

راهکارهای کم‌هزینه‌ای که در ادامه مورد اشاره قرار گرفته‌اند می‌توانند به جلوگیری از شیوع بیماری‌ها از قبیل سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر بیماری‌ها کمک کرده و از کارکنان، مشتریان و پیمانکاران شما محافظت کنند.

کارفرمایان می‌بایستی حتی در صورتی که هنوز کووید-۱۹ به کشور آن‌ها نرسیده است اقدامات زیر را انجام دهند. آن‌ها همچنین می‌توانند به منظور جلوگیری از شیوع بیشتر ویروس کرونا تعداد روزهای کاری را کاهش دهند.

- اطمینان حاصل کنید که محیط کار شما تمیز و بهداشتی است.
 - سطوح از قبیل میزها و صندلی‌ها و اشیاء از قبیل تلفن‌ها و کیبوردها می‌بایستی به صورت مرتب با مواد گندزدا و ضدعفونی‌کننده ضدعفونی شوند.
 - چراکه سطوح لمس شده به وسیله کارکنان و مشتریان یکی از اصلی‌ترین راه‌های انتقال و گسترش کووید-۱۹ است.
- شست‌وشوی منظم دست‌ها را بین کارکنان، مشتریان و پیمانکاران ترویج دهید.
 - مواد ضدعفونی‌کننده دست را در موقعیت‌های مناسبی در محل کار خود قرار دهید تا مطمئن شوید که به صورت منظم پر می‌شوند.
 - پوست‌رهایی درباره شست‌وشوی دست نصب نمایید- از مسئولین بهداشتی بخواهید که این کار را انجام دهند و یا به سایت بهداشت جهانی به نشانی www.WHO.int مراجعه نمایند.
 - از سایر روش‌های ارتباطی از قبیل توصیه‌های مسئولین بهداشتی و یا فایل‌های آموزشی برای ترویج شست‌وشوی دست استفاده کنید.
 - اطمینان حاصل نمایید که کارکنان، مشتریان و پیمانکاران دسترسی مناسبی به محل‌هایی برای شست‌وشوی دست با آب و صابون دارند.
 - چراکه شست‌وشوی دست‌ها و ویروس را از بین برده و از شیوع ویروس کووید-۱۹ جلوگیری می‌کند.
- بهداشت تنفسی را در محیط کار خود ترویج دهید.
 - با استفاده از پوستر و سایر روش‌های ارتباطی بهداشت تنفسی را در محیط کاری خود ترویج کنید
 - برای افرادی که در محل کار آبریزش بینی و یا سرفه دارند ماسک (ماسک‌های معمولی به جای ماسک‌های N95) یا دستمال کاغذی فراهم نموده و سطل‌های آشغال بهداشتی برای معذوم کردن آن‌ها فراهم نمایید.
 - چراکه بهداشت تنفسی می‌تواند از شیوع کووید-۱۹ جلوگیری نماید.
- از کارکنان و پیمانکاران خود بخواهید تا پیش از سفرهای کاری از توصیه‌های مربوط به سفر آگاه شوند.

- کارکنان، پیمانکاران و مشتریان خود را نسبت به این امر توجیه کنید که در صورت شیوع کووید-۱۹ در منطقه شما همه افراد با سرفه‌های خفیف و یا تب خفیف (۳۷/۳ درجه و بالاتر) می‌بایستی در خانه بمانند. آن‌ها همچنین در صورتی که از داروهایی از قبیل استامینوفن، ایبوپروفن یا آسپرین که می‌تواند علائم کرونا را از بین ببرد استفاده می‌کنند می‌بایستی در خانه بمانند.
- همواره این مطلب را به افراد گوشزد نمایید که می‌بایستی حتی با داشتن نشانه‌های خفیفی از کووید-۱۹ نیز در خانه بمانند.
- بدین منظور از نمایش پوسترها و سایر روش‌های ارتباطی استفاده کنید.
- متولیان بهداشت عمومی و یا سایر افراد مربوطه ممکن است اقلامی را بدین منظور آماده کرده باشند.
- به کارکنان خود بگویید که می‌توانند از این ایام به عنوان مرخصی استعلاجی استفاده نمایند.

مواردی که می‌بایستی در سفرهای کاری در نظر بگیرید

- پیش از سفر
 - اطمینان حاصل کنید که سازمان و کارکنان آن نسبت به آخرین اطلاعات درباره مناطق شیوع کرونا آگاهی دارند. شما می‌توانید این اطلاعات را در آدرس زیر بررسی کنید:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
 - بر اساس آخرین اطلاعات سازمان شما باید مزایا و ریسک‌های مربوط به سفرهای پیش‌رو را بررسی کند.
 - از فرستادن کارکنانی که خطر ابتلای آن‌ها به کووید-۱۹ بیشتر است به مناطقی که در آن‌ها کووید-۱۹ شیوع یافته است خودداری کنید (از قبیل کارکنان سالخورده و یا افراد دارای بیماری‌های خاص از قبیل دیابت و یا مشکلات قلبی و تنفسی)
 - پیش از فرستادن کارکنان خود به مناطقی که کووید-۱۹ در آن‌ها شیوع یافته است آن‌ها را برای مشاوره نزد یک متخصص بفرستید.
 - به افرادی که قصد سفر دارند یک ژل ضد عفونی‌کننده الکلی دهید تا بتوانند به صورت منظم دستان خود را شست‌وشو دهند.

- هنگام سفر

- به کارکنان خود گوشزد کنید که دستان خود را به صورت مرتب شست و شو نموده و از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند حداقل یک متر فاصله بگیرند.
- به کارکنان خود بگویید که اگر در حین سفر احساس بیماری کردند چکار باید کرده و با چه افرادی باید تماس بگیرند.
- به کارکنان خود گوشزد نمایید که می بایستی از توصیه های ارائه شده توسط مسئولین منطقه ای تبعیت نمایند، به عنوان مثال در صورتی که مسئولین منطقه ای سفر به یک منطقه خاص را ممنوع اعلام نموده اند می بایستی از این امر تبعیت کنند.

- پس از بازگشت از سفر

- کارکنانی که از مناطق آلوده به ویروس کووید-۱۹ بازگشته اند می بایستی به مدت ۱۴ روز مراقب علائم خود بوده و روزی ۲ مرتبه دمای بدن خود را اندازه گیری نمایند.
- در صورتی که این افراد حتی سرفه های خفیف و یا تب خفیف (۳۷/۳ درجه و بالاتر) داشته باشند می بایستی در خانه مانده و خود را قرنطینه نمایند. این افراد می بایستی از ارتباط از فاصله نزدیک با سایر افراد از قبیل افراد خانواده خودداری نمایند. همچنین این افراد می بایستی با واحد مربوطه در سازمان خود تماس گرفته و جزئیات سفر و علائم خود را برای آن ها تشریح نمایند.

کسب و کار خود را برای کووید-۱۹ آماده کنید

- برنامه ای برای زمانی ایجاد نمایید که یکی از افراد شما بیماری مشابه با کووید-۱۹ در محیط کار می گیرد.

- در این برنامه فرد می بایستی در یک اتاق یا محوطه قرنطینه شده قرار گرفته و تعداد افرادی که با وی ارتباط دارند محدود شود و این امر به اطلاع نهادهای بهداشتی رسانده شود.
- این امر را بررسی کنید که چگونه می توانید افراد در معرض خطر را شناسایی و از آن ها حمایت کنید بدون اینکه آبروی آن ها در محیط کار خدشه دار شود. این امر شامل افرادی که اخیراً از مناطقی که کووید-۱۹ در آن ها شیوع یافته است برگشته اند و همچنین سایر پرسنلی

که احتمال ابتلای آن‌ها به بیماری بیشتر است می‌شود (از قبیل افراد مبتلا به دیابت یا بیماری - های خاص و افراد سالخورده).

○ با نهادهای بهداشتی مربوطه درباره این برنامه مشورت نموده و از توصیه‌های آن‌ها استفاده نمایید.

● امکان دورکاری را در محیط کاری خود فراهم نموده و افراد را تشویق به این امر کنید. در صورت شیوع کووید-۱۹ در منطقه شما ممکن است مسئولین بهداشتی به مردم توصیه نمایند از وسایل حمل- و نقل عمومی استفاده ننموده و یا از حضور در تجمعات پرهیز کنند. دورکاری به کسب‌وکار شما کمک می‌کند تا در عین حفظ سلامت کارکنان خود فعالیت سازمان را ادامه دهید.

● یک برنامه اقتضائی برای مناطقی از کسب‌وکار شما که کرونا در آن‌ها شیوع یافته است ایجاد کنید.

○ این برنامه به شما در مدیریت اوضاع در صورت شیوع کووید-۱۹ کمک خواهد نمود.

○ در این برنامه می‌بایستی مشخص شود که در صورت عدم حضور کارکنان، پیمانکاران و تأمین‌کنندگان در محیط کار بنا به محدودیت‌های نهادهای بهداشتی و یا ابتلا به بیماری، کسب‌وکار شما چگونه به کار خود ادامه خواهد داد.

○ برنامه خود را به اطلاع کارکنان و پیمانکاران رسانده و اطمینان حاصل کنید که آن‌ها می‌دانند طبق این برنامه باید چه کاری را انجام داده و از انجام چه کاری پرهیز کنند. بر این نکته کلیدی تأکید نمایید که در صورت داشتن حتی علائم خفیف و یا استفاده از داروهایی از قبیل ایبوپروفن که نشانه‌های بیماری را از بین می‌برد می‌بایستی افراد در خانه بمانند.

○ در برنامه خود به سلامت روانی و تبعات اجتماعی کووید-۱۹ در محیط کار و جامعه خود توجه نموده و اطلاعات و پشتیبانی خود را در این زمینه ارائه دهید.

○ در سازمان‌های کوچک و متوسط که واحد مجزایی برای امور بهداشتی ندارند با نهادهای بهداشتی مربوطه همکاری کنید تا در صورت اضطرار بتوانید از کمک‌های آن‌ها استفاده نمایید.

○ نهادهای بهداشتی مربوطه می‌توانند در ایجاد این برنامه به شما مشورت داده و توصیه‌هایی را در اختیار شما قرار دهند.

به یاد داشته باشید:

اکنون زمان کسب آمادگی برای کووید-۱۹ است. پیشگیری و برنامه‌ریزی می‌تواند تفاوت‌های بزرگی ایجاد نماید. اقدامات شما می‌تواند از کارکنان و کسب‌وکار شما محافظت نماید.

چگونه از آخرین اطلاعات درباره کووید-۱۹ آگاهی پیدا نماییم

آخرین اطلاعات را درباره مناطقی که کووید-۱۹ در آن‌ها شیوع یافته است در سایت سازمان بهداشت جهانی به آدرس زیر پیدا کنید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

توصیه‌ها و راهنمایی‌های سازمان بهداشت جهانی درباره کووید-۱۹

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>