

شناسه سند : HSE-WR-۰۳۰

شماره بازنگری : ۰۰۰

## دستورالعمل ایمنی و بهداشت

## دستورالعمل بهداشت فردی پرسنل

## شناسه سند: HSE-WR-۰۳۰

کپی، تکثیر و یا تغییر این سند به هر طریق توسط هر فرد درون یا خارج شرکت مجاز نیست.

در موقع استناد به این سند توجه گردد که آخرین بازنگری دارای ارزش بوده و نسخ قدیمی فاقد اعتبار است.

(اسناد معتبر، دارای مهرسبز "معتبر است" و اسناد منسوخ، به مهر قرمز "منسوخ است" مهور می‌گردد.)

| آخرین ویرایش:      | تهیه کننده          | تأیید کننده         | تصویب کننده      |
|--------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| نام و نام خانوادگی | سید محمد حسین سیاحی | سید محمد حسین سیاحی | محمد حسین فیروزی |
| سمت                | معاونت مالی         | معاونت مالی         | مدیر عامل        |
| تاریخ              | ۱۴۰۵/۰۱/۰۱          | ۱۴۰۵/۰۱/۰۱          | ۱۴۰۵/۰۱/۰۱       |
| امضاء              |                     |                     |                  |

## سایر ویرایشها

| جدول<br>تغییرات ویرایش | تاریخ | شرح تغییر | شماره<br>صفحات<br>تغییر<br>یافته | منشاء<br>تغییرات | امضاء         |                |                |
|------------------------|-------|-----------|----------------------------------|------------------|---------------|----------------|----------------|
|                        |       |           |                                  |                  | تهیه<br>کننده | تایید<br>کننده | تصویب<br>کننده |
|                        |       |           |                                  |                  |               |                |                |
|                        |       |           |                                  |                  |               |                |                |
|                        |       |           |                                  |                  |               |                |                |

شناسه سند : HSE-WR-۰۳۰

شماره بازنگری : ۰۰۰

## دستورالعمل ایمنی و بهداشت

### ۱. هدف

هدف از این دستورالعمل، ارتقای سطح سلامت فردی و عمومی در محیط پروژه، پیشگیری مؤثر از انتقال بیماری‌های واگیردار (مانند بیماری‌های گوارشی، تنفسی و آنفولانزا)، بیماری‌های پوستی و همچنین ایجاد یک محیط کاری سالم، پاکیزه و حرفه‌ای است.

### ۲. دامنه اجرا

این دستورالعمل شامل کلیه پرسنل مستقیم، پیمانکاران، مشاوران و کارکنان شاغل در تمامی بخش‌های پروژه می‌شود. رعایت الزامات این دستورالعمل، به ویژه برای افراد شاغل در آشپزخانه، کمپ، بهداری، آبدارخانه‌ها و سایر مشاغل حساس که با سلامت عمومی در ارتباط مستقیم هستند، با تأکید و حساسیت بیشتری الزامی است.

### ۳. تعاریف

- بهداشت فردی:** مجموعه اقدامات و عاداتی که یک فرد برای حفظ پاکیزگی، آراستگی و در نهایت سلامت جسمی و روانی خود و اطرافیانش انجام می‌دهد.
- لباس کار:** یونیفرم یا پوشش استاندارد که توسط کارفرما جهت استفاده در محیط کار تهیه شده و باید همواره پاکیزه و سالم باشد.
- آلودگی متقاطع (Cross-Contamination):** انتقال ناخواسته میکروب‌ها یا عوامل بیماری‌زا از یک فرد، سطح یا ماده غذایی به دیگری که می‌تواند منجر به شیوع بیماری شود.

### ۴. مسئولیت‌ها

- کلیه پرسنل:** مسئولیت اصلی رعایت بهداشت فردی، نظافت روزانه لباس کار و گزارش هرگونه علائم بیماری واگیردار به سرپرست مستقیم و واحد بهداری پروژه.
- واحد HSE:** نظارت بر حسن اجرای این دستورالعمل، برگزاری دوره‌های آموزشی مرتبط، انجام بازرسی‌های دوره‌ای از وضعیت بهداشتی کمپ‌ها، سرویس‌های بهداشتی و آشپزخانه.
- سرپرستان مستقیم:** کنترل وضعیت ظاهری و بهداشت فردی پرسنل تحت سرپرستی خود و ممانعت از کار افرادی که علائم بیماری دارند یا الزامات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند.
- واحد پشتیبانی/کمپ:** تأمین امکانات بهداشتی لازم مانند دوش آب گرم، صابون، مایع دستشویی، خدمات خشکشویی برای لباس کار و نظافت مستمر فضاهای عمومی.

### ۵. الزامات و نکات فنی

- نظافت بدن:**
  - استحمام روزانه، به ویژه پس از پایان شیفت کاری، برای تمام پرسنل الزامی است.
  - ناخن‌ها باید همیشه کوتاه، تمیز و عاری از هرگونه آلودگی باشند.
  - موها باید مرتب و تمیز نگهداری شوند. پرسنل با موی بلند موظفند در محیط‌های عملیاتی موی خود را جمع کنند.
- لباس کار:**
  - پرسنل موظفند هر روز با لباس کار تمیز و شسته شده در محل کار حاضر شوند.
  - لباس کار نباید پاره، لکه‌دار یا آغشته به روغن و گریس باشد.
  - نگهداری لباس کار در کنار لباس‌های شخصی در کمد‌ها ممنوع است و باید از یکدیگر تفکیک شوند.
- بهداشت دست‌ها:**

شناسه سند : HSE-WR-۰۳۰

شماره بازنگری : ۰۰۰

## دستورالعمل ایمنی و بهداشت

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، به ویژه قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و پس از تماس با مواد آلوده، الزامی است.
- الزامات ویژه پرسنل آشپزخانه و خدمات غذایی:
- استفاده از روپوش، کلاه و دستکش یکبار مصرف در حین کار الزامی است.
- استفاده از هرگونه زیورآلات (انگشتر، ساعت، دستبند) در هنگام طبخ و توزیع غذا اکیداً ممنوع است.
- در صورت مشاهده هرگونه بریدگی، زخم یا عفونت پوستی روی دست، فرد باید تا بهبودی کامل از کار با مواد غذایی منع شود.
- بیماری:
- هر فردی با علائم بیماری‌های واگیردار (تب، سرفه شدید، اسهال، استفراغ) باید فوراً به بهداری پروژه مراجعه کرده و از حضور در محل کار، به ویژه در اماکن عمومی مانند غذاخوری، خودداری نماید.

## ۶. کنترل و پایش

- بازرسی‌های روزانه سرپرستان: کنترل چشمی وضعیت آراستگی و پاکیزگی پرسنل در جلسات TBM.
- بازرسی‌های دوره‌ای HSE: استفاده از چک‌لیست‌های بازرسی بهداشت فردی و محیطی برای ارزیابی کمپ‌ها، سرویس‌های بهداشتی و آشپزخانه.
- گزارش‌های بهداری: تحلیل آمار مراجعات به بهداری جهت شناسایی الگوهای بیماری مرتبط با عدم رعایت بهداشت.

## ۷. زمان اجرا

این دستورالعمل از تاریخ ابلاغ لازم‌الاجرا بوده و کلیه پرسنل موظف به رعایت کامل مفاد آن می‌باشند.

## 🕒 فرآیند اجرایی بهداشت فردی

نام فرآیند: مدیریت بهداشت فردی پرسنل

کد فرآیند: -HSE-PR-۰۳۰

| مرحله | فعالیت                                    | مسئول             | مستند / فرم                 |
|-------|-------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| ۱     | آموزش الزامات بهداشت فردی در بدو ورود     | واحد HSE          | فرم آموزش HSE Induction     |
| ۲     | تأمین امکانات بهداشتی (دوش، صابون و ...)  | واحد پشتیبانی     | -                           |
| ۳     | کنترل روزانه وضعیت پرسنل توسط سرپرست      | سرپرستان مستقیم   | گزارش روزانه (در صورت لزوم) |
| ۴     | بازرسی دوره‌ای از کمپ و سرویس‌های بهداشتی | واحد HSE          | چک‌لیست بازرسی بهداشت       |
| ۵     | گزارش موارد بیماری به بهداری              | کلیه پرسنل        | فرم گزارش حادثه/بیماری      |
| ۶     | برخورد انضباطی در صورت مشاهده تخلف مکرر   | واحد HSE / سرپرست | نامه اخطار                  |

شناسه سند : HSE-WR-۰۳۰

شماره بازنگری : ۰۰۰

## دستورالعمل ایمنی و بهداشت

نمونه اطلاعیه عمومی

اطلاعیه مهم: بهداشت فردی، ضامن سلامت جمعی

همکاران گرامی،

همانطور که می دانید، محیط کار خانه دوم ماست. رعایت اصول ساده بهداشت فردی مانند استحمام روزانه، استفاده از لباس کار پاکیزه و شستشوی مرتب دست ها، نه تنها به حفظ سلامت خودمان کمک می کند، بلکه از شیوع بیماری در میان همکاران و دوستانمان نیز جلوگیری می نماید. بیایید با همکاری یکدیگر، محیطی سالم و پر نشاط بسازیم.

واحد HSE پروژه

نمونه نامه رسمی

شماره: HSE/CAMP/۵۰-۱۴۰۵

تاریخ: ۲۲/۰۲/۱۴۰۵

مدیریت محترم واحد پشتیبانی و خدمات

موضوع: درخواست بهبود وضعیت امکانات بهداشتی کمپ شماره ۲

با سلام،

احتراماً، پیرو بازرسی های به عمل آمده از کمپ شماره ۲، مشاهده گردید تعدادی از دوش های حمام فاقد آب گرم بوده و مایع دستشویی در سرویس های بهداشتی به صورت نامنظم شارژ می گردد. از آنجایی که این موارد مستقیماً بر بهداشت فردی پرسنل و پیشگیری از بیماری ها تأثیرگذار است، خواهشمند است دستور فرمایید در اسرع وقت نسبت به رفع نواقص مذکور اقدام لازم صورت پذیرد.

با احترام

مدیر HSE پروژه

شناسه سند : HSE-WR-۰۳۰

شماره بازنگری : ۰۰۰

## دستورالعمل ایمنی و بهداشت

### ⚠ نمونه نامه اخطار

شماره: HSE/HYG-W/۱۴۰۵-۵۱

تاریخ: ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

#### سرپرست محترم تیم آرما توربندی

موضوع: اخطار - عدم رعایت الزامات بهداشت فردی توسط پرسنل

با سلام،

پیرو بازدیدهای مکرر از جبهه کاری آن تیم محترم، مشاهده گردید که آقای ... (کد پرسنلی ...) به طور مداوم با لباس کار آلوده و نامناسب در محل کار حاضر می‌شوند که این امر مغایر با دستورالعمل بهداشت فردی پروژه (HSE-WR-۰۲۴) می‌باشد. بدین وسیله اخطار اول به ایشان ابلاغ می‌گردد. مقتضی است ضمن تذکر جدی، از تکرار این مورد جلوگیری به عمل آورید.

افسر HSE مستقر در سایت

### 🔴 نمونه نامه ممانعت از کار

شماره: HSE/HYG-S/۱۴۰۵-۵۲

تاریخ: ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

#### سرپرست محترم آشپزخانه

موضوع: ممانعت از کار پرسنل به دلیل عدم رعایت بهداشت

با سلام

احتراماً به استحضار می‌رساند با توجه به مشاهده علائم بیماری پوستی (عفونت) بر روی دست آقای ... (پرسنل خدمات آشپزخانه) و عدم توجه به تذکرات قبلی، به استناد دستورالعمل بهداشت فردی، ایشان تا زمان مراجعه به بهداشتی، اخذ تأییدیه پزشک و بهبودی کامل، مجاز به ادامه فعالیت در محیط آشپزخانه و تماس با مواد غذایی نمی‌باشند. مسئولیت هرگونه آلودگی متقاطع ناشی از این موضوع بر عهده آن واحد خواهد بود.

با احترام

مدیر HSE پروژه