

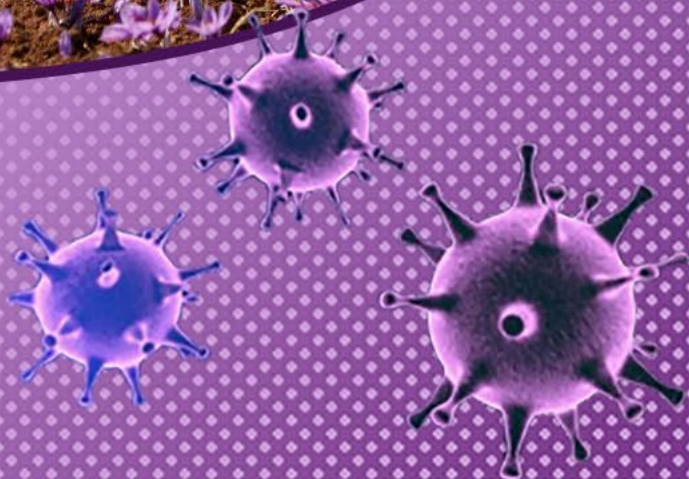


دانشگاه علوم و کشاورزی
پیشگام



سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی
مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی

شیوه نامه آموزشی برداشت و فرآوری زعفران در شرایط شیوع بیماری کووید-۱۹



شهریور ۱۳۹۹



شناسنامه نشریه

عنوان :

شیوه نامه آموزشی برداشت و فراوری زعفران در شرایط شیوع بیماری کووید ۱۹
تدوینگران:

مهندس محمد صبور بیلندی، مدیر هماهنگی ترویج کشاورزی
دکتر زهرا اباصلتی، مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی
مهندس مژگان یوسفلی، کارشناس مسوول امور زنان روستایی و عشایری
دکتر رامین اسمی، کارشناس زعفران مدیریت باغبانی
بانظارت:

مهندس محمدرضا اورانی، رییس سازمان جهاد کشاورزی
دکتر مهدی قلیان اول، معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
طراحی :

مهندس نیلوفر نوعی، کارشناس مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان قوچان
عکس: منبع اینترنت

تاریخ انتشار: شهریور ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۳	مقدمه
۴	توصیه های بهداشتی
۷	مراقبت های بهداشتی در برداشت گل
۱۰	مرحله جداسازی کلاله
۱۱	کلبرگهای زعفران
۱۱	بهداشت مواد غذایی
۱۲	بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۳	بازار گل زعفران
۱۵	توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا ویروس
۱۶	غربالگری، مراقبت و باز توانی
۱۹	منابع

مقدمه

زعفران یکی از گیاهان دارویی و ادویه ای مهم و با ارزش در سطح جهان می باشد. ایران بیش از ۹۰ درصد زعفران جهان را تولید میکند. در سال ۱۳۹۸، مقدار ۴۳۹ تن محصول از ۱۲۰۰۰۰ هکتار مزارع زعفران کشور برداشت شد که سهم خراسان رضوی با ۳۲۳ تن تولید در سطح ۹۱۰۰۰ هکتار و خراسان جنوبی با ۶۳ تن تولید در سطح ۱۶۰۰۰ هکتار بیشترین تولید را در سطح کشور به خود اختصاص داده است.

نظر به اهمیت تولید زعفران در کشور و جمعیت قابل توجهی از کشاورزان و کارگران



کشاورزی که مستقیم با برداشت این محصول مواجه میباشند و با توجه به وجود بیماری کووید ۱۹ و لزوم اطلاع رسانی به کشاورزان و کارگران فصلی زعفران، تهیه شیوه نامه و دستورالعمل پیشگیری از

این بیماری در دستور کار قرار گرفت. این شیوه نامه حاوی توصیه های بهداشتی لازم جهت پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ ناشی از کرونا و ویروس جدید در کشاورزان و کلیه افرادی است که با فعالیتهای داشت و برداشت و سایر فعالیتهای مرتبط با زعفران تا زمان بسته بندی اشتغال دارند.

بیش از ۲۰۰ هزار بهره بردار بخش کشاورزی کشور در حوزه تولید زعفران فعالیت دارند، همچنین بالغ بر یک میلیون نفر به طور مستقیم در امور مربوط به تولید و فرآوری زعفران مشغول بکار میباشند که حدود ۸۰ درصد از این جمعیت در خراسان رضوی می باشند.

فعالیتهای مرتبط با برداشت، آماده سازی زعفران و خشک کردن و بسته بندی آن از جمله مشاغل بوده که به واسطه نوع کار، نیاز به نیروی کار انسانی فراوان دارد و با توجه به محدوده زمانی کوتاه و فشار کاری زیاد معمولاً با نیروی کارگری زیاد و قسمتی در محیط های بسته انجام شده و لازم است اصول بهداشتی و شیوه های مرتبط

با بیماری کووید ۱۹ با دقت رعایت شود. شناسایی راههای انتقال عامل ایجادکننده هر بیماری واگیردار، نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال ویروس کووید-۱۹ هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروسهای



تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس و ... میتواند بروز نماید و

در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و حتی مرگ گردد. فعالیت های کشاورزی و دامداری از جمله مشاغلی هستند که بواسطه ماهیت کاری در معرض مخاطرات ناشی از انتقال بیماری به خصوص بیماری مشترک انسان و دام قرار دارند، به عنوان مثال آنفلونزای پرندگان که در سالهای اخیر از حیوانات به انسان منتقل می گردید یکی از بیماریهای ویروسی می باشد که سلامت کشاورزان را تهدید نموده است. بالا بودن شیوع بیماری های تنفسی و ریوی در کشاورزان و نیز زیاد بودن ریسک ابتلا به این بیماری ها در بین افراد مذکور می تواند پیامدهای وخیم تری را در پی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس که عمدتاً سیستم تنفسی را هدف قرار می دهد به همراه داشته و لازم است تمهیدات ویژه ای برای پیشگیری از این بیماری اتخاذ گردد.

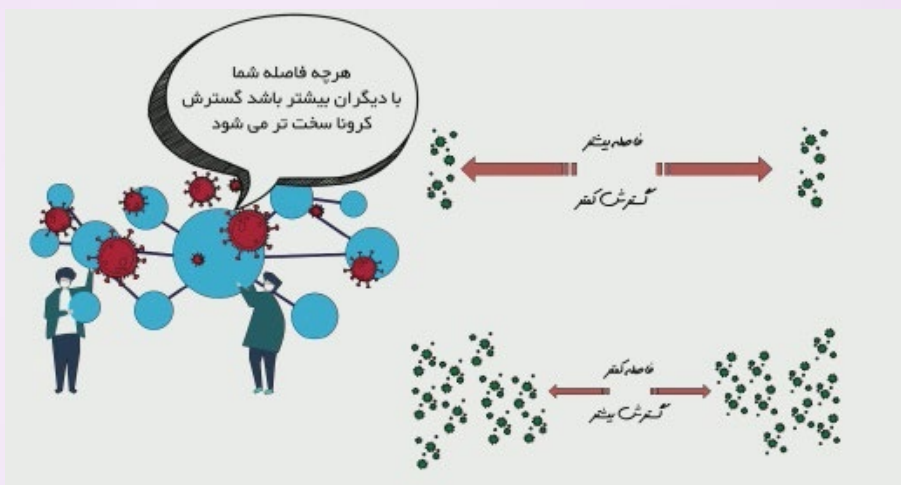
توصیه های بهداشتی

الف - لزوم رعایت فاصله گذاری اجتماعی

فاصله گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق میشود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود.

- افزایش فاصله بین کشاورزان در محیط کار و اجتناب از تجمع در زمان استراحت

- اطلاع رسانی و آموزش ها و برنامه ریزی بین کشاورزان و کارگران و .. به صورت غیر حضوری با استفاده از شبکه های اجتماعی و همچنین بارعایت فاصله اجتماعی توسط مروجان
- زمان های استراحت و صرف وعده های غذایی به گونه ای برنامه ریزی شود که حداقل فاصله ۱/۵ متری رعایت گردد .
- در صورت استفاده از اتوبوس ، مینی بوس و ... به عنوان سرویس ایاب و ذهاب تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.
- با توجه فاصله زمانی برداشت گل در شهرهای مختلف استان، جا به جایی کارگران در بین شهرهای مختلف صورت می گیرد ، رعایت ضوابط و مقررات بهداشتی پیشگیری و کنترل بیماری بسیار حائز اهمیت است . بهتر است در مزارع بزرگ برنامه ریزی به صورتی انجام شود که تمهیدات لازم جهت اسکان این افراد برای مدت حداقل ۲ دوهفته صورت گیرد .



ب- بهداشت و حفاظت فردی

- استفاده از ماسک در محیط های کار جمعی الزامی میباشد .
- محلول ضد عفونی کننده در دسترس کارگران قرار گیرد.



- از دست زدن به چشمها، بینی، دهان و گوش خود با دستهای نشسته پرهیز نمایید.
- از دست زدن به ماسک تا حد امکان خودداری نمایید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم بیشتری در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم و استفاده از انواع مواد غذایی نظیر میوه و سبزیجات تازه فصل (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس) بسیار ضروری است.
- از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر به شدت پرهیز شود.
- کلیه کارگران پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل: لباس کار، کفش، کلاه و نظایر آن می باشد را تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- قراردادن لباس های کار و وسایل مورد استفاده خود در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن حتما توصیه و تاکید شود.
- استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱/۵ متر در هنگام نماز با سایر افراد ضروری می باشد.
- هنگام عطسه یا سرفه به هیچ وجه ماسک از روی صورت کنار نباشد. در صورت عدم وجود ماسک در روی صورت هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی

- استفاده شود یا از قسمت داخلی آرنج کمک گرفته شود.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس تاکید می شود .
- هرگونه مبادلات مالی جهت خرید و فروش محصولات صرفاً در بستر الکترونیکی انجام شود .

- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی پرهیز نمایید .

- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس ها و قبل از تماس با گلها در هر مرحله از کار، ضروری است .

- کارگران بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.

- استفاده مشترک از وسایل حفاظت فردی ممنوع می باشد.

- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:

✓ محلول های ضد عفونی کننده

✓ دستمال های مرطوب و کاغذی

✓ دستکش (یکبار مصرف)

✓ چسب زخم

✓ حوله جاذب بزرگ

افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند لازم است ماسک داشته باشند.

مراقبت های بهداشتی در برداشت گل

- ۱- کارگران قبل از ورود به مزرعه توسط مالکین نسبت به رعایت دستورالعمل های بهداشتی توجیه شوند.(برابر شیوه نامه)

۲- تامین تجهیزات حفاظت فردی مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی.

۳- با وجود برداشت گل در فضای باز، کارگران ملزم به استفاده از ماسک میباشند.

۴- رعایت فاصله ۱/۵ متری برای کارگران در حین برداشت گل الزامی است. برای رعایت فاصله لازم است مزرعه بصورت نواری برداشت شود و چنانچه هر کارگر ۳-۵ ردیف را برداشت مینماید ۳-۵ ردیف بین دو کارگر برداشت نشود و سپس این ردیف ها برداشت گردد.



روش صحیح



روش نادرست



۵- قبل از شروع برداشت گل، دستها را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شستشو و یا با الکل ۷۰ درصد و ژل های مخصوص ضد عفونی نمایند. پس از هر بار تعطیلی کار

و شروع مجدد برداشت ، ضد عفونی دستها انجام شود.

۶- به صاحبان مزارع اکیدا توصیه می شود از بکارگیری افرادی که علایم سرماخوردگی دارند برای چیدن گل ها و فرآوری زعفران خودداری نمایند.

۸- افراد خانواده و سایر کارگران قبل از ضد عفونی دستها از لمس ظروف جمع آوری گل خودداری نمایند.

۹- از ظروف و کیسه های مناسب و بهداشتی برای نگهداری گلها در داخل مزرعه استفاده شود.

۱۰- در هنگام صرف صبحانه و نهار و یا هر نوع پذیرایی در حین کار فاصله اجتماعی ۱/۵ متر رعایت شود و از ظروف مشترک برای نوشیدن آب و چای استفاده ننمایند .

۱۱- صحبت کردن در حین کار و بخصوص در زمان پذیرایی به انتشار ویروس و بیماری کمک میکند.

۱۲- نکات بهداشت فردی و گروهی که در قسمت مرتبط آمده رعایت گردد.

با رعایت نکات بهداشتی در مرحله برداشت گل دوهدف محقق میگردد.

الف- از آلودگی احتمالی به ویروس کووید ۱۹ یا انواع ویروسهای سرماخوردگی و آنفلونزای فصلی از کارگران بدون علامت و یا با علامت خفیف به سایر افراد جلوگیری می شود و کشاورزان و کارگران مرتبط با اطمینان میتوانند فعالیت اقتصادی خود را در حوزه برداشت و فرآوری زعفران داشته باشند.

ب- از انتقال آلودگی از طریق گل های زعفران به افراد خانواده و کارگرانی که در مرحله جداسازی کلاله فعالیت دارند جلوگیری می شود.

مرحله جداسازی کلاله

با رعایت دستورالعملهای فنی و بهداشتی سلامت افراد خانواده و کارگران و کیفیت محصول حفظ میشود.

۱- تا حد امکان تاکید شود که عملیات جداسازی کلاله زعفران در جمع های کوچک خانوادگی (۲-۳ نفره) با حفظ فاصله اجتماعی انجام شود. چنانچه جداسازی کلاله زعفران در جمع های بیشتر از ۵ نفر انجام می شود برای اطمینان از عدم انتقال ویروس کووید ۱۹ و سایر عوامل آنفولانزای فصلی و حتی عدم ایجاد حساسیت از گرده های گل زعفران بخصوص در محیط های بسته استفاده از ماسک الزامی است. حتی الامکان عملیات جدا سازی کلاله در فضای باز (حیاط یا تراس یا ...) و یا در اتاقها و سالنهای بزرگ دارای تهویه مناسب و جریان هوا انجام شود و کارگران در نشستن حداقل ۱/۵ متر از یکدیگر فاصله داشته باشند.



روش نادرست

۲- از آنجایی که معمولا جداسازی کلاله زعفران کار ظریفی است و استفاده از دستکش کار را محدود می کند ، تاکید می شود قبل از شروع کار، دستها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شسته شود. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توانند از الکل ۷۰ درصد ویا ژل ضد عفونی استفاده نمایند.



روش صحیح

کارگران و خانواده ها دقت نمایند دستها در حین جداسازی کلاله ها ممکن است به انواع عوامل بیماریزا آلوده شده و شستن آن بعد از پایان کار با آب و صابون و یا ضد عفونی با الکل ۷۰ درصد الزامی میباشد.

۳- در هنگام کارو جداسازی کلاله ها درخانه ، پنجره های اتاق ها و یا سالن محل فعالیت باز نگه داشته شود.

۴- از ظروف بهداشتی و تمیز برای جمع آوری کلاله ها استفاده شود.

۵- از تماس گل های زعفران با فرش ها ، البسه وپتو و... خودداری شود و ظروف مورد استفاده برای جداسازی کلاله پس از اتمام کار با مایع ظرفشویی و آب کاملا تمیز شود.

۶- اکیدا توصیه می شود کودکان از لمس گل های زعفران خودداری کنند .

۷- تاکید میشود اگر به هر دلیلی در حین پاک کردن زعفران مجبور به انجام کار دیگری می شوید حتما قبل از شروع مجدد کار ، دستها را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و یا با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید .

۸ - برای حفظ کیفیت زعفران به دستورالعملهای تخصصی فرآوری بهداشتی زعفران مراجعه گردد.

گلبه های زعفران

۱- از رها سازی گلبه ها و ضایعات زعفران در محیط زندگی خودداری گردد.

۲- خشک کردن گلبه ها در خارج از محیط زندگی و با رعایت اصول بهداشتی صورت گیرد.

۳- گلبه های زعفران در حاشیه روستاها و خیابانها رها نشود. در روستا نسبت به دفن بهداشتی آن و در شهرها در داخل کیسه زباله به صورت بهداشتی از محیط زندگی خارج گردد.

بهداشت مواد غذایی

- مواد غذایی باید دارای بسته بندی باشد. مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در محل مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.

- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- استفاده از سفره یکبار مصرف در هنگام غذا خوردن و عدم استفاده مجدد از آن در وعده های بعدی

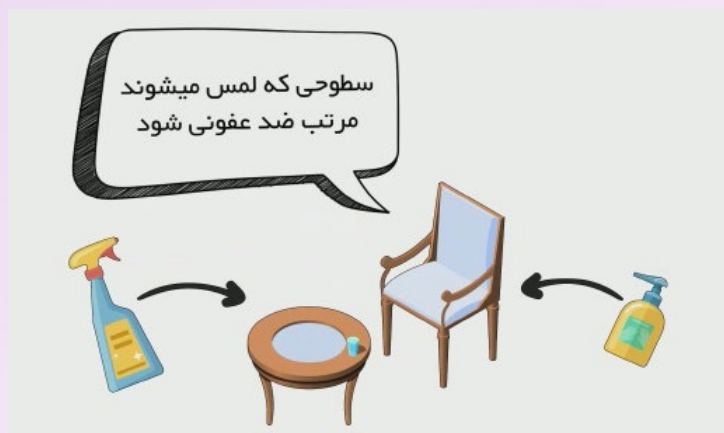


- رعایت بهداشت فردی در طبخ و توزیع غذا
- سرو غذاهای سرد محدود شود از ظروف یکبار مصرف یا شخصی استفاده شده و استفاده مشترک از ظروف غذا اکیدا ممنوع میباشد.

بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده ماشین های جا به جا کننده کارگران و گل ها، باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمر بند ایمنی، بدنه، پنجره ها ، دستگیره ها و... ابتدا تمیز و سپس گند زدایی نماید.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب نسبت به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار اقدام نماید.
- نیمه باز گذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات ، دستگاههای کارتخوان، کف پوشها، کلید و پرزها و... در محیطهای عرضه گل زعفران
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری، کلیه قسمتهای بارگیری گندزدایی گردد.
- تجهیزات و دستگاههایی که افراد در شیفتهای کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

- وجود صابون مایع به مقدار کافی در سرویس های بهداشتی و گندزدایی مجزا و تهویه دائمی سرویسهای بهداشتی در محل مزرعه، حتی الامکان نصب توالتهای بهداشتی انجام شود.
- وجود سطل های دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه واحدها ، اتاقها یا سالن ها
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر روز کاری.



- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب
- خودرو و اماکن بسته هنگام نظافت و گندزدایی باید خالی و دارای تهویه مناسب بوده و در حین گندزدایی پنجره ها باز و فرد مسئول نظافت باید از دستکش و ماسک مناسب استفاده نماید .
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ، میله راه پله ، و...) باید ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.

بازار گل زعفران

۱- کلیه اشخاصی که در بازار گل زعفران کار میکنند باید ملبس به لباس کار و روپوش تمیز به رنگ روشن باشند.

۲- کلیه افرادی که در بازار گل زعفران کار میکنند موظفند کارت معاینه بهداشتی

- معتبر در محل کار خود داشته و هنگام مراجعه بازرسین بهداشت ارایه نمایند.
- ۳- تهیه و استفاده از دستکش و ماسک برای شاغلین بازار گل زعفران الزامیست.
- ۴- فروش و عرصه سیگار و نیز استعمال مواد دخانی در بازار گل زعفران ممنوع است.
- ۵- حداکثر تعداد افراد با توجه به رعایت فاصله ۲ متری، ۳ نفر در هر غرفه و یا فروشگاه باشند.
- ۶- از دریافت هرگونه وجه نقد خودداری شود و غرفه داران جهت هرگونه تبادل مالی باید از دستگاههای کارت خوان استفاده نمایند.
- ۷- وجود زباله دان درپوش دار، زنگ نزن، قابل شستشو، قابل حمل و باحجم مناسب و تعداد کافی در محوطه بازار گل الزامیست و باید مجهز به کیسه زباله و در محل های مناسبی قرار داده شوند.
- ۸- جعبه کمک های اولیه با مواد و وسایل مورد نیاز در محل بازار گل زعفران وجود داشته باشد.

روش صحیح



روش نادرست



توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا ویروس

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی، از جمله بیماری کرونا و ویروس دارد. بیماریهای زمینه ای مانند دیابت و بیماریهای ریوی، بیماری های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح باعث تشدید احتمال ابتلا به این ویروس هستند. دریافت ناکافی مواد غذایی و کمبود ویتامین هایی همچون ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی و ویتامین C مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی) و سبزیهایی نظیر انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای می توان نیاز به ویتامین C را به خوبی تامین نمود.

از سوی دیگر، هویج و کدو حلوایی و سبزی هایی به رنگ سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره کاهو از منابع خوب ویتامین آ هستند. بطور کلی، به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه سه واحد از گروه سبزی ها (به جز سبزی های نشاسته ای) و حداقل دو واحد میوه توصیه می شود.

به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذیها و پروتئین، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف از جمله کرونا و ویروس دارد.



غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری کارگران فصلی برداشت زعفران در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از شروع فعالیت کارگران فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- بررسی روزانه علائم شاغلین: کارفرمای کشاورزی (صاحب کار یا صاحب زمین) موظف است کارگران فعال در برداشت و آماده سازی زعفران را به صورت روزانه، تا پایان فصل برداشت زعفران، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد پرسش قرار داده و در صورت وجود علائم احتمالی به مرکز خدمات جامع سلامت یا پزشک معتمد بفرستد.
- چنانچه براساس ارزیابی پزشک نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد موظف است از ورود به محل کار خودداری نماید و کارفرمای کشاورزی نیز موظف است از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروههای آسیب پذیر

در دو گروه بیماران زیر، ابتلا به بیماری کووید-۱۹ خطرناکتر است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماریهای تنفسی زمینه ای
- $BMI < 40$

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید «مصرف پردنیزولون (کورتون) در روز ، بیش از دو هفته»
 - شیمی درمانی
 - بدخیمی ها
 - پیوند اعضا
- توصیه می شود این افراد قبل از به کارگیری حتما به پزشک معرفی شوند تا از نظر سلامت کلی و عدم ابتلا به کرونا مورد بررسی قرار گیرند و در رعایت نکات بهداشتی پیشگیری از بیماری کرونا دقت بیشتری نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه «راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹» ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت کارگران برای بازگشت به کار، مورد ارزیابی رایگان پزشکی در مراکز خدمات جامع سلامت قرار گیرد.

رعایت نکات بهداشتی میتواند ضامن سلامت افراد در برداشت گل و فرآوری زعفران در روستا و شهر بوده و لطمه ای به اقتصاد خانواده های زعفرانکاران و کارگران فصلی زعفران وارد نمیکند.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

منابع:

- ۱- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹- (کرونا ویروس) - فاصله گذاری اجتماعی و آموزش پزشکی - فروردین ۹۹
- ۲- توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی کرونا - دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - فروردین ۹۹