

مصاحبه روابط عمومی معاونت آموزشی با دکتر علی اکبر رستم آبادی عضو هیات علمی گروه بهداشت حرفه ای دانشگاه پیرامون موضوع:

شروع سرما و علت شیوع بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا در محیط‌های کار و اداره ها

با شروع فصل سرما، افزایش شیوع سرماخوردگی و آنفلوانزا صرفاً به دلیل پایین آمدن دمای هوا نیست؛ بلکه در کنار عوامل ویروسی و شرایط فیزیولوژیک فرد، عوامل محیطی نقش ویژه ای در انتقال و شیوع این بیماری ایفا می نمایند. از دیدگاه بهداشت حرفه ای، عوامل موثر بر شیوع این بیماری در محیط های کار و در ادارات بسیار جالب است؛ زیرا بخش مهمی از فرایند انتقال ویروس به شرایط جوی محیط کار و میزان تهویه هوای داخل ساختمان مربوط می‌شود. بعنوان مثال یکی از عوامل محیطی مطرح در این زمینه، میزان رطوبت نسبی محیط کار می باشد. در فصل سرما، به علت استفاده از سیستم های گرمایشی در داخل ساختمان ها، رطوبت نسبی هوا کاهش می یابد. این موضوع با پیامدهای زیر همراه است:

۱- در شرایط کاهش رطوبت محیط کار، ذرات تنفسی موجود در هوا سریع‌تر خشک می‌شوند و مدت زمان بیشتری به شکل ذرات معلق در هوا باقی می‌مانند. در این شرایط ریسک انتقال ویروس بیشتر می شود.

۲ـ کاهش رطوبت محیط کار میتواند در میزان رطوبت مخاط سیستم تنفسی فوقانی تاثیرگذار باشد. خشکی مخاط بینی و مجاری تنفسی ممکن است عملکرد دفاعی طبیعی آن‌ها را مختل کند .بنابراین از نقطه نظر بهداشت شغلی، از جمله مهمترین ریسک فاکتورهایی که در میزان شیوع آنفلوآنزا در محیط های اداری تاثیر گذار می باشند می توان به کاهش میزان رطوبت هوا در اثر

روشن بودن وسایل گرمایشی، تهویه ناکافی در محیط کار، تراکم بالای کارکنان در اتاق ها، وجود اتاق های کاری کوچک و حتی در مورد برخی محیط های کاری به بازچرخش هوای آلوده اشاره نمود.

در این راستا، به منظور کنترل و کاهش شیوع این بیماری در محیط کار، رعایت و اجرای اقدامات زیر در چهار سطح حائز اهمیت می باشند:

-*کنترل‌های مهندسی*: بهبود تهویه و تأمین هوای تازه، فیلتراسیون مناسب و کاهش بازچرخش هوای آلوده به ویروس.

-*کنترل‌های مدیریتی*: فراهم کردن امکان دورکاری، کاهش جلسات حضوری در زمان اوج شیوع بیماری و کاهش تراکم افراد

-کنترل‌های فردی: استفاده از ماسک مناسب در شرایط پرخطر، رعایت بهداشت دست و پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه.

-*مدیریت شرایط جوی محیط کار*: حفظ رطوبت نسبی متعادل و جلوگیری از خشکی بیش از حد هوای داخل ساختمان.