فعالیت شغلی میانسالان: شاغل بودن اکثریت میانسالان به عنوان نان آور خانواده سبب می شود که تماسهای آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند. آنها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آنها از فامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند. تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حد اکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد. رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکلهای مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است. کارکنانی در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس شامل موارد زیر می باشند:

- کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی،بهداری، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار
- کارکنان کفن و دفن
- کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی
- مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی] اتوبوس، تاکسی و ...
- مرزبانان
- کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد
- کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.کارفرمایان باید استراتژیهای کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی(PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند.

اصول بازگشت به کار و خروج از ایزولاسیون خانگی :

دوران عفونت زایی بیماری و شرایط بازگشت به کار

با توجه به ماهیت بیماری کووید ۱۹ و بدلیل این که حتی تا چندین روز پس از بهبودی علائم، احتمال دفع ویروس از طریق قطرات تنفسی وجود دارد، لازم است تا زمانی که احتمال انتقال ویروس ممکن است وجود داشته باشد، جداسازی در منزل/ محل نگهداری بیمار انجام شود .با توجه به اینکه احتمال Shedding مدفوعی ویروس تا هفته ها پس از بهبودی نیز ممکن است ادامه یابد، همواره تأکید بر رعایت بهداشت فردی و شستشوی دستها پس از توالت رفتن ، بشدت توصیه می شود.

بر این اساس ، **مدت زمان عفونت زایی** در شرایط مختلف به شرح زیر است:

۹.در افراد بدون علامت۱۴ روز بعد از تماس احتمالی منجر به ابتلا

۱.در افراد با علامت خفیف یا متوسط که نیاز به بستری ندارند ۲۱ بعد از ابتلا یا ۱۴روز بعد از شروع علائم

۹.در موارد شدید(نیازمند بستری)و یا خیلی شدید(نیازمند ICU ۲۵روز بعد از ابتلا یا ۲۱ روز بعد از شروع علائم

از سویی پارامترهایی که برای بازگشت به کار افراد پس از بهبودی از بیماری کووید ۹۱ در نظر گرفته می شود . لازم است از دو جنبه مورد توجه قرار گیرد:

•توانایی فرد برای بازگشت به کار

توانایی فرد شامل دو بخش به شرح ذیل است:

بیماری حاد کووید۱۹ پایان یافته و بهبودی کامل حاصل شده است .پایان بیماری کووید۱۹ و بهبو دی به معنای تحقق شروط زیر است:

بیمار بدون مصرف تب بر حداقل سه روز عاری از تب می باشد **و** بهبود علائم تنفسی نظیر ؛ کاهش واضح سرفه و قطع سرفه پایدار و نبود تنگی نفس

عوارض ناتوان کننده بیماری نظیر عوارض جدی قلبی، کلیوی و ... رخ نداده است .در صورت وجود این عوارض برای بازگشت به کار گواهی پزشک معالج یا متخصص مرتبط در خصوص سلامت فرد بهبود یافته ضروری می باشد. شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی مشابه مواردی است که در صفحات بعد برای روابط زناشویی ذکر شده است.