

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

بروز رسانی‌های اخیر:

9/4/20: دوره انزوای خانگی از 72 ساعت به 24 ساعت بدون داشتن تب تغییر کرد. دوره‌ای که فرد در آن واگیردار تلقی می‌شود، از 48 ساعت به 2 روز پیش از بروز علائم تغییر کرد.

اگر هر نوع محل کاری را اداره می‌کنید، ممکن است نگرانی‌هایی در مورد نحوه مدیریت مسائل مربوط به کووید-19 در بین کارمندان و/یا ارباب رجوع یا مشتری‌های خود داشته باشید. مواردی که در زیر ذکر شده است پاسخ به سؤالاتی است که از مدیران ادارات دولتی و شرکت‌های خصوصی درباره موارد تأیید شده یا مشکوک به کووید-19 در محل کارشان دریافت کرده‌ایم.

اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری در مورد بیماری ویروس کرونا جدید (کووید-19) یا جدیدترین به روزرسانی‌ها در این مورد داشته باشید، لطفاً به وب سایت اداره بهداشت عمومی (DPH) مراجعه کنید: <http://www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus>

## 1. من یک دفتر در شهرستان را با تعداد نیروی کار بالا مدیریت می‌کنم. یک کارمند مریض در محل کار حاضر می‌شود. آنها نمی‌دانند که آیا ویروس را گرفته‌اند یا نه -- علائم آنها خفیف است، و قبل از اینکه با کارمندان دیگر وقت بگذرانند درباره بیماریشان من را مطلع می‌کنند.

کارمند بیمار را سریعاً به خانه بفرستید. اگر آنان دچار علائم بیماری شدید مانند مشکل تنفسی، فشار یا درد در قفسه سینه، لب‌های کبود یا به نظر سردرگم هستند، با شماره 1-9-11 تماس بگیرید. اگر علائم خفیف است از کارمند بخواهید برای مشاوره پزشکی با پزشک خود تماس بگیرید. گزینه‌های کاری دیگر مانند کار از راه دور مانند دورکاری را جایگزین کنید یا سایر تمهیدات را برای کار از راه دور در نظر بگیرید اگر کارمند قادر به انجام این کار است. راهنمای مراقبت در منزل برای مبتلایان به بیماری‌های تنفسی مانند کووید-19 را می‌توانید در اینجا مشاهده کنید

<http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare/>

سایر کارمندان باید تماس قبلی خود با کارمند دارای علائم بیماری را بررسی نمایند.

- اگر آنها با کارمند دارای علائم بیماری در تماس نزدیک بوده‌اند در حالی که آن فرد علائم را بروز داده است یا در مدت دو روز قبل از بروز علائم، آنها باید به خانه بروند و یک دوره 14 روزه قرنطینه خانگی را شروع کنند. تماس نزدیک به معنای هرگونه تماس نزدیک‌تر از 6 فوت برای مدت بیش از 15 دقیقه یا در معرض بودن بصورت محافظت نشده از مایعات بدن تعریف می‌شود، به عنوان مثال وقتی فرد بسیار نزدیک به آنها سرفه یا عطسه می‌کند یا وقتی دو نفر از یک ظرف مشترک غذا می‌خورند یا نوشیدنی می‌نوشند.
- کارمندی که با کارمند دارای علائم بیماری تماس نزدیک نداشته‌اند در حالی که این کارمند دارای علائم بوده یا در طی دو روز قبل از شروع علائم می‌تواند در محل کار خود بماند. به آنها یادآوری کنید که برای جلوگیری از شیوع عفونت‌های تنفسی، مراحل عمومی را دنبال کنند. مدیران باید همه را تشویق به شستشوی مکرر دست‌ها کنند، کارمندان را از استفاده از تلفن‌ها، میزها، دفاتر یا سایر ابزارها و وسایل کار دیگر کارمندان منع کنید، به کارمندان یادآوری کنند که با حفظ فاصله شش فوت بین هر فرد فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند، به آنها توصیه کنید وسایلی را که به مراتب لمس می‌شوند را تمیز و ضد عفونی کنند، و به طور مداوم آنها را تشویق کنید که در صورت بیماری در خانه بمانند.

## 2. اگر ارباب رجوع یا مشتری دارای علائم بیماری باشد چه باید بکنید؟

اگر محل کار شما ترافیک بالایی از نظر تعداد ارباب رجوع یا مشتری دارد، بهداشت و رعایت نکات بهداشتی و تنفسی را برای مراجعین تسهیل کنید. تابلوهایی نصب کنید و درخواست کنید افرادی که مریض هستند به طور آنلاین با شما ارتباط برقرار کنند. دستمال کاغذی، ظروف زباله و توزیع کننده مواد ضد عفونی کننده بدون دخالت دست را در نزدیکی ورودی‌ها قرار دهید. و مطمئن شوید که کارکنان شما از راهنمای فاصله گذاری اجتماعی پیروی می‌کنند، و شش فوتی مطمئن را بین خود و بازدیدکنندگان حفظ می‌کنند، چه این ملاقات‌کنندگان بیمار به نظر برسند یا نه. اگر کارمند شما باید به مشتری نزدیکتر باشد، اطمینان حاصل کنید که آنها این زمان با هم بودن را به کمتر از 15 دقیقه کاهش می‌دهند.

پس از ترک مراجعه کننده یا مشتری، از مواد شیمیایی تمیز کننده با برچسب‌های ضد عفونی کننده ثبت شده توسط EPA با ادعای ضد پاتوژن‌های ویروسی در حال ظهور برای تمیز کردن دستگیره‌های در، نرده‌های در، دکمه‌های آسانسور، درهای دستشویی و غیره استفاده کنید که ممکن است مراجعه کننده آن را لمس کرده باشد.

## 3. یک کارمند تماس می‌گیرد تا گزارش دهد که تست کووید-19 او مثبت اعلام شده است. او هیچ علائم آشکاری وقتی سر کار

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

بود نشان نداده بود، اما با افراد دیگر همکاری نزدیک دارد و ممکن است آنها را در معرض کووید-19 قرار داده باشد. چه اقداماتی را باید انجام دهم؟

این کارمند باید در خانه بماند و خود را قرنطینه شخصی کند. اگر آنها همچنان علائمی نداشتند، باید حداقل 10 روز پس از انجام آزمایش خود در خانه بمانند. اگر آنها در مقطعی به علائم بیماری مبتلا شدند، باید حداقل 10 روز از آغاز شروع علائم و حداقل 1 روز پس از قطع تب بدون استفاده از داروهای تب بر و بهبودی علائم (مانند سرفه، تنگی نفس) خود را قرنطینه شخصی کنند.

افراد بدون علائمی که نتیجه آزمایش شان مثبت شده، دو روز پیش از تاریخ انجام آزمایش واگیردار محسوب می‌شوند. کارمندانی که در تماس نزدیک با فردی بودند که مسری بودن وی در زمان تماس تأیید شده است، باید به مدت 14 روز از زمان تماس، خود را قرنطینه شخصی نمایند. این موضوع صرفنظر از اینکه همکار مسری آنها پس از انجام آزمایش هیچ‌گاه دچار علائم نشده باشد یا اینکه دچار علائم شده باشد، صدق می‌کند. اگر آزمایش نشان داد زمانی که آنان در محل کار حضور داشتند مبتلا به کووید-19 بوده‌اند، قانون قرنطینه 14 روزه صدق می‌کند.

مخاطب نزدیک شامل هر فردی است که برای بیش از 15 دقیقه در فاصله 6 فوتی از شخص بیمار قرار داشته یا در تماس مستقیم محافظت نشده با مایعات بدن کارمند بیمار بوده است (مانند سرفه یا عطسه به سمت صورت یا اشتراک گذاشتن نوشیدنی یا ظرف غذا).

توجه داشته باشید که شما از نظر قانونی نمی‌توانید به سایر کارمندان بگویید که چه کسی بیمار است. افشای اطلاعات پزشکی خصوصی یک فرد، نقض حقوق بیمار محسوب می‌شود. کارمندان ممکن است حدس بزنند فرد مبتلا کیست اما حتی اگر این کار را انجام دادند، منتشر کردن آن اطلاعات توسط شما غیر قانونی است. با این وجود، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید جهت حفاظت از سایر کارکنان و مشتریان خود اتخاذ نمایید:

- ارزیابی کنید که چه کسی در زمان استراحت یا ناهار، در محل کار، با این کارمند در تماس نزدیک بوده است. این افراد در معرض خطر هستند و باید به مدت 14 روز از زمان آخرین تماس نزدیک خود با کارمند مبتلا، زمانی که ابتلای این کارمند (به وسیله آزمایش یا علائم) به کووید-19 تأیید شده بود، در قرنطینه خانگی قرار گیرند. اگر کارمندی که تماس داشته طی چهارده روز - مدت زمانی که معمولاً این بیماری بروز پیدا می‌کند - بیمار نشود، می‌توانند با اطمینان به محل کار برگردند. در این میان، آنها ممکن است بتوانند از راه دور کار کنند. کارمندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه خانگی پس از در معرض قرار گرفتن، به راهنمای اداره بهداشت عمومی برای افرادی که در معرض ابتلای کووید-19 قرار گرفته‌اند، مراجعه نمایند  
(<http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidquarantine/>)

- تجهیزات و سطوحی در محیط کار که ممکن است کارمند آن را لمس کرده باشد، از قبیل میز کارها / نرده‌های در، دکمه‌های آسانسور، درهای دستشویی، دستگاه‌های کپی یا سایر دستگاه‌های اداری و غیره را کاملاً تمیز و ضد عفونی کنید. از مواد شیمیایی تمیز کننده با برچسب‌های ضد عفونی کننده ثبت شده در EPA با ادعای مقابله با عوامل بیماری‌زا نوظهور استفاده کنید.

اگر یکی دیگر از کارمندان شما در حین قرنطینه علائم بیماری را نشان دهد، باید از دستورالعمل‌های بازگشت به محل کار پیروی کنند (10 روز پس از بروز علائم و 1 روز پس از قطع شدن تب بدون استفاده از داروهای تب بر و بهبود یافتن علائم).

## 4. یکی از کارمندان ما مشکوک به کووید-19 است اما تست نداده است.

در این شرایط، می‌توانید تمام مراحل ذکر شده در بالا که برای کارمندی که کووید-19 او مثبت اعلام شده است، دنبال کنید. در جریان شیوع فعلی بیماری همه گیر کووید-19، احتمال می‌رود بسیاری از افراد با علائمی مشابه آنفولانزا و سرماخوردگی به کووید-19 مبتلا شده باشند. اکثر افراد نیازی به مراجعه به پزشک یا انجام آزمایش کووید-19 ندارند زیرا بیماری خفیفی خواهند داشت و در خانه بهبود می‌یابند. همانطور که در بالا گفته شد، کارمند نیاز به قرنطینه خانگی دارد در حالی که هر همکار که با او تماس نزدیکی داشته است، پس از آخرین تماس با فرد آلوده، در حالی که آن فرد دارای علائم بوده یا در دو روز قبل از شروع علائم باید به مدت 14 روز در قرنطینه خانگی بماند. برای کمک به ما در جلوگیری از اضافه کردن فشار بیشتر به سیستم بهداشتی، برای توجیه غیبت کارمندی که مبتلا به بیماری تنفسی بوده است یا برای اینکه به آنها اجازه بازگشت به محل کار را بدهید، از کارمندان خود نخواهید یادداشت ارائه دهنده خدمات درمانی بیاورند.

5. یکی از کارمندان ما پس از تعامل با یکی از مردم - مراجعه کننده، مشتری یا همکار تجاری - در معرض ابتلای کووید-19 قرار گرفته‌اند با ما تماس گرفته و گزارش داده است که فهمیده است آنها آلوده شده‌اند. چه اقداماتی باید انجام دهم؟ در مورد سایر افراد به غیر از کارمندان که ممکن است در معرض این بیماری باشند چه باید کرد؟

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

تعامل کارمندان خود را با بازدید کننده بررسی کنید. اگر کارمند بیش از 15 دقیقه در فاصله 6 فوت از بیمار قرار داشته باشد یا تماس مستقیم محافظت نشده با ترشحات تنفسی فرد بیمار (به عنوان مثال سرفه یا عطسه بر روی صورت) داشته باشد، کارمند باید از تاریخ تماس به مدت 14 روز در قرنطینه خانگی بماند. مانند سناریوهای قبلی، می‌توانید دورکاری را به عنوان یک گزینه ارائه دهید. بررسی کنید که آیا سایر کارمندان در معرض فرد بیمار بوده‌اند یا نه و همچنین می‌توانند معیارهای قرنطینه خانگی را اجرا کنند. اگر هیچ کدام از کارمندان شما تماس نزدیک یا طولانی با بازدید کننده آلوده نداشته است، دیگر نیازی به اقدامی برای محافظت از کارمندان به غیر از ادامه کنترل سرایت ندارید.

با این وجود، حتی اگر کارکنان در امان باشند، ممکن است سایر مشتریان ممکن است در تماس نزدیک با آن مراجعه کننده بوده باشند و شما باید برای محافظت از آنها قدم‌هایی بردارید. به یاد داشته باشید که این ممکن است در محل ورود به تأسیسات شما، در یک صف در داخل محل کار شما، در اتاق انتظار خارج از دفتر شما یا در یک میز ایستاده که مشتریان در کنار هم برای پر کردن فرم‌ها می‌ایستند و کارهای اداری خود را انجام می‌دهند رخ داده باشد. اگر هویت افرادی را که به طور هم زمان از محل کار شما بازدید کرده‌اند می‌دانید و ممکن است ارتباط نزدیکی با فرد آلوده داشته باشند، باید با آنها تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که نیاز به قرنطینه خانگی دارند. لطفاً آنها را به راهنمای اداره بهداشت عمومی در مورد قرنطینه خانگی ذکر شده در

اینجا راهنمایی کنید <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidquarantine/>. اگر هویت افرادی را که ممکن است در معرض آنها قرار گرفته باشند را نمی‌دانید، بهترین کار این است که یک اخطار را در صفحه وب سایت یا صفحه رسانه‌های اجتماعی خود قرار دهید، به افرادی که در زمان مراجعه آن شخص به آنجا از امکانات شما بازدید کرده‌اند، آنها را از خطر و نیاز به نظارت بر سلامت آنها آگاه کنید - آنها را به راهنمای اداره بهداشت برای افراد در معرض بیماری موجود در وب سایت <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidquarantine/> راهنمایی کنید.

**6. من یک آژانس خدمات اجتماعی دولتی را اداره می‌کنم که به مشتریان در دفاتر خدمات دهی ما سرویس ارائه می‌داد تا اینکه به ما دستور داده شد دفتر خود را ببندیم و اکنون برای بازدید و ارائه خدمات به ویژه به افراد آسیب پذیر به منزل آنها مراجعه می‌کنیم. تست کووید-19 یکی از مشتریان ما مثبت اعلام شده است.**

اگر به این مشتری در دفتر کار خود خدمات ارائه داده باشید، باید افرادی را پیدا کنید که با مشتری تماس نزدیک داشته‌اند (کمتر از شش فوت، بیش از 15 دقیقه) در هر زمانی که مشتری علائمی داشته است و در دو روز قبل از اینکه علائم مشتری ظاهر شده باشد. همانطور که در سناریوی قبلی (شماره 5) اشاره شد، باید بررسی کنید که چه کسانی از کارمندان شما و چه مدت با فرد بیمار ارتباط نزدیک داشته‌اند. کسانی که در تماس طولانی مدت بوده‌اند، نیاز به قرنطینه خانگی دارند.

اگر در مدتی که مشتری دارای علائم بوده است از جمله دو روز قبل از ظهور علائم بیماری، به این مشتری در خانه خدمت ارائه کرده باشید، خطر متوجه بازدیدکنندگان منزل او خواهد بود. بازدید کننده از منزل باید از آخرین تماس با مشتری بیمار، به مدت 14 روز در قرنطینه خانگی باشد، همچنان گزینه کار از خانه برای این کارمند وجود دارد. سایر کارکنان برنامه شما می‌توانند به انجام کارهای روزمره ادامه دهند.

**7. من یک آژانس امنیت عمومی را مدیریت می‌کنم. یکی از کارمندان من در حالی که بیمار بود کار می‌کرد و سایر کارکنان خط مقدم امنیت عمومی با این فرد در ارتباط بوده‌اند. نمی‌توانم همه کارکنان را به خانه بفرستم - چه باید بکنم؟**

مانند هر کارمند بیمار، این فرد باید در خانه بماند و خود را قرنطینه شخصی کند تا حداقل 10 روز از نخستین مرتبه بروز علائم و حداقل 1 روز پس از قطع تب وی بدون استفاده از داروهای تب بر و بهبودی علائم وی (مانند سرفه، تنگی نفس) سپری شده باشد.

در این فاصله زمانی، آن دسته از همکاران یا عموم افراد را که کارمند بیمار با آنها در تماس نزدیک بوده است (نزدیک تر از 6 فوت، بیش از 15 دقیقه) در حالی که کارمند دارای علائم بوده است و همچنین دو روز قبل از بروز علائم را شناسایی کنید. به مخاطبین نزدیک ابلاغ کنید که به مدت 14 روز پس از تاریخ آخرین تماس، خود را قرنطینه کنند. اگر این بخشنامه باعث کمبود تعداد کارکنان می‌شود که خود خطر همگانی را افزایش می‌دهد، کارکنان در معرض ابتلا که هیچ نشانه‌ای از بیماری بروز نمی‌دهند مجاز هستند با دو مرتبه بررسی روزانه دمای بدن و معاینات علائم و پوشیدن ماسک‌های محافظ به محل کار بازگردند. به منظور جلوگیری از اینکه افراد تحت معرض بیماری همکاران یا عموم افراد بیشتری را در معرض ابتلا خطر قرار ندهند، راهنمایی کنترل سرایت باید با دقت مورد بررسی قرار گیرد.

**8. من مدیر یک پناهگاه افراد بی خانمان هستم که برای 50 نفر اقامت در طول شب فراهم میکند. یکی از میهمانان مکرر ما تب شدید داشت و بسیار سخت نفس می‌کشد و شب گذشته با آمبولانس به بیمارستان منتقل شد. برای محافظت از کارکنان و سایر میهمانان چه کاری باید انجام دهم؟**

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

برای شناسایی سایر میهمانانی که هنگام بروز علائم یا در دو روز قبل از شروع علائم با فرد بیمار در تماس بوده‌اند، باید بلافاصله اقدامات لازم انجام شود. این می‌تواند شامل افرادی باشد که در صف ورود به محل در نزدیکی فرد قرار داشتند، افرادی که در فاصله شش فوت با فرد بیمار نشستند یا در حتی در یک وعده غذایی عصرانه با فرد تماس نزدیکی داشتند، و کسانی که در تخت‌هایی در شعاع شش فوت از بستر شخص قرار داشتند. هر کسی که با فرد بیمار تماس نزدیک داشته است باید تا حد امکان از میهمانان دیگر قرنطینه شود. یک اتاق خواب جداگانه با توالت اختصاصی برای هر فرد بهترین راه حل است. اگر این امر امکان پذیر نیست، باید روش‌های دیگری برای جدا کردن افراد در معرض ابتلا دیگران اعمال شود. می‌توانید در سندی با عنوان «[راهنمای اسکان افراد بی‌خانمان](#)» در وب سایت اداره بهداشت عمومی، پیشنهادهای برای ایجاد فضایی محافظت شده مشاهده نمایید.

اگر جداسازی کافی از میهمانان در معرض ابتلا غیرممکن است، با بخش قرنطینه و جداسازی برای افراد بی‌خانمان، اداره بهداشت عمومی با شماره 1009-596 (833) تماس بگیرید تا ببینید تخته‌خوابی در آن محل وجود دارد یا خیر و آیا میهمانان مورد نظر شما دارای شرایط هستند.

در صورت امکان کارمندان در معرض ابتلا نیز باید به منظور قرنطینه به خانه فرستاده شوند. اگر این امر امکان پذیر نیست، کارکنان در معرض ابتلا باید مجهز به ماسک باشند و در مورد دستورالعمل‌های رعایت فاصله گذاری اجتماعی و کنترل سرایت عمومی آموزش ببینند. هرگونه تلاش امکان پذیر برای محدود کردن تماس با مشتری باید انجام شود.

## 9. من یک کسب و کار خرده فروشی را مدیریت می‌کنم. ما به خوبی موضوع ورود به فروشگاه را مدیریت کردیم، بنابراین جمعیت زیادی نخواهیم داشت، اما چگونه باید فاصله اجتماعی بین کارمندان و مشتریان را در محل پرداخت پول انجام دهیم؟

هدف رهنمودهای اداره بهداشت عمومی از برقراری فاصله گذاری اجتماعی، رعایت فاصله ۶ فوت و تماس بین هر دو نفر کمتر از 15 دقیقه است. به طور کلی، هرچه تماس کوتاه تر باشد، بهتر است. شما باید نهایت تلاش خود را برای رعایت هر چه بیشتر در هر دو مورد به کار ببرید. در نظر بگیرید که نشانگرهایی را روی کف زمین در نزدیکی محل پرداخت در فروشگاه قرار دهید تا مشتری پرداخت کننده در انتهای نوار با سایر مشتریان ۶ فوت فاصله داشته باشد. در این صورت هر مشتری فقط زمانی جلو می‌آید که زمان خرید و پرداخت هزینه‌ها می‌باشد. یک گزینه دیگر این است که اگر قانع کردن مشتریان برای رعایت فاصله ۶ فوتی مشکل است، بجهای راه اندازی کنید که با محافظ صندوقدار را از مشتری جدا می‌کند. به شما توصیه می‌شود از هر راهبردی برای کاهش تماس نزدیک چهره به چهره بین کارمندان و مشتریان و کارمندان استفاده کنید.