

"بسمه تعالی"



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان گیلان

معاونت بهداشتی

## "رئوس اقدامات بهداشتی در فصل گرما"

- گسترش شبکه
- مبارزه با بیماریهای واگیر و غیر واگیر
- مدیریت خطر بلایا و حوادث
- سلامت محیط و بهداشت حرفه ای
- سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- بهبود تغذیه
- سلامت روان، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد
- آموزش و ارتقاء سلامت
- خدمات آزمایشگاهی
- امور دارویی

بازبینی:

۱۴۰۳

## گسترش شبکه :

- ۱- تاکید بر صرفه جویی در مصرف منابع انرژی و دقت در حفظ و نگهداری لوازم سرمایشی با بررسی وضعیت آن ها از نظر انجام سرویس های دوره ای کولرها، تامین محافظ برق، نصب در جای مناسب برای کولر و قراردادن یخچال ها در مکانی به دور از نور آفتاب و ارائه گزارش عملکرد به واحد گسترش و بیان نواقص موجود (مکاتبه با مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه ها).
- ۲- تهیه تجهیزات مناسب جلوگیری کننده از نوسانات برق (استابلایزر) و توجه به پیشگیری از آسیب تجهیزات آزمایشگاهی، پزشکی و دندانپزشکی با تقویت برق مراکز خدمات جامع سلامت
- ۳- تاکید بر خدمت رسانی مناسب به مراجعین به ویژه مادران باردار، کودکان و سالمندان و پرهیز از طولانی نمودن مراحل ارائه خدمت توسط همکاران تیم سلامت .
- ۴- تاکید به مدیران مراکز و پایگاه ها برای برقراری سیستم نوبت دهی مناسب و پرهیز از ازدحام جمعیت به ویژه در خصوص معاینات دانش آموزان و واکسیناسیون ایشان.
- ۵- رعایت کلیه نکات ایمنی در خصوص گرمزدگی و نصب پمفلت یا بروشور مربوطه در تابلوی اعلانات برای اطلاع رسانی و افزایش آگاهی مراجعین.
- ۶- بررسی وضعیت آبرسدکن مراکز از نظر کارکرد سالم و موجود بودن آب آشامیدنی سالم در واحدهای تابعه جهت نیازمندی احتمالی مراجعین.
- ۷- نظارت بر شارژ، جانمایی صحیح مکان و نوع کپسولهای اطفاء حریق ساختمان مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت شهرستان با همکاری واحد بهداشت حرفه ای

## مبارزه با بیماریهای واگیر:

- ۱- آموزش و اقدام لازم مطابق دستورالعمل برنامه کنترل و مراقبت بیماریهای منتقله از آب و غذا (به ویژه فاسیولیاژیس با توجه به طغیان اخیر)
- ۲- آموزش و اقدام لازم مطابق رئوس برنامه های تشدید نظام مراقبت بیماریهای اسهالی و التور
- ۳- آموزش و اقدام لازم مطابق دستورالعمل مراقبت و درمان و گزارش موارد مسمومیت با قارچ های سمی
- ۴- اجرای برنامه کنترل و مراقبت بیماریهای منتقله از آب و غذا (تشکیل کمیته های درون بخشی و برون بخشی، تشکیل تیم هشدار سریع جهت بررسی طغیانهای احتمالی، آموزش پرسنل و عموم، مدیریت تهیه و تدارک دارو و های مورد نیاز و نمونه گیری از موارد مشکوک به بیماری، هماهنگی با بیمارستانها جهت درمان به موقع و نمونه از افراد اسهالی و مسمومیت های مشکوک به بوتولیسم، ثبت سندرم در سامانه سندرمیک و گزارش دهی به موقع و هفتگی موارد اسهالی و ...)
- ۵- آموزش ۷ راه اساسی پیشگیری از بیماریهای منتقله از آب و مواد غذایی (وبا، اسهال، اسهال خونی، هپاتیت A، مسمومیت غذایی و ...) مطابق پوستر ارسالی جهت گروههای هدف

- ۶- مدیریت زنجیره سرمای واکسن ها با توجه به گرمای هوا و قطع برق احتمالی و کنترل و تدارک وسایل کمکی زنجیره سرما از جمله کلد باکس ، آیس پک و برقراری کشیک زنجیره سرما در ایام تعطیل
- ۷- آموزش و اقدام لازم بر اساس متن ترجمه تغییرات آب و هوایی و سلامت موج گرما و سلامت ، راهنمای عمل و لزوم برقراری نظام هشدار سریع (مرکز مدیریت بیماریهای واگیر)
- ۸- بررسی و گزارش به موقع موارد مسمومیت ها و طغیان ناشی از بیماریهای منتقله از آب و غذا (گزارش هفتگی به استان )
- ۹- تقویت نظام مراقبت بیماریهای تب خونریزی کریمه کنگو و لپتوسپیروز بر اساس دستورالعمل کشوری با توجه به فصل شیوع آن در بهار و تابستان
- ۱۰- آموزش راه اساسی پیشگیری از بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو با هدف اطلاع رسانی عموم جامعه و گروههای در معرض خطر
- ۱۱- تقویت نظام مراقبت حیوان گزیدگی بر اساس آخرین دستورالعمل کشوری با هدف کاهش موارد گزارش و مراقبت از موارد حیوان گزیده ( تزریق عضلانی و انترادرمال واکسن هاری )
- ۱۲- هماهنگی با آزمایشگاه شهرستان در خصوص تهیه نمونه های مناسب طبق دستورالعمل ها
- ۱۳- هماهنگی با واحد بهداشت محیط در راستای تشدید مراقبت تامین آب آشامیدنی سالم و بهداشت غذا
- ۱۴- آموزش و اقدام لازم مطابق دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری فاسیولیاژیس و هماهنگی جهت انجام آزمایشات موارد مشکوک جهت تایید و درمان موارد
- ۱۵- اجرای برنامه پیشگیری و مراقبت و کنترل بیماری کووید ۱۹ ، گزارش گیری روزانه -نمونه گیری و مراقبت موارد مثبت و اطرافیان بیمار و.....
- ۱۶- بهره برداری و استفاده همکاران ستاد و مراکز و آزمایشگاه ها از پوستر مدیریت نمونه گیری بیماریهای واگیر
- ۱۷- تشدید نظام مراقبت بیماری های مشترک انسان و دام به ویژه CCHF و لپتوسپیروز در کانون های پرخطر استان

### **مبارزه با بیماریهای گروه غیر واگیر:**

- ۱- آموزش عموم افراد جامعه از طریق مراکز و خانه های بهداشت و نیز با استفاده از سایر روش های اطلاع رسانی
- ۲- نصب پیام ها و مطلب آموزشی در برد ستاد، مراکز و خانه های بهداشت و نیز استفاده از ظرفیت های بیلبرد
- ۳- درج مطلب آموزشی در سایت شبکه بهداشت شهرستان و سایر رسانه های محلی
- ۴- توصیه به بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت و قلبی -عروقی به رعایت مدت زمان قرار گیری در هوای گرم و تامین آب و مایعات و موادمعدنی از دست رفته برای حفظ تعادل آب و الکترولیت

## بهبود تغذیه:

- ۵- آموزش عموم افراد جامعه از طریق مراکز و خانه های بهداشت و نیز با استفاده از سایر روش های اطلاع رسانی
- ۶- تصب پیام ها و مطلب آموزشی در برد ستاد، مراکز و خانه های بهداشت و نیز استفاده از ظرفیت های بیلبورد
- ۷- درج مطلب آموزشی در سایت شبکه بهداشت شهرستان و سایر رسانه های محلی

## مدیریت خطر بلایا و حوادث:

- ۱- تشکیل کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه در مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت و پیگیری مصوبات مربوطه
- ۲- آمادگی در زمینه وقوع احتمالی بلایا و حوادثی از قبیل آتش سوزی و سیل با توجه به افزایش شدید دما
- ۳- پیگیری و اطلاع رسانی هرگونه خسارت وارده به مراکز تحت پوشش، ظرف ۲۴ ساعت پس از حادثه جهت هماهنگی و مکاتبه با شرکت بیمه تحت قرارداد
- ۴- پیگیری و ثبت موارد غرق شدگی شهرستان طبق دستورالعمل وزارتی که متعاقبا ارسال می گردد.

## سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد:

- ۱- ارزیابی وضعیت بیماران اعصاب و روان و بررسی مصرف صحیح دارو و تأمین داروی مورد نیاز براساس پروتکل و ارجاع به پزشک مرکز در صورت نیاز افراد .
- ۲- ارزیابی (غربالگری) و مراقبت کلیه گروه های هدف مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت از نظر سلامت روان، اختلالات شایع روانپزشکی (افکار خودکشی و افسردگی و...) ، تکمیل چک لیست غربالگری سلامت اجتماعی، بررسی خشونت های خانگی (سالمندآزاری، کودک آزاری، همسرآزاری) و غربالگری درگیری با مصرف الکل، مواد و دخانیات براساس چک لیست سامانه سیب و در صورت تشخیص موارد مشکوک ارجاع به کارشناس سلامت روان و پزشک مرکز .
- ۳- پیگیری موارد اقدام به خودکشی با اولویت سابقه و تکرار اقدام به خودکشی ، تشکیل پرونده و ارائه آموزش های لازم و حداقل یک جلسه مداخله روانشناختی توسط کارشناس سلامت روان و ویزیت تمام موارد دارای افکار خودکشی در جمعیت تحت پوشش توسط پزشک مرکز.
- ۴- بررسی وضعیت سلامت روان (افسردگی و افکار خودکشی ) ، خشونت های خانگی و اختلالات مصرف مواد در کلیه زنان باردار تحت پوشش خانه های بهداشت ، مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های بهداشتی براساس چک لیست سامانه سیب و در صورت نیاز ارجاع به پزشک مرکز

## آموزش و ارتقاء سلامت:

- ۱-مکاتبه با مراکز خدمات جامع سلامت به منظور تشدید آموزش ها در فصل گرما با استفاده از بسته های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از گرمزدگی به ویژه برای گروه های در معرض خطر از جمله کشاورزان، سالمندان، بیماران، زنان باردار و کودکان و مراکز تجمعی نظیر سربازخانه ها، آسایشگاه های معلولین و سالمندان، خوابگاه های دانشجویی، باشگاه ها و غیره و گزارش مستندات به حوزه معاونت بهداشتی
- ۲- شرکت در کمیته مرتبط در ستاد شبکه های بهداشت و درمان شهرستان ها جهت هماهنگی اجرای اقدامات آموزشی در زمینه خودمراقبتی جهت پیشگیری از گرما زدگی
- ۳- بارگزاری محتواهای آموزشی در سایت معاونت بهداشتی و سایت شبکه های بهداشت و درمان شهرستان ها جهت بهره برداری مردم
- ۴- بارگزاری مطالب در کانال آپارات استان گیلان <https://www.aparat.com/safiran.salamat/> و اطلاع رسانی به عموم مردم جهت بهره برداری و پی گیری مطالب آموزشی کانال آپارات
- ۵- استفاده از پیام رسان های داخلی برای انتشار محتوای آموزشی در زمینه پیشگیری از گرمزدگی به مردم
- ۶- مکاتبه با سازمان ها و بهره گیری از ظرفیت شورای ارتقای سلامت سازمان ها جهت انجام اقدامات مرتبط با پیشگیری از گرمزدگی
- ۷- استفاده از رسانه های محیطی از جمله بیلبوردها، واتربندها و تلویزیون های شهری در سطح استان برای آموزش پیشگیری از گرمزدگی به مردم
- ۸- توزیع رسانه های چاپی پمفلت، تراکت و بروشور به مسافران تابستانی در ورودی شهر ها و پارک ها و اماکن تفریحی استان
- ۹- آموزش به سفیران سلامت خانوار / محله / دانش آموز / دانشجو / طلبه در زمینه پیشگیری از گرما زدگی و تاکید به انتقال مطالب آموزش ها به سایر مخاطبین هدف

## امور دارویی:

- ۱- بررسی وضعیت انبارهای دارویی در خصوص شرایط استاندارد و دمای داروها و پیگیری شهرستان جهت تامین و تجهیز به وسایل سرمایشی و تهویه
- ۲- تاکید بر اهمیت تهیه و تدارک و توزیع پودر ORS، سرم های تزریقی (از جمله رینگر لاکتات) و آنتی بیوتیک های مورد نیاز برای برنامه التور و اقدامات لازم در خصوص گرمزدگی
- ۳- تهیه و توزیع داروهای اورژانسی (از جمله: داروهای اینوتروپ و وازوپرسور و...) و تجهیز ترالی اورژانس مراکز و نظارت بر نحوه مصرف و تاریخ انقضا آنها

### مادران:

- تامین وسایل سرمایشی برای کلاس های آمادگی برای زایمان
- درج مطالب آموزشی در سایت شبکه بهداشت و درمان شهرستان جهت بهره وری جامعه
- تاکید بر استمرار آموزش راه های پیشگیری از مسمومیت و گرمزدگی به مادران باردار با استفاده از مطالب ذیل:
  - ✓ گرما باعث می شود بیش از پیش احساس خستگی کنید. برای مقابله با این مشکل، لباس های نخی خنک و گشاد بپوشید.
  - ✓ تابیدن نور آفتاب باعث بروز لک بارداری، سردرد و حالت تهوع می شود. بنابراین علاوه بر استفاده از کرم های ضد آفتاب، کلاه های لبه دار یا کلاه های بزرگ حصیری به سر بگذارید و در سایه راه بروید.
  - ✓ برای پیشگیری از سوزش چشم، سردرد و سایر مشکلات مرتبط، عینک آفتابی استاندارد بزنید.
  - ✓ در روزهای گرم، طبیعی است که دچار کم اشتها می شوید. برای آنکه به اندازه و متعادل مواد غذایی مصرف کنید، حجم وعده ها را کم و تعداد آنها را زیاد کنید.
  - ✓ نوشیدن آب نه تنها برای سلامت جنین مهم است بلکه تا حد زیادی از گرمزدگی و سردرد و سرگیجه پیشگیری می کند. اگر بیرون می روید، حتما یک بطری آب همراه داشته باشید و مرتب آب بنوشید. برای گندزدایی آب (در صورت که تامین آب از منبع نامطمئن) می توان از آب جوشیده سرد شده استفاده کرد؛ جوشاندن آب به مدت یک دقیقه کافی است.
  - ✓ میوه و سبزی به حفظ رطوبت بدن کمک و هضم غذا را آسان می کند. بنابراین در روزهای گرم بیشتر میوه و سبزی بخورید.
  - ✓ میوه و سبزی ها هنگام رشد در مزارع ممکن است در تماس با حیوانات، مواد موجود در آب و خاک و بهداشت نامناسب کارگران و کشاورزان آلوده شده و مصرف آنها به صورت خام موجب بروز بیماری های مختلف انگلی و روده ای شود؛ لذا سالم سازی آنها ضروری است.

### دستورالعمل سالم سازی سبزیجات:

- ۱- پاک سازی: سبزیجات را به خوبی پاک و شستشو نمایید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.
- ۲- انگل زدایی: در یک ظرف ۵ لیتری، ۱۵ تا ۲۵ قطره مایع ظرفشویی ریخته و خوب هم بزنید تا کفاب تشکیل شود (به ازای هر لیتر آب ۳-۵ قطره مایع ظرفشویی). سپس سبزیجات را در ظرف ریخته و به آرامی هم بزنید؛ پس از ۵ دقیقه سبزیجات را به آرامی از ظرف خارج نموده و با آب سالم شستشو دهید.
- ۳- گندزدایی: نصف قاشق چایخوری (یک گرم) پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب حل کنید و سپس سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه درون محلول قرار دهید. به جای این کار می توانید از محلول گندزدای سبزیجات دارای پروانه بهداشتی که در داروخانه ها موجود است مطابق دستورالعمل روی برچسب آن ها استفاده کنید.
- ۴- آبکشی: سبزیجات گندزدایی شده را مجدداً با آب سالم شستشو نمایید تا باقیمانده ماده گندزدای آن جدا شود.

✓ تابستان باعث افزایش تعداد حشره و استفاده از حشره کش ها می شود. اما حشره کش ها حاوی موادی سمی هستند که می توانند بر سلامت شما و جنیتان اثر منفی بگذارند. بنابراین ضمن نصب توری بر روی در و پنجره های منزل، ترجیحا لباس های بلند بپوشید و از پشه بند استفاده کنید تا نیازی به حشره کش نباشد.

## سالمندان:

- تاکید بر آموزش مستمر به سالمندان و خانواده های دارای سالمند در مورد پیشگیری از گرمزدگی و اسهال
- آموزش استفاده از لباس های رنگ روشن و نخی، مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز (حتی اگر تشنه نیستند)، آموزش پیشگیری و درمان بیماری های اسهالی و وبا، محدودیت تردد در ساعات اوج آفتاب، نداشتن فعالیت بدنی شدید در ساعات اوج گرما، استفاده از کلاه و آموزش پیشگیری از مسمومیت های غذایی
- توجه به علائم گرمزدگی در سالمندان از قبیل: سرگیجه، تهوع، ضعف، خستگی

## دانش آموزان:

تاکید بر استمرار آموزش در زمینه پیشگیری از گرمزدگی و عوارض فصل گرما:

- پیشگیری از گرمزدگی از طریق پیشگیری از تعریق زیاد و کم آبی با نوشیدن آب زیاد و خودداری از جنب و جوش و تحرک خیلی زیاد و پوشیدن لباس های آزاد و رنگ روشن.
- عدم مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های خیلی سرد.
- پیشگیری از عفونت های پوستی حاصل از تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش و نیز پیشگیری از ایجاد شوره سر با استفاده از تغذیه درست و گرفتن دوش روزانه

## کودکان و نوزادان:

- تاکید بر مراقبت از کودک در برابر تماس با آفتاب با استفاده از مطالب ذیل:
- ✓ تا حد امکان شیرخوار را دور از آفتاب نگه دارید. زمان تماس با نور خورشید را محدود کنید. برای تأمین ویتامین D، ۵-۱۰ دقیقه در روز قرار گرفتن دست و پا و صورت کودک در معرض نور مستقیم آفتاب کافی است.
- ✓ در کودکان بالای ۲ سال از ضد آفتاب با SPF15 یا بیشتر، ۱۵ دقیقه قبل از خروج کودک از منزل استفاده کنید و هر ۲ تا ۵ ساعت استفاده از آن تکرار شود.
- ✓ ضد آفتاب ها در نواحی محدودی از بدن مانند صورت و پشت دست ها استفاده شود.
- ✓ از کلاهی که گوش ها، بینی و لب های کودک در معرض تماس با نور خورشید قرار نگیرد، استفاده کنید.
- تاکید بر آموزش مستمر به مادران دارای کودک زیر ۵ سال در مورد پیشگیری از آسیب ها و بیماری های فصل گرما شامل: اسهال، گرمزدگی و غرق شدگی با استفاده از بسته های آموزشی مورد تایید اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

- پیشگیری و درمان بیماریهای اسهالی بر اساس بسته خدمتی مانا.
- آموزش پیشگیری از گرمزدگی در کودکان و پیشگیری از اسهال در کودکان بر اساس منابع آموزشی .

## سلامت محیط:

- ۱- تشدید فعالیت بازرسی مراکز تهیه، توزیع، فروش و حمل و نقل مواد خوردنی و آشامیدنی و اماکن عمومی و اماکن بین‌راهی و انجام اقدامات قانونی
- ۲- تشدید نظارت و کنترل بهداشتی سامانه های آبرسانی و انجام پیگیری و مکاتبات
- ۳- نظارت بهداشتی بر طرح های سالم سازی دریا
- ۴- تشدید نظارت بر استخرهای شنا
- ۵- نظارت بر رعایت پروتکل های بهداشتی فاصله گذاری اجتماعی کووید ۱۹ در مراکز تهیه، توزیع، فروش و حمل و نقل مواد خوردنی و آشامیدنی و اماکن عمومی و مراکز آموزشی و تربیتی.
- ۶- کنترل بهداشتی مواد خوردنی و آشامیدنی، تهیه نمونه و ارسال به آزمایشگاه و انجام اقدامات قانونی
- ۷- شرکت فعال در تیم بررسی طغیان (Outbreak) شهرستان و ارزیابی سریع، مستند سازی، ارائه پس‌خوراند و ثبت در پرتال
- ۸- هماهنگی و همکاری های درون بخشی و برون بخشی در بازدید های مشترک با ادارات و سازمانهای ذیربط
- ۹- برنامه بازدید مشترک در زمینه کنترل آلودگی هوا (با تاکید بر ممنوعیت سوزاندن کاه و کلش و بقایا و ضایعات حاصل از فعالیت های کشاورزی) و در صورت لزوم انجام اقدامات قانونی
- ۱۰- پیگیری و رسیدگی به شکایت های مردمی در خصوص تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی و بهداشت مواد غذایی و بلایای طبیعی و...
- ۱۱- برگزاری کمیته های درون بخشی و برون بخشی و جلسات آموزشی و بازآموزی بهداشت آب و فاضلاب و کنترل طغیان برای گروه های هدف مختلف
- ۱۲- برنامه نصب توری بر روی پنجره های و درب های باز شو در مراکز و اماکن
- ۱۳- برنامه نظارت بر بهسازی محیط شهری با تاکید بر کانون های آلوده (نظافت دوره ای آب نما و حوض های شهری، جمع آوری تایلرهای مستهلک جلوی آپاراتی ها و پنجره‌گیرها و کنارجاده ای اطراف شهر، تسطیح چاله ها و زهکشی ماندابها، هرس گیاهان، حذف علفهای هرز و چمن زنی فضاهای سبز شهری و بلوارها، حذف خودروهای اسقاطی در محیط و اطراف شهرها که موجود است و حتی اتاق های ساخته شده جلوی اتاق سازی های خودروهای وانت (حذف یا سرپوشیده کردن آنها)، نظافت شیروانی های اماکن و منازل، مدیریت پسماند شهری با تاکید بر جمع آوری و انتقال سریع و بهداشتی و حتی المقدور حذف محل نگهداری موقت پسماند شهری و شستشو و بخصوص گندزدایی بین ها و گاری های و خودروهای حمل پسماند و حذف آبهای ایجاد شده ناشی از شستشوی بینها، نظارت بر بازارهای محلی بخصوص پسماندها و پسابهای حاصل از آنها و



ساماندهی بازارها، فراخوان رابطین ادارات جهت آموزش آنها بعنوان ناظر بر بهسازی فضاهای ادارات و اماکن تحت مالکیت ادارات ذیربط، بازدید از وضعیت بهسازی فضاهای متعلق به شبکه بهداشت و مراکز خدمات جامه سلامت توسط همکاران محترم بهداشت محیط و انعکاس گزارش به مسئولین ذیربط و... و نظارت بر انجام عملیات مه پاشی (فقط در کانوهای آلوده اعلام شده از سوی واحد بیماریها) در شهرستانها.

## بهداشت حرفه ای:

۱- شناخت و بررسی مشکلات ناشی از گرما در محیط های کاری ازدوجنبه ایمنی ( تاثیر گرما در افزایش ضریب خطا و حادثه آفرینی) و بهداشتی ( عوارض ناشی از گرما).

۲- ضرورت و لزوم بازرسی و شناسایی منابع ایجاد استرس گرمایی و افراد در معرض مواجهه با استرس گرمایی در محیط کار و بروز سانی بانک اطلاعاتی کارگاه های مشمول.

۳- اجرای برنامه اندازه گیری و ارزیابی استرس گرمایی در محیط کار توسط بخش خصوصی و دولتی با توجه به توزیع ۱۷ دستگاه WBGT METER در مراکز بهداشت شهرستان ها

۴- اجرای معاینات شغلی و شناسایی افراد حساس به استرس گرمایی در محیط کار.

۵- تعیین رژیم کار-استراحت برای کارهای سنگین و مداوم دردمای بیش از ۲۵ درجه سانتیگراد.

۶- کنترل تهویه موضعی و عمومی در محیط کار به منظور کاهش استرس گرمایی.

۷- کنترل و نظارت بر پوشش لباس محافظ کارگران در برابر گرما در محیط کار به ویژه در ریخته گری ها و صنایع فولاد.

۸- کنترل و نظارت بر حفاظت در برابر منابع حرارتی تشعشعی در محیط کار از جمله سپرهای محافظ و لایه های عایق بر روی منابع حرارتی.

۹- آموزش و تشویق کارگران به نوشیدن آب خنک و خوش طعم حاوی کمی نمک در هر ۲۰ دقیقه یکبار در محیط کار گرمازا.

۱۰- تهیه و توزیع پمفلت و پوستر در خصوص استرس گرمایی در محیط کار، عوارض ناشی از آن و روشهای کاهش اثرات آن.

به منظور کنترل فشار گرمایی و حفظ سلامت کارگران در برابر خطرهای گرمایی ناشی از کار در محیط های گرم؛ میتوان از روشهای مختلف فنی؛ اجرایی و مدیریتی و وسایل حفاظت فردی استفاده نمود.

اصلی ترین شیوه کنترل گرما در محیط کار، بهره گیری از روشهای فنی است. کنترلهای فنی مهندسی شامل طراحی مناطق استراحت با تهیه آب آشامیدنی خنک، افزایش سرعت جریان هوا (فن)، تهویه مطبوع (چیلر)، تهویه عمومی، کاهش گرمای تابشی با استفاده از سپر یا عایق و غیره میباشد.

اقدامات کنترلهای اجرایی و مدیریتی در مقابله با تنش حرارتی محیط کار شامل برنامه های مربوط به ایجاد تطابق، برنامه پایش کارگران و جایگزینی آب و املاح می باشد.

## آزمایشگاه:

- ۱- تهیه و تدارک وسایل مورد نیاز برای نمونه گیری ، محیط های ترانسپورت ، محیط های غنی کننده ، محیط های اختصاصی و افتراقی و توزیع به تعداد کافی در مراکز، آزمایشگاههای خصوصی و بیمارستانها
- ۲- برگزاری کلاسهای آموزشی توجیهی مرتبط جهت پرسنل شاغل در واحد آزمایشگاه و پایش آزمایشگاههای منتخب
- ۳- تهیه و توزیع آنتی سرمهای جدید التور، سالمونلا و...
- ۴- تهیه ملزومات نمونه گیری از موارد مشکوک به تب دنگی، CCHF، لیتوسپیروزیس
- ۵- تعیین و ابلاغ مسیر ارجاع برای تایید تشخیص در مورد نمونه های مشکوک یا مثبت اولیه به آزمایشگاه پشتیبان استان و آزمایشگاه مرجع سلامت و انتقال کلیه سوبه ها با رعایت شرایط امن و ایمن و زنجیره سرما
- ۶- شرکت فعال در تیم بررسی طغیان ( Outbreak ) شهرستان در صورت لزوم
- ۷- ثبت همه نمونه های ارسال شده سندرم شدید تنفسی و سندرم اسهال حاد به خصوص التور (در صورت ارسال نمونه با کد مخصوص) به آزمایشگاه و نتایج آزمایشات آنها در سامانه الکترونیکی نظام مراقبت سندرمیک مرکز مدیریت بیماریهای واگیر به آدرس <http://iss2.behdasht.gov.ir>
- ۸- برگزاری مانور انتقال امن و ایمن نمونه های آزمایشگاهی با توجه به دستورالعمل آزمایشگاه مرجع سلامت