

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند
اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست

صفحه	عنوان
۲.....	مقدمه
۳.....	اهداف خدمات نظافتچی
۴.....	مواد و تجهیزات خدمات نظافتچی
۴.....	ایمنی و توصیه در خدمات نظافتچی
۵.....	اصطلاحات و تعاریف در خدمات نظافتچی
۵.....	نظم و ترتیب نگهداری اقسام مورد نیاز در خدمات نظافتچی
۶.....	طبقه بندی نظافت مکان های مختلف در خدمات نظافتچی
۷.....	مراحل اجرای کار در خدمات نظافتچی
۸.....	روش کار برای شستشو
۸.....	تهیه محلول ها
۸.....	موقع استفاده از شوینده ها به این نکات توجه کنید
۹.....	مرحله آبکشی
۱۰.....	مرحله گندزدایی
۱۱.....	شیوه های نظافت در محیط کار با روش های مختلف
۱۲.....	انواع محلول ها جهت نظافت انواع سطوح در محیط کار
۱۳.....	نحوه نظافت صحیح انواع سطوح در محیط کار
۱۶.....	نظافت سرویس های بهداشتی
۱۸.....	نکاتی که هنگام کار در آبدارخانه بایستی در نظر گرفته شود
۱۹.....	اصول ایمنی در خدمات
۲۰.....	مصرف منابع و مدیریت ضایعات
۲۱.....	ایمنی عمومی
۲۲.....	خطرات مربوط به کشیدن و هل دادن بار
۲۴.....	رعایت بهداشت فردی (روانی، تغذیه ای و بهداشتی) در محیط کار

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مقدمه :

کار کردن به انسان اعتماد به نفس میدهد و باعث می شود که فرد شاغل بتواند از نظر روحی فردی سالم و با نشاط باشد و در جامعه خود از خانواده گرفته تا جامعه شهری به عنوان فردی مفید و سازنده مطرح گردد.

هر فردی از افراد جامعه در هر شغل و سمتی که هست اگر از کار خود راضی نباشد نمی تواند فردی مفید و کارآمد در فضای کاری خود باشد.

با توجه به اینکه کارکنان پیشخدمت در خط اول برخورد با ذینفعان موسسات اقتصادی نقش و کارکرد متفاوتی دارند. این کارکنان با توجه به ماهیت خدماتی که ارائه می دهند به نوعی پیشانی موسسه یا سازمان محسوب می شوند و می توانند فضا و تصویری زیبا، دلنشین، صمیمی را از سازمان به نمایش بگذارند.

در این دوره افرادی را که متخصص در امر نظافت هستند را با نکاتی در ارتباط با آبدارخانه، شرح خدمات و مواد شوینده، مراحل اجرای کار، نحوه نظافت و ... آشنا می کنیم.

اهداف خدمات نظافتچی:

تمیزکاری با سه هدف انجام می پذیرد:

الف : پاکسازی سطوح به گونه ای که عاری از چربی باشد .

ب : گند زدایی سطوح برای پاکسازی سطوح از انواع میکروب ها .

ج : پاکسازی محیط از گردو غبار و زباله.

مواد و تجهیزات خدمات نظافتچی:



✓ تجهیزات مورد نیاز :

۱. جاروی مویی دسته بلند
۲. خاک انداز
۳. سطل پلاستیکی پنج لیتری
۴. پیمانه (فنجان و یا لیوان)
۵. پیش بند نایلونی
۶. دستکش پلاستیکی
۷. تی کف شوی
۸. آب خشک کن کف
۹. کیسه های زباله بزرگ و کوچک
۱۰. دستکش نخی
۱۱. دستمال نخی

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ایمنی و توصیه در خدمات نظافتچی:

از مخلوط کردن پودر پاک کننده با (ماده گندزدا) به عنوان مثال وایتکس و یا سایر مواد گندزدا جدا خودداری گردد. زیرا مخلوط کردن پودر پاک کننده با ماده گندزدا باعث کم شدن قدرت ماده گندزدا در نابودسازی میکروب ها می گردد .

اصطلاحات و تعاریف در خدمات نظافتچی :

- مواد پاک کننده:

موادی مثل صابون و پودر رختشویی میکروب ها را نابود نمی کند، اما اغلب میکروب ها را همراه با کثافات موجود از سطح جدا می کند. از آنجایی که ماهیت چرک و آلودگی ها از نوع چربی است، وقتی ماده پاک کننده با چربی تماس پیدا می کند، چربی ها را در خود حل می کند و از سطح جدا می کند . پاک کننده ها بر روی سطح اجسام تاثیر می نمایند و حتما بایستی با آب مصرف شوند.

- مواد گندزدا :

به مواد شیمیایی اطلاق می شود که برای نابودی میکروب ها مورد استفاده قرار می گیرند. لذا ماده شیمیایی که جهت نابودی میکروب ها بکار می رود بایستی در تماس نزدیک با میکروب قرار گیرد . وجود مواد دیگری در محیط مثل چربی یا پودر پاک کننده که به سادگی قابل جذب سطوح باشد می تواند از تماس واقعی ماده گندزدا با میکروب جلوگیری به عمل آورد .

نظم و ترتیب نگهداری اقلام مورد نیاز در خدمات نظافتچی:

ردیف	دفعات استفاده	نحوه ذخیره سازی / محل نگهداری
1	چیزهایی را که در طول روز بارها استفاده میکنیم.	در دسترس دائم/ همراه افراد حمل گردد نظیر خودکار، سررسید، یادداشت، آچار پیچ گوشتی.
2	چیزهایی را که هر روز استفاده میشود.	در دسترس دائم/ روی میز واقع شوند، نظیر ماشین حساب.
3	چیزهایی را که معمولا در هفته یکبار استفاده میشود.	در دسترس/ در داخل کشو یا تخته کار قرار گیرد.
4	چیزهایی را که اغلب در طول ماه استفاده میشود.	در انبار موقت یا قسمتهای فوقانی تخته کار.
5	چیزهای را که در هر فصل / ۶ ماه استفاده میشود.	در انبار و دور از محل کار.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

6	چیزهایی را که در سال به ندرت استفاده میشود.	در انبار و قسمتهای فوقانی آن (حتی المقدور).
7	چیزهایی که اصلاً استفاده نمیشود.	دور ریخته شود/ ضایعات یا مازاد گردند.

در این مورد برای هر یک از اقلام سئوالات زیر به ترتیب مطرح است که :

چه چیزی ← چه وقت ← چرا ← برای چه کسی ← چگونه و در کجا مورد نیاز است.

قدم اول : تشخیص محل درست برای قرارگیری اشیاء/ اطلاعات است.

قدم دوم : تعیین نحوه قرار گرفتن آنها در محل تعیین شده است.

قدم سوم : اقلام با حجم کوچک/ قیمتی و اقلام با حجم زیاد چگونه قرار گیرند.

طبقه‌بندی نظافت مکانهای مختلف در خدمات نظافتچی بر اساس موارد زیر میباشد:

کد نظافت:

۰۱ روزانه (مثل گردگیری و جارو زدن)

۰۲ هفتگی (مثل پنجره ها و هواکشها)

۰۳ ماهیانه (شستشوی دیوارها)

۰۴ شش ماهه

۰۵ موردی

مراحل اجرای کار در خدمات نظافتچی:

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند
اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد



۱. گردگیری و نظافت روزانه میزهای تحریر و کنفرانس، میزهای زیرتلفن، صندلی ها، شیشه میزها و کازیه های کلیه اتاقها.
۲. نظافت روزانه و گردگیری رخت آویزها، فایل های فلزی و چوبی، صندوق ها و تنظیف مبل ها و موکت ها.
۳. نظافت روزانه لوازم التحریر، جا خودکاری، ظروف مربوط به کلیپسها، جاسنجاقیها و نوارچسبها، گلدانهای کریستال، گلدانهای نباتات تزئینی مستقر در اتاقها، تابلوها، ساعت های دیواری، قفسه ها، کلاسورها، دفاتر اداری بطور مرتب.
۴. گردگیری و نظافت روزانه دستگاه های تلفن و کابل گوشی های مربوطه، نظافت دستگاهها فکس، ویدئو، رادیو و تلویزیون، چراغهای رومیزی، کلیه کلید پریزها و ماشینهای تایپ و ماشین حسابها.
۵. نظافت و گردگیری روزانه درب اتاقها و اطراف آن، پرده کرکره ها و پشت پنجره ها و پارتیشن ها.
۶. جارو زدن و کشیدن تی با مایعات پاک کننده برای هر اتاق بطور روزانه.
۷. تخلیه کردن زباله ها و هر نوع کاغذ های باطله از داخل سطل زباله اتاقها و انتقال آنها به خارج از ساختمان روزانه.



۸. نظافت شیشه پنجره ها، هواکش ها، چراغها هر هفته یکبار و در روزهای بارندگی پس از اتمام باران به طور مداوم تا عادی شدن آب و هوای جوی.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند
اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۹. نظافت روزانه فن کولهای مستقر در اتاقها ، سالنها و راهروها.



۱۰. نظافت روزانه راهروها، کوریدورها، راه پله ها، قرنیزها و نظافت آبرسدکن و آبیاری گلدانهای مستقر در محل های مختلف کاری ، شستشوی کامل راه پله ها و راهروها هفته ای یکبار.
۱۱. نظافت عمومی دستشویی ها با مواد پاک کننده و ضدعفونی کردن محیط دستشوییها . نظافت دست خشک کنها و جای مایع صابون و پر کردن ظرف محلول شستشوی دست،سیفونها و آینه ها و هواکش و شیر آلات دستشویی بطور روزانه تعویض دستمال توال و حوله توال .
۱۲. نظافت و گردگیری نرده های پله ها بطور روزانه.
۱۳. نظافت پنجره ها و شیشه راهروها و کوریدورها هر هفته یکبار.
۱۴. گردگیری سقف اتاقها ، سالنها ، راهروها و کوریدورها هر هفته یکبار.
۱۵. نظافت و رعایت بهداشت و پاکیزگی کلیه ظروف و تاسیسات آبدارخانه بطور روزانه.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد



روش کاربرای شستشو:

نظر به اینکه مسئول کار در انجام مراحل امر خطیر تمیزکاری نقشی مانند یک کارشناس آزمایشگاه را بایستی ایفا کند و محلول های مورد نیاز را با همان دقت یک شیمیدان آماده نماید ، لذا توجه کافی به مراحل انجام کار برای دستیابی به هدف از اهمیت خاصی برخوردار است .

تهیه محلول ها:

- در مرحله پاک کردن چربی ها : پنج لیتر آب با دو فنجان پودر پاک کننده کاملاً مخلوط شود . جاروی مویی دسته بلند را به محلول آب و پودر پاک کننده آغشته کنید، کف و دیوارها را کاملاً شستشو دهید، در محوطه آشپزخانه دیوار پشت اجاق گاز و پشت یخچال فراموش نشود.

موقع استفاده از شوینده ها به این نکات توجه کنید:

- (۱) هنگام استفاده از شوینده ها روی سطوح، شستشو را از بالا به پایین انجام دهید زیرا کثیفی به سمت پایین می آید.
- (۲) به شوینده ها به چشم مواد سمی و خطرناک نگاه کنید. این مواد باید دور از دسترس کودکان نگهداری شوند و در موقع استفاده از آنان دستکش دست کنید، ماسک بزنید و دستگاه تهویه را روشن کنید.
- (۳) برای آنکه شستشوی بهتری داشته باشید، لازم نیست بیش از اندازه از مواد شوینده استفاده کنید! دستورالعمل روی بسته بندی را بخوانید و به همان میزان از ماده استفاده کنید. تنها توصیه ای که می توانیم به شما بکنیم این است که در رابطه با مایعات شستشویی که نیاز به رقیق شدن دارند، آنها را کمتر از آنچه که توصیه شده رقیق کنید!

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۴) در صورتی که شنیده اید ماده شوینده ای بدون نیاز به سابیدن پاک کننده قوی است به آن شک کنید. آب و سایش دو پایه از بین برنده آلودگی ها هستند. مواد شوینده تنها به دلیل ترکیباتی که دارند کمک می کنند آلودگی ها راحت تر از سطح جدا شوند. موادی که نیازی به سابیدن برای پاک کردن آلودگی ندارند یا موادشیمیایی بسیار قوی دارند که استفاده از آنها توصیه نمی شود یا تنها تبلیغات دروغینی دارند.

۵) در حال حاضر شوینده های مختلفی وارد بازار شده است: شوینده مخصوص حمام و دست شویی، شوینده مخصوص کف، مخصوص سینک، مخصوص گاز و... ترجیحا توصیه می کنیم از شوینده های چند کاره استفاده کنید تا در هزینه ها صرفه جویی کنید و حتما مرتباً کار پاکیزگی و شستشو را انجام دهید تا مجبور به استفاده از مقدار فراوانی ماده شوینده نباشید.

۶) برخی افراد از آب ژاول به عنوان ماده شوینده استفاده می کنند، در صورتی که آب ژاول ضدعفونی کننده است و بیشتر در بیمارستان ها مورد استفاده قرار می گیرد تا در خانه. اگر قصد ضدعفونی کردن دارید نیز ابتدا باید سطح را تمیز کرده بعد از مواد ضدعفونی کننده بهره ببرید!

۷) ترجیحا از مواد آنتی باکتریال استفاده نکنید زیرا استفاده از این مواد به مرور سبب قوی تر شدن باکتری ها می شود. تمامی باکتری هایی که با ما زندگی می کنند برای سلامت ما مضر نیستند. استفاده از یک ماده شوینده معمولی سبب کمتر شدن میزان باکتری ها می شود اما اگر می خواهید محیط کاملاً ضدعفونی شود ترجیحا به درستی از آب ژاول بهره ببرید.

۸) هنگام استفاده از مواد شوینده از اسفنج به جای پارچه بهره ببرید زیرا پارچه میزان کثیفی و آلودگی را بیشتر در خود نگه می دارد.

۹) ترجیحا از مواد شوینده بی بو استفاده کنید. برخی اسانس ها مثل اسانس لیمو یا پرتقال چه طبیعی باشند چه مصنوعی بی فایده اند و در امر شستشو تاثیری نمی گذارند. برخی از آنها می توانند برای سلامت مضر بوده و سبب آلرژی شوند.

۱۰) از آنجایی که برخلاف بسیاری از مواد بهداشتی، روی بسته بندی شوینده ها تمامی ترکیبات آنها یادداشت نمی شود، حتما توجه داشته باشید که از مواد استاندارد که بی ضرر بودن آنها برای محیط و سلامت تایید شده، آن هم به شکل درست، استفاده کنید!

مرحله آبکشی :

سطوح یاد شده با آب کاملاً آبکشی شود ، به گونه ای که بقایای پودر پاک کننده بر روی سطوح باقی نماند .

مرحله گندزدایی:

- آب ژاول (وایتکس/هیپوکلریت سدیم)

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

- غلظت مورد استفاده: ۵-۱ درصد
- مدت تماس: ۶۰ - ۱۰ دقیقه
- موارد مصرف: گندزدایی سطوح و محیط، لباسها، توالت و آشپزخانه
- ملاحظات: یک لیتر آب با ۱۰ سی سی وایتکس برای مصارف نظافت و شستشو
- نیم لیتر آب با ۱۰ سی سی وایتکس برای مصارف گندزدایی سطوح و اشیا
- محلول رقیق شده را بایستی ظرف ۲۴ ساعت مورد استفاده قرار دهید.
- آب ژاول را باید در ظروف مات و سربسته نگهداری کرد
- یک لیوان وایتکس را با ۴ لیوان آب رقیق کنید و سطوح کف و دیوار را با محلول رقیق شده در تماس قرار دهید.
- قبل از استفاده برچسب دستور مصرف محصول را به دقت مطالعه شود.
- سفید کننده در یک محل خنک و دور از تابش خورشید نگهداری شود.
- پس از هر بار استفاده از سفید کننده، در ظرف مجدداً محکم بسته شود.
- حین استفاده از وایتکس درها و پنجره ها باز نگه داشته شود.
- حین استفاده از سفید کننده دستکش دست و ماسک استفاده شود همچنین در صورت احتمال پاشیده شدن سفید کننده، بایستی از عینک ایمنی استفاده شود
- برای رقیق کردن وایتکس از آب سرد استفاده شود. چراکه آب داغ اجزای فعال سفید کننده را تجزیه میکند.
- برای ضد عفونی کردن اشیاء، آنها باید به مدت ۳۰ دقیقه در سفید کننده رقیق شده قرار گرفته و سپس کاملاً آنها را آب کشید و در انتها لازم است دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- سفید کننده نبایستی برای فلزات، پارچه های رنگی و سطوح رنگ شده بکار رود.
- در صورت ورود سفید کننده به چشمها به مدت ۱۵ دقیقه زیر آب سرد چشمها را شستشو داده و فوراً به پزشک مراجعه شود.
- در صورت بلع وایتکس از القای استفراغ خودداری کرده و مصدوم فوراً به اورژانس منتقل شود.

شیوه های نظافت در محیط با روشهای مختلف:

بطور کلی کاشی و سرامیک می بایست مرتباً تمیز شود اما استفاده از ابزارهای نظافتی از جمله تی که سطح ملایمی داشته باشد و نظافت با آن بصورت روزانه از ضرورت های کمک به عدم فرسایش و طول عمر بیشتر محصول می باشد و در سطوح بالاتر جهت نظافت می توان از آب گرم یا ماده های نظافتی ملایم هم استفاده نمود که در زیر به برخی از بهترین شیوه های نظافتی اشاره شده است.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

یکی از روش های رایج جهت نظافت مناسب ، شستشو با آب گرم و مواد شوینده مناسب می باشد. بدین شکل که شما در سطلی که حدوداً ۴ لیتر آب را داراست به نسبت مساحت مورد نظر مواد شوینده را اضافه کرده و تا زمان ایجاد حباب هم زدن را ادامه دهید. نحوه شستشو هم می تواند با اسفنج یا تی که کاملاً آبکشی شده باشد صورت گیرد و در این روش مطمئناً هر گونه آلودگی و گل و کثیفی از بین خواهد رفت.

یکی از مشکلات اساسی جهت شستشو؛ ایجاد لکه های مختلف از جمله: خون، آدامس، جوهر، سودا، واکس کفش، روغن و چربی می باشد که در زیر اشاره ای به آن ها می رود:

* لکه های خون را با شیشه شور آغشته کرده و سپس با طی گرم و مرطوب پاک نموده و خشک نمائید.

* آدامس چسبیده شده به سطح را با چاقوی پلاستیکی جدا نموده و سپس با طی نرم که آغشته به مقداری الکل می باشد پاک نمائید.

* لکه هایی همچون جوهر و سودا را خیلی راحت با یک محلول پاک کننده به همراه طی گرم و مرطوب می توان تمیز کرد و سپس خشک نمود.

* لکه ناشی از واکس کفش را با دستمالی که با استون آغشته نموده تمیز کرده ، محل را با یک پارچه صابونی و سپس آب گرم و طی نرم شستشو داده خشک نمائید.

* ضمناً لکه ناشی از پاشنه کفش را میتوان با پاک کن به راحتی تمیز نمود.

* همچنین در صورتیکه فضای شما با روغن یا چربی آلوده شده باشد میتوانید مقداری یخ بر روی محل بریزید تا چربی یا روغن سفت شود و سپس آن را با چاقوی پلاستیکی برداشته و با شیشه شور و آب گرم تمیز نمائید.

انواع محلول ها جهت نظافت انواع سطوح در محیط کار:

۱. پاک کننده کاشی و سرامیک:

مخلوط یک چهارم پیمانه جوش شیرین، نصف پیمانه سرکه و یک پیمانه آمونیاک در یک سطل آب گرم، برای پاک کردن و زدودن رسوبات و آلودگی از سطح کاشی و سرامیک فوق العاده است.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۲. پاک کردن وسایل چوبی رنگ شده:

یک چهارم فنجان آمونیاک و چهار لیتر آب گرم را مخلوط و با آن سطح مورد نظر را تمیز کنید. اگر آمونیاک در دسترس ندارید یک چهارم فنجان مایع ظرفشویی را در چهار لیتر آب گرم بریزید و از این محلول برای تمیز کردن سطوح چوبی رنگ شده استفاده کنید.

۳. تمیز کردن وسایل چوبی:

برای تمیز کردن وسایل چوبی مانند میز تلویزیون، کمد، ویتترین و... میتوانید از روغن چرخ استفاده کنید. به اینصورت که چند قطره روغن چرخ بر روی پارچه نرمی بریزید و بعد بر روی میز یا اشیاء دیگر بکشید؛ خواهید دید که چقدر تمیز و براق می شوند و حتی این کار باعث می شود که اشیاء چوبی خاک به خود نگیرند.

۴. تمیز کردن مبلمان:

برای شستن و تمیز کردن پارچه مبلمان، یک فنجان مایع ظرفشویی یا رختشویی را با یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً کف کند. سپس به کمک پارچه یا برسی نرم، به آرامی کف را روی قسمت کوچکی از مبلمان امتحان کنید. اگر رنگ آن قسمت عوض نشد و در عین حال تمیزتر به نظر رسید، با مقدار کافی از این محلول تمام مبلمان را تمیز کنید و در پایان روی سطوح، دستمال خشک بکشید.

۵. تمیز کردن وسایل برقی:

برای از بین بردن زردی لوازم برقی سفید (از جمله ماشین لباسشویی، یخچال و آبمیوه گیری)، محلولی از نصف پیمانه مایع سفید کننده، نصف پیمانه جوش شیرین و چهار پیمانه آب گرم را با اسفنج روی سطح مورد نظر بمالید. پس از ده دقیقه، در صورت امکان محل را آبکشی و یا با دستمال مرطوب تمیز کنید.

عوارض تنفسی شوینده ها:

تعداد زیادی از صابونها، خوشبو کننده ها، نرم کننده ها و جرم گیرها به طور دائم مورد استفاده قرار می گیرند و ممکن است مواد شیمیایی و سمی موجود در اکثر محصولات در محیط و هوای منزل پخش شده و از طریق پوست، راههای تنفسی و گاهی از طریق دهان وارد بدن شده و سبب تخریب مخاطها و ایجاد مسمومیت شود

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بروز آسیب به پوست را از دیگر مضرات بی احتیاطی در استفاده از مواد شوینده است مواد شوینده بر اساس pH ساختارشان طبقه بندی می شوند و هر چه این ماده در مواد شوینده بالاتر باشد قلیایی تر بوده و لایه های محافظ چربی پوست را بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد و منجر به خشکی سطح پوست ، تسریع پیری سلولهای پوستی ، صدمات مزمن ، خارش و ریزش مو می شود.

گاهی افراد برای تمیزی بیشتر سطوح سرامیکی از مخلوط سفید کننده با اسیدهای بسیار قوی مانند جوهر نمک استفاده می کنند گفت : این امر موجب آزاد شدن گاز کلرین و در نتیجه ایجاد علائم شدید مسمومیت و پنومونی شیمیایی (نار سابی حاد تنفسی) می شود و در صورت بالا بودن سن یا دارا بودن زمینه بیماریهای قلبی و ریوی حتی می تواند منجر به مرگ شود .

برخی از افراد در استفاده از مواد سفید کننده (وایتکس) زیاده روی می کنند گفت : وایتکس قلیای قوی و بسیار خورنده و اکسید کننده است و تحریک چشم و پوست ، سوختگی های ملایم مری و دهان ، تحریک گوارشی ، استفراغ و اسهال در غلظت های بالا ایجاد می کند .

خودداری از مخلوط کردن مواد شوینده در زمان استفاده خاطر نشان کرد : در زمان استفاده از شوینده های شیمیایی و پاک کننده از ماسک مناسب و دستکش استفاده و پنجره ها را باز و و تهویه را روشن کنند.

اقدامات لازم در زمان مواجهه با افراد دچار مسمومیت ریوی با مواد شوینده: خارج کردن لباس های فرد ، خروج سریع فرد از محل و استنشاق هوای آزاد و در صورت قطع تنفس فرد تنفس دادن نه از طریق دهان بلکه توسط ماسک اکسیژن انجام شود

رقیق کردن شوینده ها از عوارض پوستی جلوگیری می کند استفاده از دستکش و عدم تماس مستقیم و رقیق کردن شوینده ها از ایجاد عوارض پوستی جلوگیری می کند.

نحوه نظافت صحیح انواع سطوح در محیط کار:

❖ تمیز کردن اثر انگشت بر روی مانیتورها:

اثر انگشت بر صفحه تلویزیون منظره نازیبایی به وجود می آورد. تلویزیون را هنگام تمیز کردن خاموش کنید. ابتدا با یک دستمال خشک غبار آن را بگیرید؛ و سپس با پنبه آغشته به محلول آب و الکل صفحه تلویزیون را تمیز کنید. الکل لکه های چرب و اثر انگشت را برطرف می کند. توصیه می شود از دستمال حوله ای و پرزدار استفاده نکنید. دیواره های غیرشیشه ای تلویزیون را نیز می توانید با پارافین مایع براق کنید و با دستمال خشک، چربی اضافی را بگیرید و براق کنید. این روش برای تمیز کردن ضبط صوت و ویدئویی که رنگ تیره دارند هم مناسب است.

❖ تمیز کردن یخچال:

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

برای تمیز کردن دیوارهای داخلی یخچال از محلول جوش شیرین و آب کمک بگیرید. برای این منظور یک تا دو قاشق جوش شیرین را در یک چهارم لیتر آب گرم حل کنید و یخچال را با آن پاک کنید. سپس با دستمال تمیز خشک نمایید. جوش شیرین بوی نامطبوع یخچال را از بین می برد.

قفسه ها و کسوهایی را که می توان بیرون آورد می توانید با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و پس از خشک شدن دوباره در یخچال قرار دهید.

پشت یخچال را تمیز نگاه دارید. برای پاک کردن این قسمت دوشاخه یخچال را بیرون آورید؛ و دستگاه را کمی جلو بکشید. به وسیله جاروبرقی گردوغبار پشت یخچال را بزدایید. به این ترتیب دستگاه بهتر کار می کند و عمر بیشتری خواهد داشت.

❖ تمیز کردن ظرفشویی و دستشویی

سینک ظرفشویی معمولاً از جنس استیل است. بهتر است از مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن استفاده نکنید، زیرا رنگ استیل کدر می شود. بلکه پارچه ای را به سرکه سفید آغشته کنید و بر سطح ظرفشویی مالش دهید.

جوش شیرین برای تمیز کردن سینک های استیل عالی عمل می کند. این ماده را به عنوان پودر تمیز کننده به کار گیرید.

نمک ماده طبیعی مناسب برای ضدعفونی کردن سینک است. برای این منظور نمک خشک را روی سطح آن بپاشید و پس از نیم ساعت بشویید.

برای تمیز کردن سینک های آلومینیومی و چینی محلول پودر ماشین لباسشویی توصیه می شود. بعد از آبکشی، با روزنامه مچاله شده سینک را برق بیندازید.

همچنین برای از بین بردن لکه ها و رسوبات آب روی سینک، پارچه ای را به سرکه سفید آغشته کنید و روی سطح را با آن مالش دهید.

❖ تمیز کردن اجاق گاز:

میتوانید اجاق گاز را با آمونیاک پاک کنید اگر می خواهید اجاق گاز خود را تمیز و شفاف کنید کافی است یک شب پس از اتمام کار با اجاق همه قسمت های داخل و سطح روی اجاق را با پنبه آغشته به آمونیاک مرطوب کنید و شب تا صبح آن را به همان حال بگذارید.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

صبح فردا پارچه تمیزی را با نمک و آمونیاک آغشته کنید و تمام قسمت‌ها را پاک کنید و با یک کهنه خشک، همه جا را خشک کنید. اجاق گاز شما شفاف خواهد شد و برای تمیزی حفاظ‌های روی شعله نیز از محلول وایتکس استفاده کنید.

استفاده از سرکه برای از بین بردن چربی: برای پاک کردن چربی روی اجاق گاز، یخچال و نظایر آن پارچه‌ای را در سرکه خیس کرده، روی آن بمالید. به ترو آسانتر پاک و تمیز می‌شود به طور کلی سرکه و چربی دشمن دیرین یکدیگرند.

برطرف کردن جرم اجاق گاز: مخلوط چهار قاشق جوش شیرین و چهار قاشق آب داغ را با استفاده از یک مسواک نرم و کهنه روی جرم‌های اجاق گاز بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه با اسفنج پاک کنید.

❖ تمیزکننده قهوه جوش و کتری:

اگر قهوه جوش یا کتری جرم بسته یا آلوده شده، برای پاک کردن آن لازم نیست به مواد شیمیایی متوسل شوید. کافی است مقدار مساوی سرکه سفید و آب را با هم مخلوط کنید و درون ظرف بریزید و بگذارید بجوشد. زمان لازم برای جوشیدن محلول، به سختی جرم بستگی دارد. با این شیوه می‌توانید به سادگی از شر این رسوبات نجات یابید.

❖ شیشه‌ها:

اگر در مقداری آب گرم، دو تا سه قاشق آب لیموترش تازه بریزید و برای تمیز کردن شیشه‌ها از آن استفاده کنید نتیجه خوبی حاصل می‌شود.

- شیشه‌های رسوب گرفته را با مخلوط آب و سرکه سفید تمیز کنید.

- لکه‌هایی را که به وسیله حشرات روی پنجره‌ها به وجود می‌آید، می‌توانید با چای سرد از میان ببرید.

- خراش‌های نازک روی شیشه را می‌توان با مقداری خمیر دندان برطرف کرد.

- یک طرف آنها را به شکل عمودی و طرف دیگر را به شکل افقی تمیز کنید تا اگر لکه‌ای وجود دارد بهتر دیده شود.

- توصیه می‌شود در روزهای بسیار سرد که شیشه‌ها یخ زده اند آنها را پاک نکنید. در این وضعیت شیشه بسیار ترد و شکننده می‌شود و امکان شکستن آن زیاد است.

❖ تمیز کردن آباژورهای کاغذی :

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

برای تمیز کردن این نوع آباژور، هرگز از اسفنج مرطوب یا پارچه ی نمودار استفاده نکنید، بلکه کافی است هر روز سطح داخلی و بیرونی آباژور را با یک پارچه نرم پاک کنید و در مواردی که خیلی کثیف شده آن را از روی لامپ بردارید و با یک مداد پاک کن سفید و تمیز به آرامی آن را پاک کنید.

❖ تمیز کردن آباژورهای پلاستیکی :

برای تمیز کردن این نوع آباژورها می توان از آب نیم گرم و صابون استفاده کرد کافی است پارچه سفیدی را در این محلول خیس کنید و روی آباژور بکشید، سپس با یک پارچه خیس دیگر آنرا تمیز کرده و بلافاصله خشک کنید.

❖ تمیز کردن آباژورهای کاغذ مخملی :

این نوع آباژورها را با یک برس معمولی یا جاروبرقی پاک کنید.

❖ نکته ای در مورد تمیز کردن چرم:

اگر با گردگیری اولیه ، چرم تمیز نشد، مقداری کف صابون درست کنید و با فرچه، کف صابون را روی وسیله چرمی بمالید و با پارچه خشک کنید . حالا صبر کنید تا چرم ، خوب خشک شود، بعد آن را چرب کنید و واکس بزنید.

نظافت سرویس های بهداشتی:

سرویسهای بهداشتی روازنه حداقل یکبار بایستی نظاف شوند، بعلاوه در مواردی که به صورت قابل رویت آلوده باشند نیز نظافت الزامی است. جهت نظافت معمول استفاده از محلول دترجنت کافی است.

■ آینه را برق بیاندازید:

برق انداختن آینه ها را فراموش نکنید. جای صابون را مرتب بشوید تا تمیز شود و اگر از صابون های جامد استفاده می کنید، حتما تکه صابون های قدیمی را که روی جای صابون مانده است، پاک کنید. برای این که صابون به ظرفش نچسبد، می توانید از روغن بچه کمک بگیرید و مقداری از آن را کف ظرف صابون بمالید.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند
اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد



❏ شیرآلات براق:

شیرآلات موجود در دستشویی هم یکی از قسمت های مهمی است که حتما باید تمیز و براق باشد؛ برای این کار هیچ وقت از مواد سفید کننده یا دیگر موادی که مخصوص این کار نیستند، استفاده نکنید چون لعاب روی شیرها از بین می رود و دیگر مانند گذشته براق نخواهد شد.

بنابراین همیشه برای تمیز کردن شیرآلات از مواد مخصوص این کار که در بازار وجود دارد یا از سرکه سفید استفاده کنید که می تواند آنها را براق و تمیز کند. علاوه بر این مواد، لیموترش هم انتخاب خوبی برای تمیز کردن شیرهاست. اگر مقداری لیموترش روی شیرها بمالید نه تنها تمیز می شود، بلکه بوی خوبی نیز داخل فضای سرویس بهداشتی می پیچد.

نکته مهم دیگری هم هست که باید به آن توجه کنید؛ وسایلی که به کمک آنها سرویس بهداشتی را تمیز می کنید مانند اسکاچ، برس مخصوص سرویس های بهداشتی و.... نیز باید تمیز شود. نکته مهم این است که هیچ وقت لوازم مختلف را برای تمیز کردن قسمت های متفاوت به کار نبرید؛ به این معنی که اگر اسکاچ مخصوص شیرآلات است آن را هرگز به دستشویی نزنید و برس مخصوص شستشوی توالت را نیز برای تمیز کردن سایر قسمت ها استفاده نکنید.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد



❏ سطل زباله سرویس بهداشتی:

یکی دیگر از وسایل مهم در نظافت سرویس بهداشتی، تمیز کردن سطل آشغال است. با توجه به اینکه این سطل در فضای بسته و مرطوب قرار دارد به شدت در معرض آلوده شدن به انواع باکتری و قارچ است. به یاد داشته باشید که هفته‌ای یک‌بار آن را بشویید و برای خشک شدن در هوای آزاد قرار دهید. هر از چند گاهی هم آن را با یک سطل نو جایگزین کنید. در سرویسهای بهداشتی از سطل آشغال دردار استفاده کنید.

❏ دیوارهای سرویس بهداشتی:

دیوارهای سرویس بهداشتی از جمله محل‌هایی هستند که می‌توان آن‌ها را با مواد طبیعی تمیز کرد. به این منظور یک آبپاش را تا نیمه پر از سرکه و بقیه آن را با آب پر کنید. محلول را به دیوار اسپری کنید. یک اسفنج بردارید، آن را مرطوب کنید و روی آن نمک یا جوش شیرین بپاشید. اسفنج را روی جاهایی که سرکه را اسپری کرده‌اید بکشید. ریختن نمک (یا جوش شیرین) روی اسفنج باعث می‌شود با ایجاد اصطکاک، فرایند تمیز شدن بهتر انجام شود. می‌توانید آینه سرویس بهداشتی را به همین صورت تمیز کنید و این کار مانع ایجاد بخار آب روی آینه هم می‌شود.

نکاتی که هنگام کار در آبدارخانه بایستی در نظر گرفته شود:

۱. آیا گواهی معتبرگذراندن دوره ویژه بهداشت عمومی برای شاغلین وجود دارد؟

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۲. آیا کلیه شاغلین کارت معاینه پزشکی معتبر را دارا می باشند؟
۳. آیا پرونده بهداشتی برای شاغلین تکمیل شده است؟
۴. آیا کارت واکسن علیه بیماری کزاز برای شاغلین موجود می باشد؟
۵. آیا بهداشت فردی شاغلین مناسب است؟
۶. آیا شاغلین از لباس کار مناسب استفاده می کنند؟
۷. آیا وسایل نظافت و استحمام و غذا خوری مناسب است؟
۸. آیا رختکن مناسب در محل کار موجود می باشد؟
۹. آیا ممنوعیت ورود افراد متفرقه به داخل آبدارخانه رعایت می شود؟
۱۰. آیا تابلو ممنوعیت استعمال دخانیات در آبدارخانه نصب شده است؟
۱۱. آیا جعبه کمک های اولیه با ملزومات کافی در آبدارخانه وجود دارد؟
۱۲. آیا شاغلین گواهی معتبر برای گذراندن دوره کمک های اولیه را دارا می باشند؟
۱۳. آیا کف ساختمان مطابق با استانداردهای بهداشتی می باشد؟
۱۴. آیا پوشش دیوار مطابق با استانداردهای بهداشتی می باشد؟
۱۵. آیا سقف ساختمان مطابق با استانداردهای بهداشتی می باشد؟
۱۶. آیا درها و پنجره ها مطابق با استانداردهای بهداشتی می باشد؟
۱۷. آیا آب مصرفی قابل شرب مطابق با استانداردهای بهداشتی می باشد؟
۱۸. آیا مسیر های فاضلاب از پوشش لازم برخوردار هستند؟
۱۹. آیا تهویه و روشنایی مطابق با استاندارد می باشند؟
۲۰. آیا جمع آوری زباله به صورت بهداشتی انجام می شود؟
۲۱. آیا مبارزه باحشرات و جوندگان به طور صحیح و اصولی انجام می شود؟
۲۲. آیا شستشوی ظروف سرو چای مطابق راهنما (شماره فوق) می باشد؟
۲۳. آیا ممنوعیت خشک نمودن ظروف سرو چای رعایت می گردد؟
۲۴. آیا نگهداشتن مواد مصرفی (چای، قند، شکر و...) در ظروف سربسته انجام می شود؟
۲۵. آیا وسایل اضافی و مستعمل و غیر قابل مصرف از محیط خارج می شوند؟
۲۶. آیا اقدامات ایمنی لازم در محیط کار صورت پذیرفته است؟
۲۷. آیا ظروف وسایل مورد استفاده سالم می باشند؟

اصول ایمنی در خدمات:

- ۱- بطور مرتب و مستمر از اتصالات و شیرآلات گاز بازدید شود.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۲- کلیه شیرآلات و لوله ها با کف آزمایش شوند، در صورت وجود نشتی، نسبت به رفع نشتی آنها اقدام گردد.

۳- از ریختن مواد ضدعفونی کننده روی اتصالات و لوله های گاز خودداری شود.

۴- کارکنان خدمات بایستی کارت سلامت معتبر داشته و کارت آنها در محل کار ایشان موجود باشد.

۵- به منظور از بین بردن حشرات و جانوران ناقل بیماری، محیط آبدارخانه بطور منظم، سمپاشی شده و بقایای آن تمیز و ضدعفونی گردد.

۶- از وجود جعبه کمک های اولیه دارای اقلام مجاز دارویی در هر طبقه اطمینان حاصل شود.

۷- پرسنل خدمات در هنگام تهیه و توزیع مواد غذایی، چای، آب جوش و ... روپوش تمیز استفاده نمایند.

۸- دستشویی ها بطور منظم گندزدایی و نظافت شوند.

۹- صابون یا مایع شستشو در تمام اوقات در محل دستشویی وجود داشته باشد.

مصرف منابع و مدیریت ضایعات:

۱- در روز و در زمان کفایت روشنایی، لامپ ها را خاموش کنید.

۲- پس از پایان کار با دستگاه های برقی همچون کامپیوتر، پرینتر، کولر، پنکه، اسکنر و... آنها را خاموش کنید.

۳- در پایان کار و هنگام ترک اتاق، از خاموش بودن وسایل برقی اطمینان حاصل کنید.

۴- در طول روز از روشن نمودن لامپ های محوطه خودداری شود.

۵- کاغذهایی را که قابلیت استفاده مجدد دارند از زباله های کاغذی جدا کنید.

۶- حتی المقدور از دو روی کاغذ استفاده کنید.

۷- در نگهداری، مخدوش نشدن، پاره نشدن، از بین رفتن و... اسناد و مدارک خود کوشا باشید.

۸- ضایعات کاغذی و الکترونیکی را از سایر ضایعات و زباله ها تفکیک کنید.

۹- ضایعات کاغذی و الکترونیکی را در ظروف مرتبط نگهداری و به مراکز بازیافت تحویل نمایید.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۱۰- میزان مصرف منابع از قبیل آب، گاز، برق، کاغذ، کارتریج پرینتر را بصورت ماهانه کنترل نمایید.

۱۰- در هنگام ضدعفونی و شستشوی سرویس‌های بهداشتی از پیش‌بند استفاده گردد.

ایمنی عمومی:

۱- محل نصب کپسول‌های اطفاء حریق را در طبقات بخاطر بسپارید.

۲- در شرایط اضطراری، ضمن تخلیه واحد، از تجمع در راه‌پله‌ها خودداری کرده و به نقطه تجمع ایمن بروید.

۳- در صورت بروز زلزله، چنانچه در طبقات بالا می‌باشید و احتمال خروج از واحد کم است، در زیر چهارچوب درب‌ها یا زیر میز پناه گرفته و تا اتمام واقعه، از موقعیت خود خارج نشوید.

۴- در زمان بروز صاعقه، از ایستادن پشت پنجره و فضای باز خودداری کنید.

۵- انجام هرگونه تعمیرات و تعویض قطعات و روغن و... در پارکینگ که منجر به ریزش مواد شیمیایی یا حریق گردد، ممنوع است.

۶- استعمال دخانیات در فضای بسته واحدها ممنوع است

خطرات مربوط به کشیدن و هل دادن بار:

کشیدن و هل دادن بار دارای خطراتی برای بدن انسان می‌باشد. این خطرات در نوع کار، شخص انجام دهنده، نوع بار، محیط و تجهیزات نهفته می‌باشد.

نوع کار:

موارد زیر باعث افزایش خطرات می‌شود :

۱- سطوح ناهموار با شیب تند

۲- افزایش تعداد هل دادن و کشیدن بدون وجود استراحت کافی

۳- وجود موانع و پاگیرها

۴- تلاش فراوان در شروع کردن و خاتمه کار

۵- هل دادن و کشیدن‌های تکراری

۶- حالت دست‌ها در حین انجام کار مخصوصا وضعیت مچ و ارتفاع شانه‌ها بسیار مهم است.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شخص انجام دهنده:

- ۱- افراد دارای قابلیت ها و توانایی های مختلفی می باشند. برای مثال: برای یک کارگر بلند قد هل دادن یک گاری با دستگیره های در ارتفاع پایین بسیار دشوار است در حالیکه یک کارگر کوتاه قد حتی نمی تواند آن چیزی را که پشت گاری می باشد ببیند.
- ۲- محدودیت هایی مثل: بیماری، معلولیت و ... می تواند در کاهش توانایی کارگر در انجام کار ایمن مهم باشد.
- ۳- ممکن است کار به ظرفیت ها و توانایی های جدیدی نیاز داشته باشد. بنابراین باید در نحوه انجام کار بیشتر دقت کرد.
- ۴- دستورالعمل و آموزش های اختصاصی در این امر بسیار مهم است.

نوع بار:

- ۱- بررسی وزن بار و وزن تجهیزات توسط کارگر.
- ۲- اطمینان از مناسب بودن و ثابت بودن بار.
- ۳- تهیه نقشه حرکتی و اطمینان از اینکه حمل کننده بتواند آن طرف بار را ببیند.

محیط:

- ۱- شرایط محیطی مثل دما، روشنایی و جریان هوا
- ۲- محیط مرطوب و گرم (مثل نانوایی) و تاثیر آن در شروع خستگی در فرد
- ۳- افزایش جریان هوا و نقش آن در افزایش انرژی جهت هل دادن و به خطر انداختن ثبات بار
- ۴- سرد بودن بیش از حد هوا
- ۵- ناکافی بودن روشنایی محیط
- ۶- پوشش های نامناسب و ایجاد خطر برای کارگر
- ۷- وجود فضاهای محدود و سکندری خوردن، لیز خوردن و ...

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

تجهیزات:

- ۱- اطمینان از مناسب بودن و سالم بودن تجهیزات
- ۲- وجود سیستم نگهداری مناسب برای مراقبت از تجهیزات حمل
- ۳- اطمینان از سالم بودن چرخهای گاری حمل بار بویژه در محیطهای گرم و دارای کف پوش
- ۴- ارتفاع دستگیره های گاری و تناسب آن با شخص حمل کننده بار
- ۵- وجود ترمز برای گاریهای حمل بار

رعایت بهداشت فردی (روانی، تغذیه ای و بهداشتی) در محیط کار:

راهکارهای کاهش استرس در محیط کار:

انسانی در طول روز بارها و بارها به دلایل مختلف دچار استرس می شود. ترافیک و شلوغی خیابانها، کارهای زیاد و ناتمام و باقی نده، دغدغه امتحان و کنکور در جوانها و... همگی مسایلی هستند که می توانند باعث بروز استرس در هر فردی هر چقدر آراود. در این جا ۵ روش بسیار ساده جهت کاهش استرس به خصوص در هنگام کار، بیان می شود:

۱. شمارش کنید: یک روش موثر برای برخورد با موقعیت های استرس آور، شمارش تا عدد ۱۰ است. این کار به شما کمک می کند تا از لحاظ فکری و روانی از آن لحظه استرس آور دور شده و ۱۰ ثانیه به شما وقت می دهد تا از آن شرایط خود را رها کنید.

۲. موقتاً از آن محیط بگریزید: هنگامی که در خود استرس شدیدی احساس می کنید، بهتر است به طور فیزیکی خود را از محیط دور کنید. کمی قدم زده و نفسی تازه کنید. مدتی به محیطی رفته که بتوانید فکر خود را از مسایل دغدغه آورها کنید. البته منظور این نیست که کاملاً میدان را خالی کنید، بلکه ترک موقعیت برای چند لحظه و مراجعت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث رهایی از استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد.

۳. شی ای را فشار دهید: معمولاً فشردن چیزی با دست باعث کاهش استرس و دغدغه ظاهر می شود. شما می توانید یک حلقه تقویت کننده مچ دست همیشه همراه داشته باشید و در هنگام استرس آن را در دست خود فشار دهید. در صورت نداشتن حلقه تقویت کننده، خمیر بازی بچه ها نیز برای این کار بسیار مناسب است.

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۴. سخت نگیرید: وقتی به دلیل موضوع خاصی دچار استرس می‌شوید، از خودتان سوال کنید که آیا این موضوع آنقدر اهمیت دارد که به خاطر آن دچار پریشانی شوید.
۵. نفس عمیق بکشید: نفس کشیدن غیراز داشتن اثرات حیات بخش، می‌تواند در آرام نمودن شما نیز بسیار موثر باشد. هنگام استرس سه نفس عمیق بکشید و در فاصله هر دم و بازدم مکث لازم را حفظ کنید. دم را از بینی کشیده و بازدم را از دهان تخلیه کنید. در هنگام دم و بازدم بدن خود را کاملاً رها کرده و ذهن خود را از تمامی مسایل جدا کنید و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کارکنان در محیط کار:

۱. وعده‌های غذایی سنگین سبب خواب‌آلودگی و افت کارایی می‌شود.
۲. اصل تعادل و تنوع در مصرف غذا در این جا نیز کاربرد دارد، بدین معنی که تمام گروه‌های غذایی اصلی در طی روز خورده شوند.
۳. فاصله بین وعده‌ها نباید بیش از ۵-۴ ساعت باشد.
۴. بهتر است کارکنان، غذا را با خود به محل کار ببرند و متکی به غذای بیرون نباشند.
۵. هر روز صبح، صبحانه‌ی کامل میل شود.
۶. وعده‌های سبک، متعدد و حاوی نشاسته انتخاب شوند.
۷. از افزودن چاشنی‌ها، ادویه و روغن اضافی به غذا پرهیز شود.
۸. قندهای ساده باعث افزایش و افت قند خون متعاقب آن می‌گردند؛ از این رو بهتر است محدود شوند.
۹. در محیط‌های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیش‌تر می‌شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است.

نظافت شخصی خود را در محل کار حفظ کنید:

رعایت بهداشت شخصی در محل کار بسیار مهم است. برای این کار چه باید کرد؟

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۱. در محیط کار، فاصله خود را با همکاران دیگر حفظ کنید. خیلی از بیماری های مسری مثل سرماخوردگی، در محیط های شلوغ که فاصله افراد با یکدیگر کم است، منتقل می شوند.
۲. اگر زخمیدر بدن (مثل بریدگی انگشت) دارید، قبل از ورود به محل کار، آن را با باند استریل بپوشانید تا عفونت نکند.
۳. اگر با خودتان غذا به محل کار می برید، حتما در پوش داشته باشد. هرگز موادغذایی را که زود فاسد می شوند، به عنوان غذا به محل کار خود نبرید.
۴. هر چند وقت یک بار موهای خود را کوتاه کنید تا ظاهری مرتب داشته باشید. همچنین موهای خود را با شستنبه موقع، تمیز نگه دارید (در آقایان).
۵. بعد از خوردن غذا نخ دندان بکشید. اگر ذرات غذا، بین دندان ها باقی بماند، باکتری ها، بوی بدی را در دهان تولید می کنند که موجب آزار همکاران در محیط کار می شود.
۶. حداقل یک بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید. با مراجعه به دندانپزشک می توانید از مشکلات احتمالی دهان و دندان خود مطلع شوید و از مشکلاتی مثل بوی بد دهان، که در محل کار همکارانتان را آزار می دهد، جلوگیری کنید. می توانید در محل کار بعد از خوردن ناهار، از مسواک و نخ دندان استفاده کنید.
۷. هر شب قبل از خواب و یا پیش از رفتن به محل کار حمام کنید. حمام کردننه تنها پوست را تمیز می کند، بلکه سبب می شود تا شاداب تر و سر حال تر به نظر برسید و بوی نامطبوع عرق را از شما دور می کند.
۸. دستهای خود را تمیز نگه دارید و مرتب آنها را بشویید. در محل کار خود حتما دستمال کاغذی قرار دهید. همراه داشتن دستمال کاغذی، در مواقعی که بیماری عفونی تنفسی (مثل سرماخوردگی) دارید، از سرایت بیماری به سایر همکاران جلوگیری می کند.
۹. ناخنهای های خود را همواره کوتاه و تمیز نگه دارید، مخصوصا اگر در بخش خدمات دهی موادغذایی کار می کنید. با کوتاه نگه داشتن ناخن ها، از انتقال میکروب های دست و ناخن به مواد غذایی، جلوگیری می کنید..
۱۰. حتما بعد از بیرون آمدن از دستشویی، دست های خود را با آب و صابون بشویید.
۱۱. دو بار در روز مسواکبزنید (حداقل یک بار در محیط کار) و یک بار در روز نخ دندانکشید. اگر ذرات غذا، بین دندان ها باقی بماند، باکتری ها، بوی بدی را در دهان تولید می کنند که موجب آزار همکاران در محیط کار می شود.
۱۲. اگر زیاد عرق می کنید و بوی عرق تندی دارید، از مصرف زیاد غذاهای ادویه دار و تند خودداری کنید.
۱۳. در محیط کار، در موارد زیر دست های خود را با آب و صابون بشویید:

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

- بعد از دستشویی
 - بعد از اینکه با فردی که سرما خورده و عطسه و سرفهمی کرده، دست داده اید.
 - بعد از دست زدن به پول و وسایل پر کاربرد مثل صفحه کلید کامپیوتر و دستگیره در، ماشین فکس، دکمه ی آسانسور
- و ...

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند
اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد



علائم نشان دهنده زمان بازبینی اسکرابر کدامند؟

اسکرابر ها از متداول ترین دستگاه های نظافت صنعتی هستند که در اغلب محیط های صنعتی ، تجاری، اداری، آموزشی و .. استفاده می شوند. کف شو ها به کمک برس ها و سامانه پاشش آب عهده دار شستشوی انواع مختلف سطوح هموار هستند. از

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آنجاییکه این دستگاه ها با آب سر و کار دارند، آلودگی ممکن است به بخش های مختلف آن ها از جمله فیلتر ، شلنگ مکش، شناور و تی مکش بچسبد. بنابراین نیاز است تا کف شوی ها بطور منظم و دقیق بررسی و نظافت شوند .

اهمیت بررسی و مراقبت از دستگاه اسکرابر:



باور اکثر افراد این است که یک دستگاه اسکرابر به تازگی خریداری شده نو تحت گارانتی بوده و بنابراین نیازی به مراقبت و نگهداری ندارد. درحالی که گارانتی کف شوی ، شامل امور نظافتی و نگهداری روزانه نمی شود. در واقع کف شوی مانند هر دستگاه دیگری، باید بطور منظم مورد بازبینی قرار گیرد. توجه به نگهداری و مراقبت از این دستگاه، سبب حفظ عملکرد مناسب آن می شود. همچنین با بررسی به موقع بخش های مختلف اسکرابر ، هزینه های تعویض و جایگزینی قطعات به حداقل می رسد. طول عمر کفشوی نیز با انجام این امور، از حدود ۷ سال به ۱۰ سال یا بیشتر افزایش می یابد .

زمان عملیات نگهداری اسکرابر:

انجام امور نگهداری از اسکرابر با برنامه ریزی زمانی منظم، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. معمولاً برای پیشگیری از تعمیر اساسی اسکرابر صنعتی ، باید هر ۱۰۰ ساعت کار یا ۹۰ روز، کارایی بخش های مختلف آنرا بازبینی نمود. این زمان تنها به بخش های اصلی دستگاه مربوط شده و امور نظافتی تی مکش، برس ها و.. باید بطور هفتگی و روزانه انجام شود .

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بخش های مختلف بررسی کفشوی:



چک لیست بررسی یک اسکرابر شامل بازبینی، تعمیر و جایگزینی شلنگ ها، فیلتر ها، اتصالات، موتور جلوبرنده، موتور برس ها، موتور مکش، نمایشگر، سوئیچ ها، تی مکش و باتری ها می شود. این بخش ها باید بطور منظم مورد بازبینی قرار گیرند. هر بخشی که در تماس با آب یا محلول شستشو می باشد، می بایست نظافت گردد. باتری ها باید بطور هفتگی بررسی و تست شوند. برس ها، تی مکش و مخازن آب باید بطور روزانه تمیز گردند. بعلاوه در پایان هر روز باید مخزن آب تمیز تخلیه شود تا آب راکد آسیبی به دستگاه نرساند .

علائم نشان دهنده زمان بررسی اسکرابر:

همانطور که در بخش قبل اشاره شد، بخش های مختلف اسکرابر باید بطور روزانه و هفتگی مورد بررسی و مراقبت قرار گیرند اما در صورتیکه این امور یا بعضی از آن ها ، فراموش شود، علائمی از کفشوی بروز می کند. این علائم نشان می دهند که زمان بررسی و بازبینی زمین شوی فرا رسیده است .

آنچه یک نیروی خدمتگذار باید بداند اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

باقی ماندن خط و خش بر روی سطح:



تی مکش اسکرابر، دارای دو لبه لاستیک بوده که وظیفه جمع نمودن آب آلوده را بر عهده دارند. این لاستیک ها بعلت تماس با آب به مرور زمان، ذراتی را به خود جذب می نمایند. بعضی از این ذرات، با عبور تی از روی سطح، خط و خشی بر جای می گذارند. در صورتیکه افراد نظافت تی را مد نظر قرار ندهند، ایجاد خط و خش بر روی سطح، نشان دهنده زمان نظافت تی یا حتی تعویض آن می باشد .

نشت آب یا محلول شستشو:

یکی از عیوب احتمالی اسکرابر، نشت آب یا محلول شستشو در حین حرکت می باشد. این موضوع وقتی به چشم می آید که دستگاه با مخزن آب نیمه پر (نه کاملاً پر) بکار گرفته شود. راه دیگر تشخیص نشت آب تمام شدن غیر عادی آب کفشو قبل از پایان یک عملیات روزانه مشخص می باشد .

تمیز نشدن سطوح کف:

معمولاً دلیل اصلی تمیز نشدن یک قسمت از سطح و وجود لکه ، عدم عبور کف شوی از روی آن قسمت یا عمیق بودن آلودگی می باشد. اما در صورتیکه با عبور چند باره از یک محل آلوده و کثیف، آلودگی بر طرف نشود، ممکن است، برس ها دچار مشکل شده باشند. عملکرد نامناسب و معیوب برس ها ، می تواند به سطوح حساس نیز آسیب برساند .

طولانی شدن زمان نظافت:

کاربر دستگاه اسکرابر باید تخمینی از زمان نظافت یک مکان مشخص داشته باشد. این کار موجب می شود تا در عملیات های بعدی، کاربر متوجه طولانی شدن زمان نظافت بشود. زمان طولانی تر عملیات در یک روز کاری ، نشان دهنده وجود عیب در دستگاه بوده و می بایست مورد بررسی قرار گیرد .

تهیه و تنظیم :
اداره خدمات دانشگاه علوم پزشکی مشهد
زمستان ۱۳۹۶