



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سناد ملی مدیریت بیماری کرونا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سلامت محیط و کار - مرکز مدیریت بحران

کتاب اول

راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی
سلامت محیط و کار در بیمارستان ها،
مراکز خدمات بهداشتی درمانی

ویرایش نخست

فروردین ۱۳۹۹

کتاب اول

راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط

و کار در بیمارستان ها، مراکز بهداشتی درمانی

ویرایش نخست

فروردین ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب ها	۱
۲۹	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرتوپزشکی	۲
۵۱	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان	۳
۹۶	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی و درمانی	۴
۱۲۴	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نقاهتگاه بیماران	۵
۱۵۹	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاه های تشخیص طبی و تحقیقاتی	۶
۱۸۶	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی	۷
۲۱۶	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گندزدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید-۱۹ بعد از بازگشت به فعالیت های عادی	۸
۲۳۶	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی	۹
۲۶۱	فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب ها و کلینیک های دامپزشکی	۱۰



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۶

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۵	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۹	جدول ۱- ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماندهای پزشکی.....
۹	۴. سایر اقدامات.....
۱۰	آموزش بهداشت.....
۱۳	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۴	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۶	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۶	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۸	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۲۱	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۳	جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۴	جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۵	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک شستن دست‌ها با آب و صابون در پیشگیری از ابتلا به بیماری بسیار مهم است.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای پزشک، پرستار، منشی، نیروی خدماتی، بیماران و مراجعه‌کنندگان و همچنین سایر افرادی که در مطب رفت و آمد دارند بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- نحوه نوبت دهی به بیماران به‌گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت‌هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- از ارائه خدمات زیبایی نظیر برداشتن خال و امثالهم که اولویت اورژانسی ندارد تا تثبیت شرایط اپیدمی خودداری گردد.
- با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن با بیمار و یا همراهان وی خودداری گردد.
- استفاده از دستگاه کارتخوان در این مراکز به جای دریافت وجه نقد الزامی می باشد.
- در زمان پذیرش مراجعینی که علائم تب و سرماخوردگی دارند در صورتی که ارائه خدمات درمانی به آنها اورژانس باشد به بیمار ماسک طبی و دستکش ارائه گردد.

غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غریبالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

۲- بررسی روزانه علائم کارکنان: کارکنان باید تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار/تحصیل جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5\text{mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به‌گونه‌ای فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۲- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی کارکنان با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

حفاظت فردی کارکنان: کارکنان مطب (اعم از پزشک و پرستار و منشی) که با افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری ارتباط دارند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش‌های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند. پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می‌تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش‌های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می‌گردد بسیار حائز اهمیت می‌باشد. همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی، اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، مراجعه‌کنندگان و سایر افراد در مطب می‌باشد.

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

❖ قبل از تماس با بیمار؛

❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی،

❖ بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛

❖ پس از تماس با بیمار؛

❖ پس از تماس با محیط بیمار؛

- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول‌های بر پایه الکل است.

- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- از در دست داشتن ساعت، دستبند، انگشتر و هرگونه زیورآلات اجتناب شود.
- حتی‌الامکان از پذیرفتن همراه بیمار اجتناب شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

در صورت خوردن مواد غذایی در مطب موارد زیر رعایت گردد:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی، تهیه گردد.
- مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می باشد.
- سرو نمک، لفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
- از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد (مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود).
- رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

رعایت اقدامات بهداشتی با هدف کاهش غلظت آئروسول‌های عفونی تنفسی در هوا و کاهش آلودگی سطوح و اشیا مانند تهویه هوا و فاصله گذاری فیزیکی حداقل یک متر بین بیماران انجام می شود. تهویه هوای مطب به ویژه برای کاهش انتقال عوامل بیماری‌زایی که از طریق هوا منتقل می‌شوند بسیار مهم می‌باشد. برای کنترل عوامل محیطی که از طریق تماس گسترش می‌یابند روش‌های مهم کنترل محیطی شامل تمیز کردن و گندزدایی سطوح آلوده و اشیا است.

تمیز کردن و گندزدایی

ویروس‌ها و باکتری‌هایی که باعث ایجاد بیماری‌های حاد تنفسی می‌شوند برای مدت زمان متغیر (ساعت‌ها یا روزها) در محیط، زنده می‌مانند. لذا باید با تمیز کردن و گندزدایی سطوح و ارقام آلوده، آنها را غیر فعال نموده و از بین برد. باین روش‌ها زنجیره انتقال قطع خواهد شد. گندزدایی یک مفهوم فیزیکی یا شیمیایی برای کشتن میکروارگانیسم‌ها (نه اسپورها) است و باید برای تجهیزات پزشکی غیر بحرانی استفاده شده یا مشترک برای بیماران، به کار رود. با توجه به ماهیت ویروس کرونا و پایداری آن در محیط، بسیار ضروری است تا نسبت به گندزدایی سطوح و تجهیزات مورد استفاده جهت بیماران و افراد مظنون به بیماری اقدام گردد.

- تجهیزات یا سطوح طوری نظافت گردد که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی، مطمئن شوید که نظافت قبل از گندزدایی انجام شده باشد. اگر سطوح و ارقام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده در استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لپ‌تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت‌خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده نمایید؛ سطوح مذکور به طور مرتب گندزدایی گردند.
- لازم است در قسمت‌های مشخص مطب، محلول‌های ضدعفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه‌کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید؛ به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و پس از گندزدایی و تعویض ملحفه یکبار مصرف برای بیمار بعدی استفاده گردد.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماری‌زای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی در پایان روز انجام گردد. استفاده از وسایل حفاظت فردی برای پرسنل خدماتی ضروری می‌باشد.
- دستگیره در ورودی مطب، کلید و پریزها، راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد (مطابق پیوست).
- وسایلی که مشترک برای معاینه بیماران استفاده می‌گردد بعد از هر بار استفاده حتماً گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی فراهم گردد
- آب‌خوری‌ها و آب‌سردکن‌ها به‌طور موقت حذف شود

مدیریت پسماند

- کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی می‌گردد.
- مدیریت پسماند‌ها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد (بر اساس ضوابط و روش‌های مدیریت اجرایی پسماند‌های پزشکی و پسماند‌های وابسته و دستورالعمل‌های مرتبط).
- کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به بیماران مشکوک یا مبتلا به ویروس، عفونی تلقی شده و مطابق مفاد "ضوابط و روش‌های اجرایی مدیریت پسماند‌های پزشکی و پسماند‌های وابسته" مدیریت گردند.
- پسماند‌های عفونی در کیسه‌های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل‌های زرد رنگ) جمع‌آوری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
- کلیه پسماند های تیز و برنده در Safety Box جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می‌گیرند، قرار داده شوند.
- از درپوش‌گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد.
- سوزن‌های استفاده شده را از سرنگ‌های یکبار مصرف جدا نشده و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم کردن شکستن و یا هرگونه دست‌کاری).
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- از اختلاط پسماند های عفونی تولیدشده در مطب با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قراردادن کیسه های حاوی پسماند های عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- چنانچه مطب فاقد تجهیزات بی‌خطر ساز پسماند است، می‌تواند پسماند های عفونی و تیز و برنده را در سایت‌های منطقه‌ای یا مرکزی بی‌خطر نماید و یا از امکانات بی‌خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نماید؛ در غیر اینصورت در بسته‌بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل های پسماند و گندزدایی سطل ها اقدام گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

جدول ۱- ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماندهای پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه‌ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های زرد رنگ نگهداری شوند.
۲. موسسه استاندارد، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است.
۳. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های پلاستیکی سفید یا قهوه‌ای نگهداری شوند
۴. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های آبی رنگ نگهداری شوند.

۴. سایر اقدامات

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- فضاهای عمومی مطب دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به‌عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با باز کردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- در اختیار قرار دادن ماسک و استفاده از آن به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی ضروری می باشد.
- پزشک و کارکنان مطب باید از ماسک استفاده کنند.
- پزشک باید از محافظ چشم و محافظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنانی که خدمت درمانی ارائه می‌دهند از محافظ چشم و محافظ صورت استفاده نمایند.
- پزشک و کارکنان مطب باید از لباس تمیز و (نیازی به استریل بودن نمی باشد) و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- پزشک و کارکنان باید از دستکش استفاده نمایند.
- از ملحفه یکبار مصرف برای تخت معاینه استفاده شود و بعد از هر بیمار تعویض گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها

- بعد از معاینه بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- کلیه وسایل حفاظت فردی استفاده شده به عنوان پسماند عفونی محسوب شده و همانند پسماندهای فوق جمع‌آوری و دفع گردند.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- در اتاق معاینه و سایر قسمت‌ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند های تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد (به‌عنوان مثال فشارسنج‌ها و دماسنج‌ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات به‌طور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به‌عنوان مثال با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تماس دست‌های آلوده و یا دستکش با چشم، بینی یا دهان خودداری گردد.
- اطمینان حاصل شود کارکنانی که در مراحل مختلف با بیماران در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.
- به‌طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق‌های معاینه، روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می‌پوشانند.
- بیماران مشکوک به عفونت در اتاق انتظار از ماسک استفاده نمایند و با فاصله حداقل ۱ تا ۲ متر از سایر بیماران، قرار گیرند.
- برای معاینه و اقدامات درمانی بیماران از دستکش یکبار مصرف استفاده شده و بعد از هر معاینه تعویض گردد.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به‌صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده‌است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
 - نصب پوسترهای آموزشی
 - در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
 - در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
 - در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
 - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف** (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در

بخش‌های دیگر همین راهنما موجود می‌باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا و ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربال‌گری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری / سازمان ...)
..... دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ‌ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید .
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

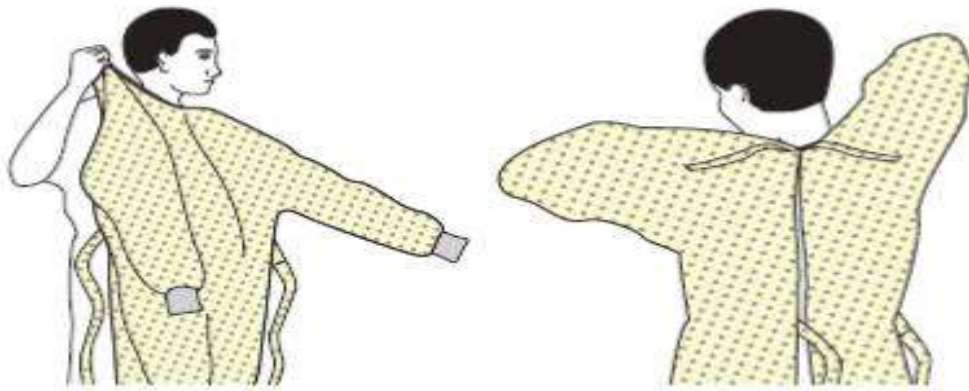
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

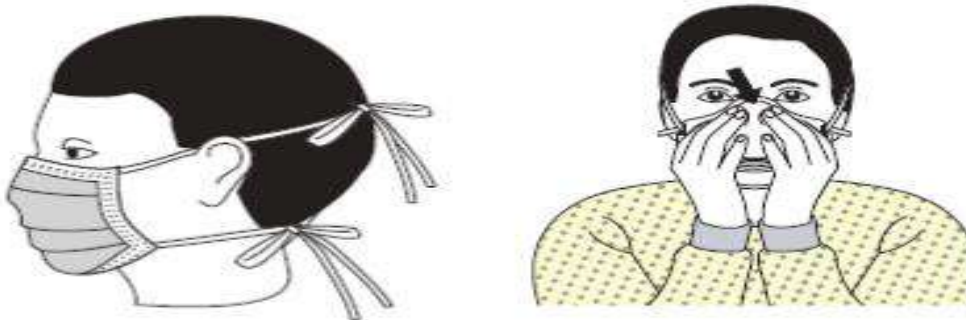
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

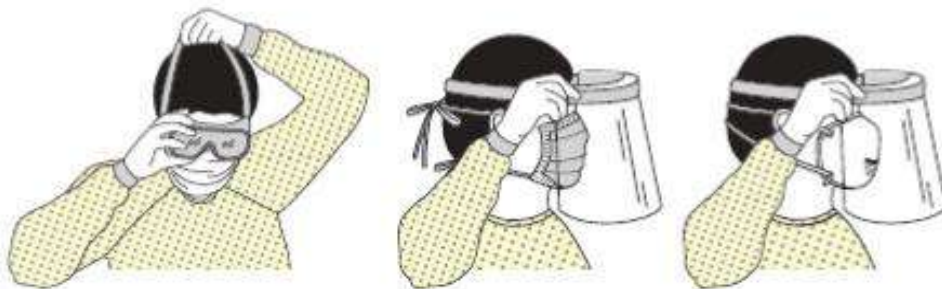
۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

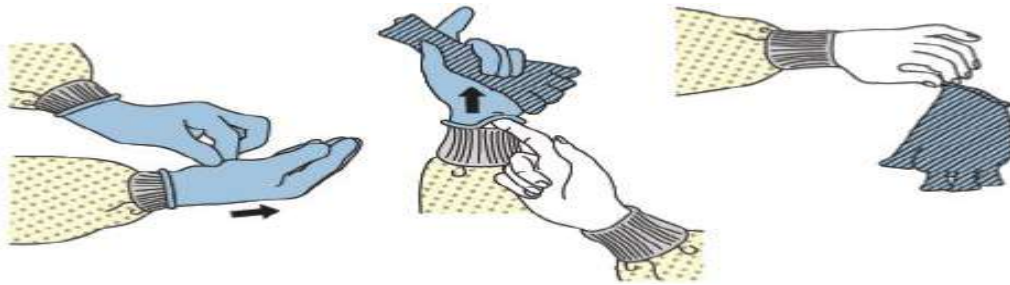
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل درب‌دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورد:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه‌دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

(۴) ماسک

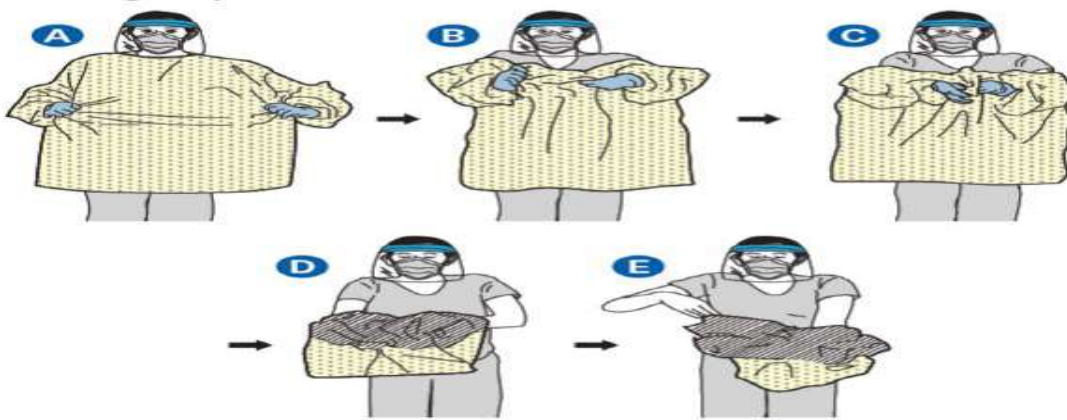


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها

- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

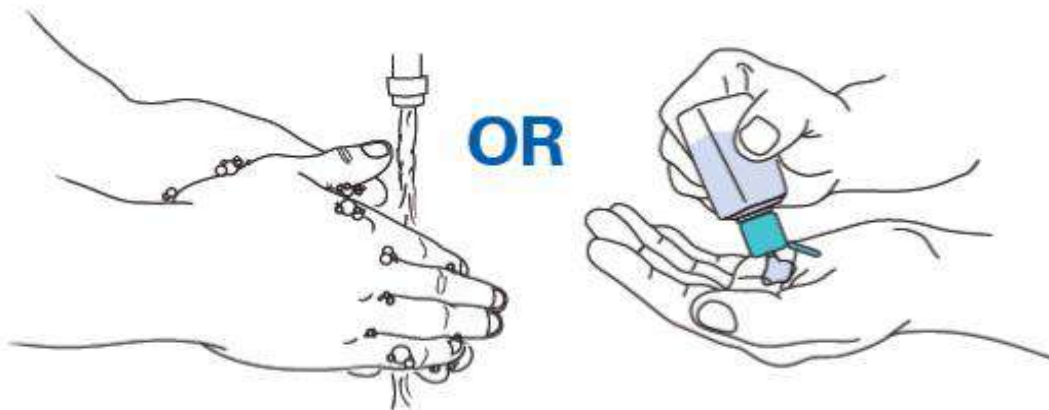
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی

دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

(۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده

الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدا‌های سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می‌شود.
 ۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.
 ۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.
 ۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.
 ۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:
 - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
 - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
 - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)
 - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: ۱ دقیقه

- سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد
 - گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
- نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد

پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرتوپزشکی



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۷

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۴	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۵	۲. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	۳. بهداشت ساختمان
۶	۴. سایر اقدامات
۶	نکات مهم
۶	آموزش بهداشت
۹	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۷	پیوست ۴: گندزادهای سطوح
۲۰	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۰	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۱	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

کلیه فضاها، وسایل، تجهیزات و دستگاه‌های پرتویزشکی، بیماران، همراهان بیمار و پرسنل این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرنویزشکی

- به منظور کاهش هر چه بیشتر مواجهه، موارد درخواست تصویربرداری پس از معاینه دقیق پزشک و بنا به ضرورت انجام گردد.
- نوبت دهی حتی الامکان به صورت غیر حضوری (تلفنی و یا اینترنتی) صورت گیرد.
- نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند.
- در کل فضاهای مرکز، فاصله حداقل یک متر بین افراد باید رعایت گردد.
- از ازدحام جمعیت در بخش/مرکز/مؤسسه تصویربرداری جلوگیری شود (از جمله عدم ورود همراه در صورت امکان، عدم پذیرش موارد غیر اورژانسی بدون وقت قبلی)
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر باید رعایت شود.
- مدیریت ویژه افراد مشکوک به بیماری یا تأیید شده، بطوری که خطر انتقال بیماری به حداقل برسد، الزامی می باشد.
- وسایل غیر ضروری از جمله صندلی، مبل، گلدان در اتاق انتظار و بخش های مختلف که فضاها را کم و احتمال عدم رعایت فاصله ایمن را زیاد می کند، جمع آوری گردد.
- در صورت لزوم به منظور رعایت فاصله، با تدابیر مناسب می توان مانع فیزیکی ایجاد نمود از قبیل دیوارهای کاذب شامل نایلون، پاراوان

غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. در صورتی که

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پر تویزشکی

نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید مراحل مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- به منظور محدود کردن حمل و نقل بیماران و جلوگیری از شیوع عفونت کووید-۱۹، حتی الامکان از تجهیزات رادیوگرافی پرتابل (قابل حمل) استفاده شود.
- استفاده از تجهیزات رادیوگرافی اختصاصی می تواند خطر انتقال ویروس را کاهش دهد. بدین منظور یک دستگاه پرتابل (سونوگرافی، رادیولوژی) در بخش اورژانس و یک دستگاه در بخش ویژه (ایزوله) بستری بیماران مبتلا به کرونا ویروس جهت تصویربرداری ضروری بیماران اختصاص یابد و این دستگاه برای سایر بیماران استفاده نگردد.
- در صورت نیاز به انتقال بیمار مبتلا به کرونای به بخش رادیولوژی، رعایت اقدامات حفاظتی بطور کامل در حین انتقال، ورود و خروج از بخش الزامی می باشد.
- استفاده از ماسک N95 توصیه می شود. در صورت در دسترس نبودن ماسک N95، استفاده از ماسک جراحی الزامی می باشد.
- نیروهای خدماتی به منظور نظافت و گندزدایی سطوح آلوده شده با بیمار، باید به طور ویژه آموزش دیده باشند.
- برای زنان باردار مشکوک به کرونا ویروس در صورتی که پزشک معالج انجام تصویربرداری ریه را تجویز کرده باشد، رعایت نکات حفاظت در برابر اشعه از جمله استفاده از شیلد سربی الزامی است.
- استفاده پرسنل (پزشک، تکنسین، پذیرش، خدمات) از تجهیزات حفاظت فردی مناسب (PPE)^۱ شامل لباس (گان) یکبار مصرف با خاصیت مقاوم در برابر مایعات، یک جفت دستکش یکبار مصرف با پوشش رویی آستین گان، عینک حفاظ دار، و حفاظ صورت بر روی عینک الزامی است.

۲. بهداشت ابزار و تجهیزات

- گانتری های دستگاه CT و MR، پروب های سونوگرافی غیر تهاجمی، کاف های فشار خون، موس و کیبورد های جایگاه مشاهده تصویر، باید بعد از هر تماس با بیماران مشکوک گندزدایی شوند. لازم به ذکر است توجه جدی به SOP2 دستگاه الزامی است.
- ماسک، اسپری الکل و سایر مواد و ملزومات گندزدایی به مقدار کافی در مرکز موجود باشد.
- روکش های یکبار مصرف تخت پس از هر بار مصرف حتما تعویض گردد.
- پس از انجام تصویربرداری از هر بیمار مشکوک به کرونا ویروس، سطوح در تماس باید گندزدایی شوند.

¹ Personal protective equipment

² Standard operating procedure

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرتویزشکی

- قبل از اقدام به گندزدایی، ضرورت دارد با استفاده از آب و شوینده های معمولی (پودر یا مایع) سطوح شسته شده و پاکسازی گردد.
- پاکسازی با استفاده از شوینده ها، علاوه بر کاهش نیاز به مصرف مواد گندزدا، تأثیر آنها را نیز به شدت افزایش می دهد.
- بعد از عملیات پاکسازی، با استفاده از پمپ مایع پاش با فشار و نازل های مناسب مواد گندزدا به صورت لایه نازکی به سطوح پاشیده شود.
- کاهش بار آلودگی هوای مراکز پرتو پزشکی با استفاده از سیستم تهویه مطبوع (ایجاد فشار منفی و مثبت) صورت پذیرد.

۳. بهداشت ساختمان

- لازم است ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب تعبیه گردد.
- تمهیدات لازم به منظور تهویه مناسب واحد ضروری است.
- رعایت دستوالعمل های مرتبط با بهداشت مراکز رادیولوژی و هسته ای صادره از سوی وزارت بهداشت الزامی است.

۴. سایر اقدامات

- نصب هشدارهای آموزشی در قسمت های مختلف مرکز/مؤسسه تصویربرداری به منظور جلب توجه مراجعه کننده جهت رعایت موارد حفاظت فردی و بهداشت محیط الزامی می باشد.

نکات مهم

- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
 - در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرنویزشکی

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
 - نصب پوسترهای آموزشی
 - در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
 - در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
 - در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
 - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)**
- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
 - آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
 - شناسایی افراد مستعد ابتلا
 - آشنایی با نحوه انتقال بیماری
 - آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
 - آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
 - آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
 - آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
 - آموزش نکات بهداشت فردی
 - توصیه ماندن در خانه
 - روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
 - آموزش فاصله گذاری اجتماعی
 - معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
 - سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)
- نمونه فعالیت های آموزشی**
- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
 - نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرنویزشکی

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایگر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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.

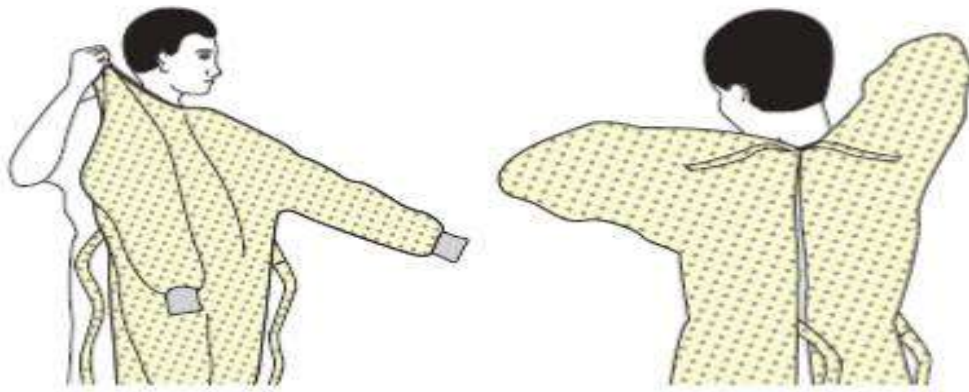
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرنویزشکی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

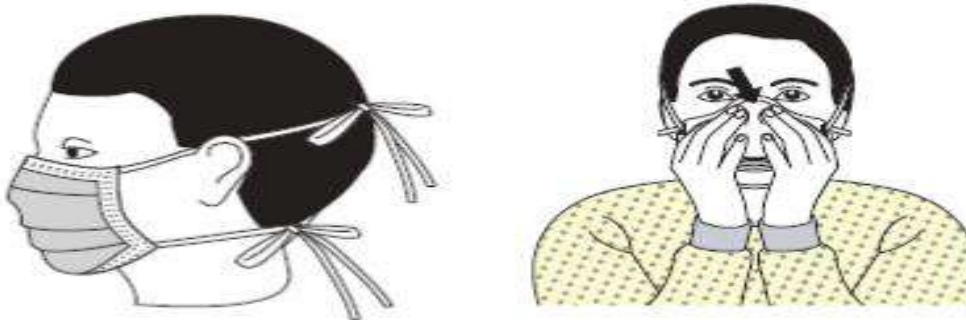
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

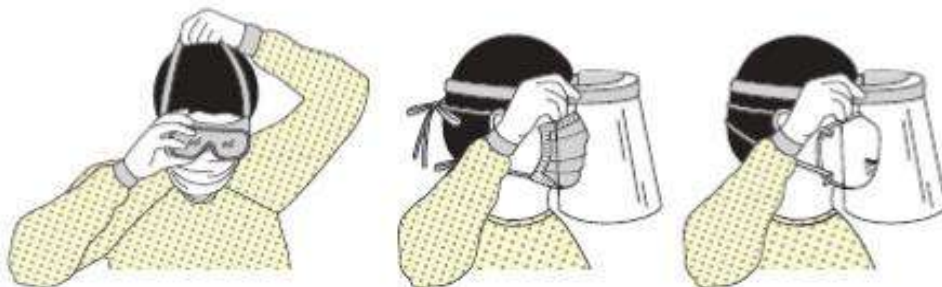
۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرنویزشکی



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

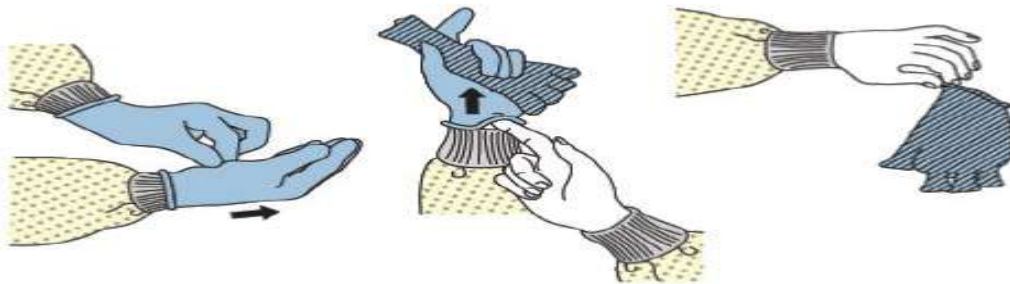
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل درب دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



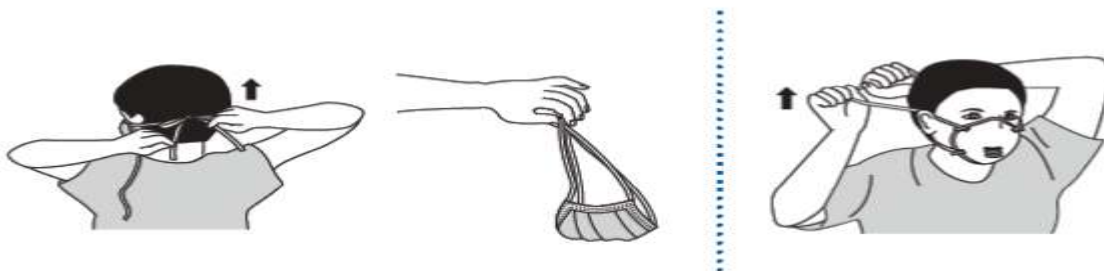
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پر تویزشکی

- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
 - اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.
- (۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
 - بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
 - روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
 - روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
 - به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.
- (۴) ماسک

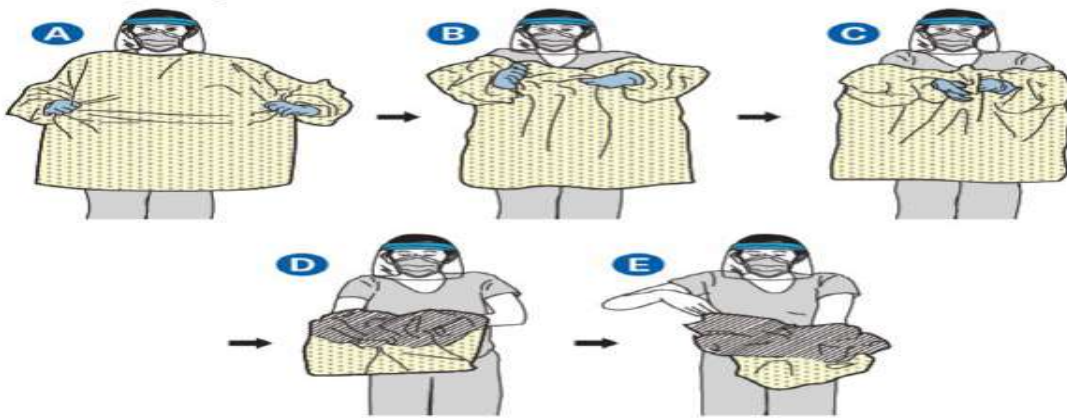


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرنویزشکی

- ماسک را در یک ظرف زباله درب دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



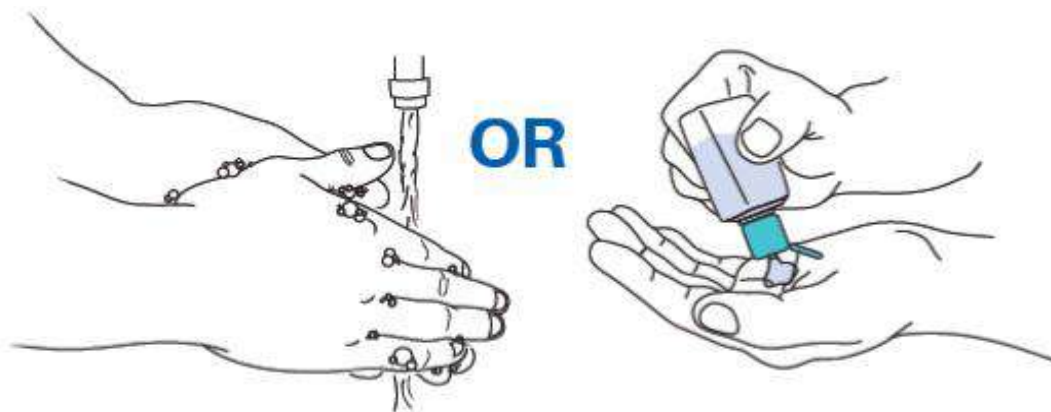
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفید کننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none">- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز پرتویزشکی

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

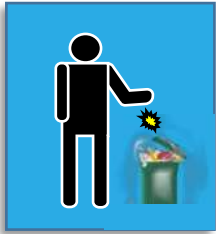
<p>محلول اولیه: عمده محللول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول تو صیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محللول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محللول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۲

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۴	غربال گری، مراقبت و باز توانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۵	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۸	۲. بهداشت مواد غذایی
۹	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۰	۴. بهداشت ساختمان
۱۴	۵. سایر اقدامات
۱۵	نکات مهم
۲۳	آموزش بهداشت
۳۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/تحصیل
۳۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۳۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۳۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده
۳۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده
۴۰	پیوست ۴: گندزداهای سطوح
۴۴	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما به تشریح توصیه‌های پیشگیری و کنترل عفونت در بیمارستان برای مقابله با بیماری کووید-۱۹ می‌پردازد.

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- جداسازی مسیر ورود و خروج افراد رعایت گردد .
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و ترخیص جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل الزامی است
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران در آنها حضور دارند ، مانند مناطق تریاژ ، پذیرش در بخش اورژانس یا پنجره داروخانه در زمان تحویل دارو ، عملی شود.
- از دستگاه های تلویزیونی مدار بسته برای برقراری ارتباط با بیماران در منطقه ایزوله استفاده شود.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد (حداقل یک متر).
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- مدت زمان شرح حال گرفتن به حداقل برسد.
- در صورت امکان ، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- افراد مبتلا به کووید-۱۹ را با افرادی که مشکوک به کووید-۱۹ هستند در کنار هم قرار نگیرند.
- افراد مبتلا به عفونت های تنفسی ناشی از سایر عوامل بیماریزا نیز از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در کنار هم قرار نگیرند
- تختخواب ها حداقل ۲ متر با فاصله از هم قرار داده شود.
- در صورت امکان، کارکنان مراقبت های بهداشتی باید به طور انحصاری از افراد مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت کنند تا خطر انتقال عفونت ناخواسته را کاهش دهند.
- از انتقال بیماران به بیرون از اتاق خودداری گردد مگر اینکه از نظر پزشکی ضروری باشد.
- از تجهیزات رادیوگرافی و سایر تجهیزات تشخیصی پرتابل و قابل حمل استفاده گردد. در صورت نیاز به انتقال بیمار، از مسیرهای حمل و نقل از پیش تعیین شده استفاده گردد و حتی الامکان از ماسک پزشکی برای بیمار استفاده شود.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی، اعضای خانواده و ملاقات کنندگان در تماس با بیماران مشکوک یا تأیید شده با کووید-۱۹ محدود گردد.
- تعداد افراد در اتاق به حداقل مورد نیاز برای مراقبت از بیمار محدود شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرزشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله سلف سرویس و غذا خوری و مسیر ورود و خروج الزامی است.
- حتی الامکان از برگزاری جلسات حضوری، دوره و کارگاه های آموزشی خودداری گردد و از امکاناتی نظیر ویدئو کنفرانس و نظایر آن استفاده گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود.
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری فعالیت می نمایند بصورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به حداقل میزان ممکن کاهش یابد.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم کارکنان: همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و رئیس / مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت رئیس / مدیر از ورود کارکنان بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شد است:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

- قبل از تماس با بیمار؛
 - قبل از انجام هرگونه اقدامات پاک سازی یا گندزدایی، بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
 - پس از تماس با بیمار؛
 - پس از تماس با محیط بیمار؛
- بهداشت دست شامل شستشوی دست با آب و صابون و یا هندراب با محلول های ضدعفونی بر پایه الکل است (ABHR)
 - اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
 - پوشاندن دهان و بینی خود در هنگام سرفه و عطسه و انداختن دستمال استفاده شده بلافاصله در سطل زباله در دار و سریعاً دست ها با آب و صابون شسته شود. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد.
 - بطور مرتب دست ها به روش صحیح با آب و صابون شسته شود یا از محلول ها یا ژل های ضدعفونی استفاده گردد (مدت زمان لازم برای شستشوی صحیح دست ها حداقل ۲۰ ثانیه می باشد).
 - از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد.
 - فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز گردد.
 - از نزدیک شدن به حیوانات اجتناب گردد.
 - از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده و فست فود تا حد امکان اجتناب کرده و مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده گردد.
 - در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و به روش صحیح از ماسک استفاده و در صورت شدید شدن علائم به پزشک مراجعه گردد.

حفاظت فردی کادر خدمات بهداشتی و درمانی

- کارکنان بهداشتی که از افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری کووید-۱۹ مراقبت می کنند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- اقدامات برای محافظت از کادر بهداشتی و درمانی در معرض کروناویروس، کووید-۱۹ بستگی به نوع فعالیت انجام شده و میزان خطر قرار گرفتن در معرض بیماری کارکنان دارد. روش های پیشگیری و کنترل عفونت بر اساس ارزیابی دقیق خطر بایستی به کار گرفته شود. صرف نظر از خطرات قرار گرفتن در معرض بیماری، پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات بتوانند سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می گردد بسیار حائز اهمیت می باشد.
- همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، ملاقات کنندگان و سایر افراد در بیمارستانها می باشد. لازم است تعداد پرسنل ارائه دهنده خدمات به بیماران از جمله اتاق بیمار مبتلا به کووید-۱۹ چه مشکوک و چه تایید شده محدود گردند.
- در آماده سازی، کلیه متخصصان و پرسنل مراکز مراقبت های بهداشتی و درمانی و تسهیلاتی که ممکن است در بررسی، مدیریت و مراقبت از موارد مشکوک نقش داشته باشند، باید:
 - ۱- خط مشی های خود را بازنگری و اطمینان حاصل کنید که فرایندهای عملیاتی تشریح شده و کارکنان با آنها آشنا هستند. برای مثال جایی که تجهیزات حفاظت فردی انبار می شود و چگونه باید آن ها استفاده شود.
 - ۲- اطمینان حاصل کنید که کارکنانی که از موارد مشکوک کووید-۱۹ ارزیابی یا مراقبت می کنند با ماسک حفاظت تنفسی N95 یا FFP2 مطابق با EN۱۴۹ آشنا هستند و آزمایش انطباق ماسک قبل از استفاده از آن انجام شده است. اگر فردی به دلیل انطباق ناکافی قادر به استفاده از ماسک حفاظت تنفسی N95 نباشد، باید از ماسک جایگزین با محافظت برابر (مانند ماسک های تصفیه کننده مجهز به نیروی محرکه تمام صورت یا دارای هلمت/هود) استفاده شود.
 - ۳- اطمینان حاصل کنید که تدارکات و تجهیزات زیر به اندازه کافی تامین شده و در دسترس می باشد:

➤ ماسک N95

➤ دستکش های ساق بلند و محکم

➤ گان (لباس) یکبار مصرف مقاوم در برابر مایعات

➤ لوازم حفاظتی چشم مانند عینک ایمنی یا حفاظ تمام صورت (وایزر)

➤ لوازم بهداشتی دست

➤ محلول های ضد عفونی کننده عمومی و محلول های ضد عفونی کننده با پایه کلر

تجهیزات حفاظت فردی

تجهیزات حفاظت فردی زیر باید توسط کلیه افرادی که وارد اتاقی می شوند که یک بیمار در آن ایزوله شده است پوشیده شود (جدول شماره ۱) لازم به ذکر است که افراد مذکور در این اتاق به هیچ عنوان حق ندارند این لوازم را در آورند:

۱. لباس (گان) ضد آب آستین بلند یکبار مصرف

۲. دستکش با ساق‌های بلند و تنگ

۳. ماسک N95 منطبق با استاندارد EN149 باید توسط همه پرسنل اتاق پوشیده شود. آزمایش انطباق ماسک باید قبل از استفاده از این تجهیزات انجام شود و هر بار که استفاده می شود باید این آزمون تکرار شود.

توجه: استفاده از ماسک‌های سوپاپ دار برای بیماران و افراد مشکوک به دلیل خروج بازدم و عامل بیماریزا از طریق سوپاپ و انتقال آن به محیط ممنوع است.

۴. محافظ چشم: پوشیدن عینک‌های ایمنی یا حفاظ تمام صورت (وایزر) الزامی است (عینک‌های طبی حفاظت لازم را تامین نمی‌نمایند)

هنگام جابجایی از یک محیط آلوده به محیط تمیز، دستکش‌ها را باید تعویض کنید. دست‌ها را با محلول الکلی ضد عفونی و یک جفت دستکش تمیز بپوشید و اطمینان حاصل کنید که ساق‌های دستکش سردست‌های لباس (گان) را پوشانده است.

تجهیزات محافظت فردی توصیه شده در خصوص بیماری کووید ۱۹ که با توجه به نوع محیط، پرسنل یا بیماران هدف و نوع فعالیت مورد استفاده قرار می‌گیرد، در جدول شماره ۱ موجود می‌باشد.

۲. بهداشت مواد غذایی

- ارائه سرویس‌های مربوط به مدیریت خدمات غذا در بیمارستان به صورت بهداشتی و ایمن انجام شود.
- برای بیماران حتی المقدور از ظروف یکبار مصرف استفاده گردد و ظروف مذکور پس از استفاده به عنوان پسماند عفونی مدیریت گردد در غیر این صورت بعد از جمع‌آوری ظروف به طور مجزا از سایر ظروف، به طور صحیح با آب و مواد پاک‌کننده (دترجنت) شسته و گندزدایی شوند.
- کارکنان مسئول توزیع مواد غذایی ضمن رعایت بهداشت فردی و همچنین با رعایت حفاظت فردی کامل نسبت به توزیع غذا اقدام نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- باقیمانده مواد غذایی بیماران به عنوان پسماند عفونی در نظر گرفته شده و وارد چرخه مدیریت پسماندهای عفونی گردد.

در صورت سرو غذا در رستوران ها و یا بوفه ها موارد زیر رعایت گردد :

- سرو نمک، فلفل، سماق، شکر، قند، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می باشد.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- استفاده از سالن های سرو غذا حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. (به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد ، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال ، با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تجهیزات رادیوگرافی قابل حمل و / یا سایر تجهیزات تشخیصی تعیین شده استفاده کنید
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه ها، ابزار کار، رایانه، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند؛
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات ، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند .
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری و یا استفاده نشوند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزایی شود؛

۴. بهداشت ساختمان

- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار، اتاق بیمار و سایر قسمت‌هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- ویروس و باکتری‌هایی که باعث عفونت‌های حاد تنفسی (ARIS) می‌شوند توسط طیف وسیعی از مواد گندزدا غیر فعال می‌گردند. با این حال در برخی از کشورها سازمان‌های نظارتی انواع مواد گندزدای موجود برای استفاده در بیمارستان را کنترل می‌کنند. گندزداهای بیمارستانی شامل موارد زیر است:
 - سدیم هیپوکلریت (سفیدکننده خانگی)
 - الکل
 - ترکیبات فنلی
 - ترکیبات کواترنری آمونیوم
 - ترکیبات پراکسیژن

نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی را در اتاقها و فضاهای ایزوله تمیز و گندزدایی کنید به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و بلافاصله اطراف بستر بیمار را به طور مرتب و موقع تخلیه یا مرخص کردن بیمار نظافت و گندزدایی کنید.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماریزای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.

استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل های گندزدایی و ضد عفونی مختلفی دارند. مراکز بهداشتی درمانی با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضد عفونی دسترسی نداشته باشد. اما الکل و سفید کننده در صورتی که درست استفاده شوند مواد شیمیایی قابل قبولی هستند. مانند هر ماده گند زدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گند زدایی گردد.

توجه ۱. در بیمارستان برای سطوح محل هایی نظیر: اورژانس، آندوسکوپی، برونکوسکوپی، آزمایشگاه تشخیص طبی که آزمایش کووید ۱۹ در آن انجام می شود، اتاق ایزوله بعد از هر بار ترخیص کامل بیماران اتاق (Change) و آمبولانس، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و گندزدهایی که قبلا توسط وزارت بهداشت اعلام شده است، با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ در صد (ppm ۵۰۰۰ = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردند. (جدول ۲)

توجه ۲. برای سایر سطوح در بیمارستان، محیط های اداری با هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ (ppm ۵۰۰ = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (جدول ۳)

جدول ۲- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰ برای گند زدایی سطوح)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس: ۱ دقیقه</p>
<p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)</p>

جدول ۳- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گند زدایی سطوح)</p>
<p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲/۵ در صد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربرد های متفاوت:</p>
<p>زمان تماس برای سطوح غیر متخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</p>
<p>زمان لازم گندزدایی برای غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود.</p>
<p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

مدیریت خدمات رختشویخانه

- مدیریت خدمات رختشویخانه با شرایط ایمن و رعایت الزامات پیشگیری و کنترل عفونت انجام شود.
- دما و گندزادهای مورد استفاده توان از بین بردن ویروس را دارا می باشند.
- توصیه می گردد در صورت امکان از لباس و لنز یکبار مصرف استفاده شده و پس از مصرف همانند پسماند عفونی مدیریت گردد. در غیر اینصورت لباس و لنز بطور مجزا جمع آوری، و مطابق با البسه عفونی شستشو و گندزدایی گردد.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب در طول مراحل جمع آوری لنزها ضروری می باشد.
- جهت پیشگیری از انتشار ذرات، از تکان دادن لباس ها و لنزهای آلوده جدا خودداری گردد.
- برای کارکنان رختشویخانه استفاده از دستکش و شستشوی مداوم دست لازم است انجام شود.
- در صورتی که نگران پاشیدن و انتقال از راه هوایی میکروارگانیسم ها باشد لباس مخصوص، ماسک و حفاظ چشم نیز باید استفاده گردند.
- لنزهای جمع آوری شده در کیسه های پلاستیکی باید دارای برچسب بوده و جداگانه به رختشویخانه تحویل داده شوند.
- مقادیر زیاد مواد جامد به عنوان مثال مدفوع از لنز به شدت کثیف و آلوده قبل از قرار دادن لنز در کیسه مخصوص حمل به رختشویخانه، از لنز جدا شده و مدفوع و آلودگی جدا شده در توالت دفع گردد.
- کارکنان در تمام مراحل انجام کار از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده نمایند.

بسته بندی و حمل و نقل تجهیزات مراقبت از بیمار، ملحفه ها و پسماند از فضاها و اتاق ایزوله

- در اتاق یا فضای ایزوله تجهیزات استفاده شده، لنز کثیف و پسماند را مستقیماً درون کانتینر ها یا کیسه های مخصوص این کار قرار دهید.
- تجهیزات استفاده شده، لنز کثیف و پسماند را با روشی که مانع از باز شدن کانتینر یا کیسه در هنگام حمل و نقل شود، حمل کنید.
- در صورتی که تجهیزات استفاده شده، لنز کثیف و پسماند طوری در کیسه قرار بگیرد که باعث آلودگی قسمت بیرونی کیسه نگردد یک لایه کیسه کفایت و استفاده از دو کیسه ضروری نمی باشد.
- اطمینان حاصل نمایید که کارکنان دست اندر کار جا به جایی، احتیاطات استاندارد را رعایت نموده و شستشوی دست را بعد از جدا کردن تجهیزات حفاظت فردی انجام میدهند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- کارهای سنگین نظیر نظافت و گندزدایی محیط به تجهیزات حفاظت فردی مقاوم تری نیاز دارد نظیر دستکش و پیشبند لاستیکی و کفش های رو بسته و مقاوم.

مدیریت پسماند

توجه: پذیرش بیمار مشکوک یا تایید شده به بیماری کرونا، در بیمارستان هایی انجام شود که مدیریت پسماندها براساس "ضوابط و روشهای مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته" و با تاکید بر وجود و استفاده از دستگاه فعال بی خطر ساز پسماند انجام می شود و کلیه مراحل مدیریت پسماند مورد تایید گروه بهداشت محیط معاونت بهداشتی دانشگاه می باشد.

- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد.
- کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به این بیماران، عفونی تلقی شده و مطابق مفاد "ضوابط و روش های اجرایی مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته" مدیریت گردند. (مصوبه شماره ۱۵۸۷۱/ت/۳۸۴۵۹/ک، کمیسیون امور زیر بنایی، صنعت و محیط زیست به شماره ابلاغ ۹۸۴۱۴ مورخ ۸۷/۳/۲۵ و بخشنامه ها و دستورالعمل های ابلاغی تکمیلی)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدا، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در بیمارستان همچنین بی خطر سازی پسماندهای تولید شده، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- پسماندهای مایع نظیر ادرار را میتوان با رعایت احتیاط در داخل سیستم فاضلاب تخلیه نمود.
- برای اجتناب از تولید احتمالی آئروسل ها با احتیاط با الودگی ناشی از مدفوع بیماران رفتار شود.

۵. سایر اقدامات

انجام کنترل های اجرایی

- آموزش مراقبین بیماران
- تدوین سیاست های تشخیص زود هنگام پتانسیل عفونت حاد تنفسی ناشی از کووید-۱۹؛
- جلوگیری از ازدحام جمعیت به ویژه در بخش اورژانس
- تأمین محل انتظار ویژه برای بیماران علامت دار
- جداسازی مناسب بیماران بستری

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- تامین منابع کافی تجهیزات حفاظت فردی
- اطمینان از اجرای سیاست ها و برنامه های IPC برای همه جوانب مراقبت های بهداشتی.

اقدامات اداری مربوط به کارکنان مراقبت های بهداشتی

- آموزش کافی کارکنان مراقبت های بهداشتی
- اطمینان از نسبت کافی تعداد کارکنان به تعداد بیماران
- ایجاد فرآیند نظارت برای عفونت های حاد تنفسی ناشی از کووید-۱۹ برای کارکنان مراقبت های بهداشتی
- نظارت رعایت نکات احتیاطی استاندارد و فراهم آوردن مکانیسم های بهبود توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی.

نکات مهم

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد

- اقدامات احتیاطی استاندارد شامل: بهداشت دست و بهداشت سیستم تنفسی، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب تجهیزات حفاظت فردی مطابق ارزیابی ریسک، اقدامات تزریقات ایمن، مدیریت ایمن پسماند، مدیریت ایمن لنز، نظافت و گندزدایی محیط و استریلیزاسیون تجهیزات مراقبت از بیمار اطمینان حاصل کنید که اقدامات بهداشتی به شرح زیر انجام می شود:
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می پوشانند.
 - در مکان های انتظار/ عمومی به بیماران مشکوک به عفونت کووید-۱۹ استفاده از ماسک پیشنهاد گردد.
 - بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.
 - کارکنان مرکز بهداشتی درمانی مطابق راهنما های سازمان جهانی بهداشت رعایت بهداشت دست قبل از تماس با بیمار، قبل از انجام هرگونه روش پاک سازی یا گندزدایی، بعد از قرار گرفتن در معرض مایعات بدن و پس از تماس با بیمار را رعایت می نمایند.
 - بهداشت دست شامل تمیز کردن دست با آب و صابون و یا هندراب با الکل (ABHR) است.
 - اگر آلودگی دست ها به وضوح مشاهده نگردد، هندراب الکلی ترجیح داده می شود.
 - اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

اثر بخشی تجهیزات حفاظت فردی به منابع کافی، آموزش کارکنان، بهداشت مناسب و رفتار فردی مناسب بستگی دارد.

- اطمینان از روش های نظافت و گندزدایی محیط به طور مداوم و صحیح مهم می باشد
- دستگاه ها و تجهیزات پزشکی، لاندری، ظروف مواد غذایی و پسماندهای پزشکی باید مطابق با روش های ایمن مدیریت گردند که در بخش های بعدی این دستورالعمل به آن پرداخته شده است.

الف- انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- بیماران باید در اتاق های جداگانه با تهویه مناسب قرار بگیرند.
- در صورت عدم وجود اتاق های مجزا، بیمارانی که مشکوک به آلودگی به nCoV هستند باید با هم گروه بندی شوند.
- تختخواب همه بیماران صرف نظر از اینکه مظنون به عفونت nCoV هستند. باید حداقل ۱ متر از هم فاصله داشته باشند.
- در صورت امکان، تیمی از کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از ماسک استفاده کنند.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از لباس تمیز و غیراستریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از دستکش استفاده نمایند.
- بعد از مراقبت از بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا بصورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. (به عنوان مثال فشارسنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال، با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها از لمس چشم ، بینی یا دهان خود با دست های آلوده باید خودداری کنند.
- از جابجایی و انتقال بیماران به بیرون از اتاق بیمار خودداری نمایید مگر اینکه از نظر پزشکی لازم باشد. از تجهیزات رادیوگرافی قابل حمل و / یا سایر تجهیزات تشخیصی تعیین شده استفاده کنید. اگر انتقال بیمار مورد نیاز است ، از مسیرهای حمل و نقل از پیش تعیین شده برای به حداقل رساندن مواجهه با کارمندان ، سایر بیماران و ملاقات کنندگان استفاده کنید و برای بیمار ماسک مناسب استفاده نمایید.
- اطمینان حاصل کنید که کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی هایی که انتقال بیماران را انجام میدهند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب را انجام دهند.
- در مورد هرگونه اقدامات احتیاطی لازم در سریعترین زمان ممکن قبل از رسیدن بیمار به محل انتقال بیمار اطلاع رسانی گردد.
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است ، تمیز و گندزدایی نمایید.
- ملاقات با بیمار مشکوک و تأیید شده در کووید ۱۹ را ممنوع یا محدود کنید.
- اطلاعات مربوط به افرادی که وارد اتاق بیمار می شوند ، از جمله کلیه کارکنان و ملاقات کنندگان را در پرونده ثبت کنید.

ب- انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد انتقال از طریق هوا در فرایندهای تولید آئروسول

- برخی از فرایندهای درمانی که موجب تولید ذرات معلق در هوا می گردند با افزایش خطر انتقال کرونا ویروس ها SARS-CoV و MERS-CoV همراه است. مانند گذاشتن تراشه، تراکوتومی، احیای قلبی ریوی تهویه دستی قبل از لوله گذاری و برونکوسکوپی
- اطمینان حاصل شود موارد زیر توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها انجام می گردد:
- انجام مراحل در یک اتاق با تهویه مناسب- یعنی تهویه طبیعی با جریان هوا حداقل ۱۶۰ لیتر در ثانیه به ازای هر بیمار یا در اتاق های فشار منفی با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت و جهت کنترل شده جریان هوا هنگام استفاده از تهویه مکانیکی
 - از یک محافظ ذرات تنفسی دارای تاییدیه جهت حفاظت استفاده کنید ، هنگامی که کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها از محافظ ذرات تنفسی یکبار مصرف استفاده می نمایند، درست قرار گرفتن آن را چک نمایند توجه داشته باشید که موهای صورت (به عنوان مثال ریش)، ممکن است مانع از قرار گرفتن مناسب محافظ شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- از محافظ چشم (به عنوان مثال، عینک یا شیلد صورت) استفاده کنید.
- لباس و دستکش تمیز (نیازی به استریل بودن نیست) و آستین بلند استفاده گردد. اگر لباس مقاوم در برابر نفوذ مایعات نباشد، کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از پیش بند ضد آب در مورد فرایندهایی که انتظار می رود حجم بالای مایعات در طی آن به لباس نفوذ کند استفاده کنند.
- تعداد افراد حاضر در اتاق را به حداقل مورد نیاز از مراقبت بیمار محدود کنید.

نکات بهداشتی مهم در تریاژ

اتاق تریاژ اولین فضای قابل دسترس برای بیماران در بدو ورود به بخش اورژانس می باشد و عملکرد اصلی آن غربالگری و دسته بندی بیماران بر اساس وضعیت بیماری و همچنین نوع و سطح خدمات درمانی مورد نیاز می باشد. در این فضا بیماران توسط پرستار تریاژ مورد ارزیابی اولیه قرار می گیرند. استفاده از پرستاران با تجربه و آموزش دیده در این بخش حائز اهمیت می باشد. موارد بهداشتی زیر لازم است در این قسمت مد نظر قرار گیرد:

- دارای فضای انتظار قبل از اتاق معاینه که ترجیحا قسمتی از آن به بیماران دارای علائم تنفسی اختصاص یابد.
- فاصله نزدیک با حمام آلودگی زدایی
- توصیه و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی
- اتاق انتظار باید واحد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- حفظ حداقل ۱ متر فاصله بین بیماران مشکوک و سایر بیماران را حفظ کنید.
- بهداشت دست را بعد از تماس با ترشحات تنفسی انجام دهید.
- در صورت کار در فاصله ۱-۲ متری بیمار، از ماسک پزشکی استفاده کنید.
- بیماران را در اتاق های مجرد قرار دهید، یا افراد با همان تشخیص اتیولوژیکی را در کنار هم گروه بندی کنید.
- اگر تشخیص اتیولوژیکی امکان پذیر نباشد، بیماران گروهی با تشخیص بالینی مشابه و بر اساس عوامل خطر اپیدمیولوژیک، با جدا کردن مکان انجام می شوند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- هنگام ارائه مراقبت در تماس نزدیک با بیمار با علائم تنفسی (به عنوان مثال سرفه یا عطسه) ، از محافظ چشم (ماسک صورت یا عینک) استفاده کنید
- حرکت بیمار در داخل موسسه را محدود کنید و اطمینان حاصل کنید که بیماران در خارج از اتاق خود ماسک طبی می پوشند
- هنگام ورود به اتاق از تجهیزات حفاظت فردی (ماسک پزشکی ، محافظت از چشم ، دستکش و لباس) استفاده کنید و هنگام ترک تجهیزات حفاظت فردی را خارج کنید.
- در صورت امکان، از تجهیزات یکبار مصرف یا اختصاصی استفاده کنید (مثلاً استتوسکوپ، دستگاه فشار سنج و دماسنج).
- در صورت استفاده از تجهیزات پزشکی مشترک، بین هر بار استفاده بیمار تمیز و گندزدایی شوند.
- از آلوده کردن سطوح محیطی که ارتباط مستقیمی با مراقبت از بیمار (مانند دستگیره درها و سوئیچ های نوری) ندارند، خودداری کنید.
- از حضور افراد غیر ضروری در اتاق خودداری کنید.

نکات بهداشتی مهم در ICU تنفسی فشار منفی و یا اتاق ایزوله فشار منفی

- وجود پیش اتاق قبل از ایزوله
- وجود ایستگاه ضد عفونی (از جمله ظرف حاوی مایع ضد عفونی کننده دیواری)
- قابلیت گندزدایی پیش اتاق
- وجود دستشویی / روشویی در پیش اتاق (ترجیحاً دارای سیستم اتوماتیک یا دارای دسته یا شیر بازویی)
- وجود سیستم اتوماتیک بسته شدن در
- دارا بودن سیستم تهویه پیش اتاق
- وجود ترالی / کمد وسایل و تجهیزات پزشکی و وسایل حفاظت فردی در پیش اتاق
- وجود ترالی / کمد وسایل ضد عفونی و گندزدا در پیش اتاق
- قابلیت شستشو دیوارها و کف پیش اتاق
- همسو بودن سیستم فشار منفی پیش اتاق با اتاق ایزوله
- وجود امکانات ضد عفونی دست و کمد لباس و رختکن / رخت آویز در پیش اتاق

نکات بهداشتی مهم در اتاق ایزوله تنفسی

- رعایت فواصل مناسب در صورت وجود بیش از یک تخت در اتاق ایزوله (بین هر دو تخت حداقل یک متر و ترجیحا ۲/۵ متر فاصله با نصب پارٹیشن/حفاظ)
- قابل شستشو بودن دیوارها و کف اتاق ایزوله
- قابلیت گندزدایی اتاق ایزوله
- قابلیت تنظیم درجه حرارت اتاق ایزوله (۲۰ تا ۲۴ درجه سانتیگراد)
- قابلیت تنظیم رطوبت اتاق ایزوله (۳۰ تا ۶۰ درصد)
- دارا بودن سیستم تامین کننده فشار منفی
- رعایت استاندارد ورود و خروج هوا جهت ایجاد فشار منفی و سیستم تهویه (ورودی نزدیک سقف در قسمت بالای سر بیمار و خروجی در پایین پای بیمار در ارتفاع ۳۰-۱۵ سانتیمتری کف)
- قابلیت تهویه اتاق ایزوله (حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت)
- دارای مکانیسم قابل مشاهده جهت پایش فشار و جریان هوا
- دارای سیستم تهویه با فیلتر هپا
- دارای سیستم اتوماتیک بسته شدن در
- در اتاق ایزوله سالم (فاقد شکستگی و بدون ترک خوردگی و درزو شکاف و پس از بسته شدن فاقد قابلیت عبور و تبادل هوا)
- دارای توالت حمام و دستشویی جداگانه ترجیحا دارای سیستم تهویه با فیلتر هپا
- امکان شستشو و گندزدایی توالت و حمام (دیوارها و کف)
- دارا بودن سیستم گرمایشی و سرمایشی و دور بودن از محل های پر سروصدا
- قابل شستشو بودن و رنگ روشن دیوارهای اتاق
- پنجره های قفل دار و ترجیحا دو جداره
- وجود سیستم هشدار دهنده کاهش یا افت فشار/ درجه حرارت/ رطوبت/ باز بودن در
- نظافت و گندزدایی روزانه اتاق ایزوله
- وسایل بهداشت فردی یکبار مصرف یا مخصوص جهت استفاده بیمار

تذکرات

- فشار هوا در اتاق بیمار و پیش اتاق و حمام و سرویس‌ها نسبت به کریدور یا راهرو باید منفی ۱۵ پاسکال باشد.
- سیستم هشدار دهنده هر گونه تغییرات (افت / افزایش) در تنظیمات فشار اتاق / درجه حرارت / رطوبت / بازبودن درها در هر یک از قسمت‌های اتاق ایزوله (پیش اتاق / اتاق بیمار / سرویس بهداشتی) باید در محل مناسب نصب و فعال باشد.
- میزان تبادل هوا حداقل ۱۲ بار در ساعت یا ۱۶۰ لیتر در ثانیه به ازای هر بیمار می‌باشد.
- سیستم تهویه و ایجاد فشار منفی باید مستقل و جدا از سیستم کلی تهویه بیمارستان باشد.
- کلیه پسماندهای تولیدی از طریق ارائه خدمات درمانی به بیماران این بخش‌ها عفونی تلقی شده و مراحل مدیریت این پسماندها مطابق دستورالعمل‌های ابلاغی مرکز سلامت محیط و کار برای پسماندهای عفونی با رعایت ملاحظات کنترل عفونت می‌باشد.
- برای اتاق‌های ایزوله بایستی دست‌شویی اختصاصی تهیه شود تا از تردد بیماران به بخش‌های دیگر خودداری شود.
- اتاق‌های ایزوله بایستی به صورت فشار منفی باشند تا باعث انتشار ویروس نشوند.
- تعداد افراد مورد استفاده را به حداقل برسانید و از ورود خروج بی‌مورد کارکنان به داخل این اتاق‌ها اکیداً خودداری شود.

بهداشت آب

- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰.۸ میلی‌گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم‌پای یا اشرشیاکلی.

بهداشت فاضلاب

- مواد دفعی (مدفوع و ادرار) دور از تماس با انسان باشد و به صورت ایمن تصفیه و دفع گردد.
- کارگران تاسیسات فاضلاب باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و موارد بهداشتی را رعایت کنند که شامل استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله لباس محافظتی، دستکش، چکمه،

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

عینک یا محافظ صورت، ماسک، شستن مکرر دست ها است و از لمس چشم، بینی و دهان با دست های نشسته خودداری کنند

- برای بیماران کرونایی و افراد مشکوک به کرونا باید توالیت مجزا در نظر گرفته شود.
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالیت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- اگر تامین توالیت جداگانه امکان پذیر نیست، باید حداقل دو بار در روز تو سط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت /عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- کارکنان و کارگران مراقبت های بهداشتی باید توالیت های جداگانه ای از بیماران داشته باشند
- اگر بیمار قادر به استفاده از توالیت نمی باشد، مواد دفعی در پوشک یا در یک ظرف جداگانه جمع آوری شده و بلافاصله و با دقت لازم بدون انتشار آلودگی در توالیت جداگانه ای که برای بیماران مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹ استفاده می شود، دفع شود.
- اگر بیمار نمی تواند از توالیت استفاده نماید، از لگن بستری بیماران استفاده شود. بعد از جمع آوری و دفع، لگن ها باید با آب و مواد شوینده، تمیز شوند و سپس با محلول کلر % 0.5 گندزدایی شده و سپس با آب تمیز آبکشی شوند.
- در بیمارستان با موارد مبتلا به کووید ۱۹ و مشکوک، مدفوع بایستی در کمترین زمان ممکن دفع گردد.
- سیستم جمع آوری فاضلاب باید دارای سیستم لوله کشی و بدون نشت باشد و تا حد استاندارد تصفیه شود.
- اگر مراکز بهداشتی درمانی ارائه دهنده خدمت به سیستم شبکه فاضلاب متصل هستند، ارزیابی خطر باید انجام شود تا تأیید شود که فاضلاب قبل از رسیدن به یک تصفیه خانه کارآمد یا محل دفع وارد سامانه می شود (یعنی نشت نمی کند).
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل گان آستین بلند ضد آب، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت را برای جلوگیری از تماس هر شخصی که مدفوع را دفع می کند ضروری است.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی

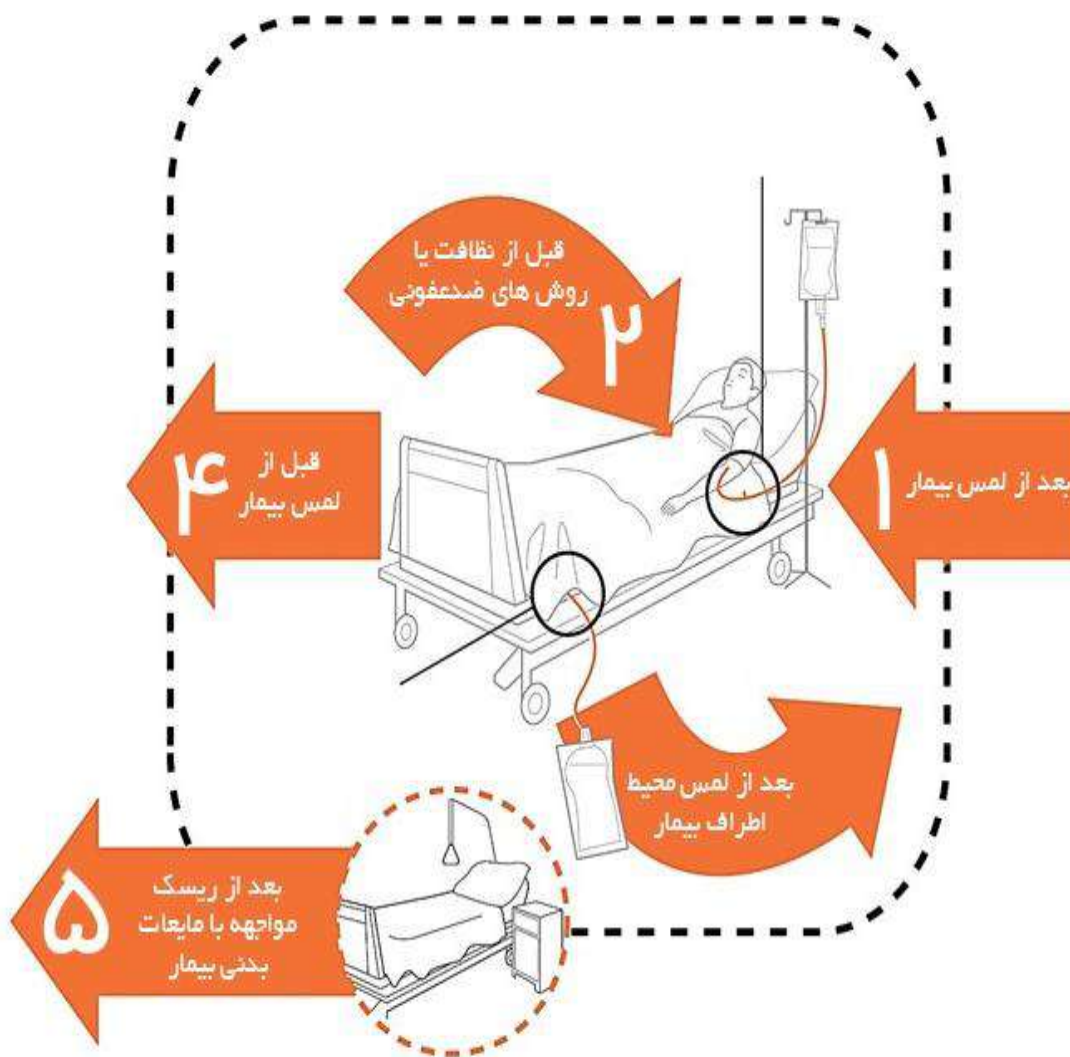
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی:

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شست‌وشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگرهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

شکل ۱- مواردی که رعایت بهداشت دست الزامی است



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

جدول ۴- تجهیزات محافظت فردی تو صیه شده در خصوص بیماری کووید-۱۹ که با توجه به نوع محیط ، پرسنل یا بیماران هدف و نوع فعالیت^۱ مورد استفاده قرار می گیرد.

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
بیمارستان ها، درمانگاه ها- بستری بیماران			
اتاق بیمار	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	مراقبت مستقیم از بیماران کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش حفاظت از چشم (عینک یا محافظ کامل صورت/ وایزر).
		فرایندهای تولید آئروسول ^۲ بر روی بیماران کووید-۱۹ انجام شده است.	ماسک N۹۵ یا FFP۲ لباس دستکش عینک یا محافظ کامل صورت/ وایزر پیشبند
	نیروهای خدماتی و نظافت	ورود به اتاق بیماران کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی). چکمه یا کفش های کار بسته
	ملاقات کننده ها ^۳	ورود به اتاق بیماران کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش
سایر مناطق جابجایی بیمار (بخش ها، راهروها)	کلیه پرسنل، از جمله پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	هر فعالیتی که شامل تماس با بیماران کووید-۱۹ نشود.	نیازی به استفاده لوازم حفاظت فردی نیست. ولی در صورت وجود ماسک معمولی جراحی و دستکش جهت بازدارندگی از لمس صورت و رعایت بهداشت فردی بلامانع است.

۱- علاوه بر استفاده از لوازم حفاظت فردی مناسب، همیشه باید بهداشت دست ها و سیستم تنفسی انجام شود. لوازم حفاظت فردی باید پس از استفاده در یک ظرف

زباله مناسب دور ریخته شود، و بهداشت دست باید قبل از پوشیدن و بعد از در آوردن لوازم حفاظت فردی انجام شود.

۲- پراکندگی ذرات بسیار کوچک جامد یا مایع در یک فاز گازی و یا در هوا آئروسول نامیده می شود

۳- تعداد ملاقات/ بازدید کنندگان باید محدود شود. اگر ملاقات کنندگان باید وارد اتاق بیمار کووید-۱۹ شوند، دستورالعمل نحوه صحیح پوشیدن و در آوردن لوازم حفاظت

فردی و انجام بهداشت دستها را در اختیار یا معرض دید آنها قرار دهید و این کار باید تحت نظارت یک نفر کارمند مراقبت های بهداشتی درمانی صورت گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
تریاز	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	غربالگری اولیه مستلزم تماس مستقیم نیست.	فاصله حداقل یک متری با بیمار را حفظ کنید. ماسک جراحی
	بیماران دارای علائم تنفسی	-	اگر توسط بیمار قابل تحمل است ماسک جراحی به او بدهید.
	بیماران بدون علائم تنفسی	-	ماسک جراحی
آزمایشگاه	کارشناس آزمایشگاه	دستکاری نمونه های تنفسی	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش حفاظت از چشم در صورت وجود خطر پاشش
محیط اداری	کلیه پرسنل، از جمله آبدارچی و ...	وظایف اداری که شامل تماس با بیماران کووید- ۱۹ نمی شود.	نیازی به استفاده از لوازم حفاظت فردی نیست.
تسهیلات بیماران سرپایی			
اتاق مشاوره	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	معاینه فیزیکی بیماران دارای علائم تنفسی	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش محفاظت از چشم
	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	معاینه فیزیکی بیماران فاقد علائم تنفسی	لوازم حفاظت فردی با توجه به اقدامات احتیاطی استاندارد و ارزیابی ریسک.
	بیماران دارای علائم تنفسی	-	اگر ماسک جراحی توسط بیمار قابل تحمل است در اختیار او قرار دهید.
	بیماران بدون علائم تنفسی	-	در صورت ازدحام از ماسک جراحی استفاده شود
	نظافت چی ها	حین و بعد از مشاوره با بیمارانی که علائم تنفسی دارند.	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی). چکمه یا کفش های کار بسته

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
اتاق انتظار	بیماران دارای علائم تنفسی	-	اگر ماسک جراحی توسط بیمار قابل تحمل است در اختیار او قرار دهید. بلافاصله بیمار را به یک اتاق ایزوله یا فضایی جداگانه و به دور از دیگران منتقل کنید. اگر این کار امکان پذیر نیست، از رعایت فاصله حداقل ۱ متری از سایر بیماران اطمینان حاصل کنید.
	بیماران بدون علائم تنفسی	-	در صورت ازدحام از ماسک جراحی استفاده شود
جامعه			
منازل	بیماران دارای علائم تنفسی	-	-فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. -اگر توسط بیمار قابل تحمل است به جز هنگام خواب به او ماسک جراحی بدهید.
	مراقب	وارد اتاق بیمار می شوید، اما مراقبت و مساعدت مستقیمی ارائه نمی دهید.	ماسک جراحی
	مراقب	ارائه مراقبت مستقیم، هنگام حمل لگن، ادرار یا زباله های بیمار کووید-۱۹ که در خانه از آن مراقبت می شود.	ماسک جراحی دستکش پیشبند (در صورت وجود خطر پاشش)
	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	مراقبت یا کمک مستقیم به بیمار کووید-۱۹ در منزل	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش محافظت از چشم
	افراد بدون علائم تنفسی	-	نیازی به استفاده از لوازم حفاظت فردی نیست.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
خرید، ایستگاه‌های قطار،...			
نقاط ورود			
محیط غربالگری	کارکنان	در غربالگری اول (اندازه گیری دما) نیازی به تماس مستقیم نیست. ^۴	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. در صورت ازدحام از ماسک جراحی استفاده شود
	کارکنان	غربالگری دوم (مصاحبه با مسافران دارای تب برای علائم بالینی نشان دهنده بیماری کووید-۱۹ و سابقه مسافرت).	ماسک جراحی دستکش
	نظافت چی ها	نظافت محیطی که مسافران مبتلا به تب غربالگری شدند.	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی). چکمه یا کفش های کار بسته
محیط ایزوله موقت	کارکنان	وارد محیط ایزوله شده، اما کمک‌های مستقیمی ارائه نمی‌دهید.	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. ماسک جراحی دستکش
	کارکنان مراقبت های بهداشتی درمانی	کمک به مسافر در حال انتقال به یک مرکز درمانی	ماسک جراحی لباس دستکش عینک

^۴- تمام اعضای تیم واکنش در شرایط اضطراری باید در زمینه بهداشت دست ها و نحوه صحیح پوشیدن و در آوردن لوازم حفاظت فردی برای جلوگیری از آلودگی به خود آموزش ببینند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
	نظافت چی ها	نظافت محیط ایزوله	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی).
	کارکنان مراقبت های بهداشتی درمانی	انتقال بیماران مشکوک به کووید-۱۹ به مراکز درمانی ارجاعی	ماسک جراحی لباس دستکش عینک
		در رانندگی فقط بیمار مشکوک به بیماری کووید-۱۹ درگیر است و محفظه راننده از بیمار کووید-۱۹ مجزا شده است.	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. ماسک جراحی
آمبولانس یا وسیله انتقال بیمار	راننده	کمک به سوار یا پیاده بیمار با مشکوک به بیماری کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس دستکش عینک
		تماس مستقیمی با بیمار مشکوک کووید-۱۹ وجود ندارد، اما محفظه راننده و بیمار یکی است و مجزا نیست.	ماسک جراحی
	بیمار مشکوک به بیماری کووید-۱۹	انتقال به مراکز بهداشتی درمانی ارجاعی.	اگر توسط بیمار قابل تحمل است ماسک جراحی به او بدهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
	نظافت چی ها	نظافت حین و بعد از انتقال بیماران مشکوک به بیماری کووید-۱۹ به مراکز درمانی ارجاحی	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی).
ملاحظات ویژه برای تیم های واکنش در شرایط اضطراری که به تحقیقات بهداشت عمومی کمک می کنند ^۵			
		مصاحبه با موارد مشکوک یا تأیید شده بیماری کووید-۱۹ یا افرادی که با آنها تماس داشته اند.	اگر از راه دور انجام شود (تلفن، ویدئو کنفرانس) نیازی به لوازم حفاظت فردی ندارد.
	محققان تیم واکنش در شرایط اضطراری	مصاحبه حضوری با بیماران مشکوک یا تأیید شده کووید-۱۹ بدون تماس مستقیم.	ماسک جراحی فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. مصاحبه باید بیرون از منزل انجام شود و بیماران کووید-۱۹ تأیید شده یا مشکوک در صورت تحمل باید ماسک جراحی بپوشند.
سایر		مصاحبه حضوری با مخاطبین بدون علامت بیماران مبتلا به کووید-۱۹	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. نیازی به استفاده از لوازم حفاظت فردی نیست. مصاحبه باید در خارج از بیرون منزل انجام شود. در صورت لزوم ورود به محیط خانه ، از دوربین تصویربرداری حرارتی استفاده کنید تا تأیید کنید که فرد تب ندارد، فاصله مکانی حداقل ۱ متر را حفظ کرده و در محیط منزل به چیزی دست نزنید.

^۵- این دسته شامل استفاده از دماسنج های (مادون قرمز) بدون تماس با پوست ، دوربین های تصویربرداری حرارتی و مشاهده و سؤال و جواب محدود شده می باشد، همه این موارد در ضمن حفظ فاصله حداقل ۱ متری صورت گیرد.

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید .
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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.



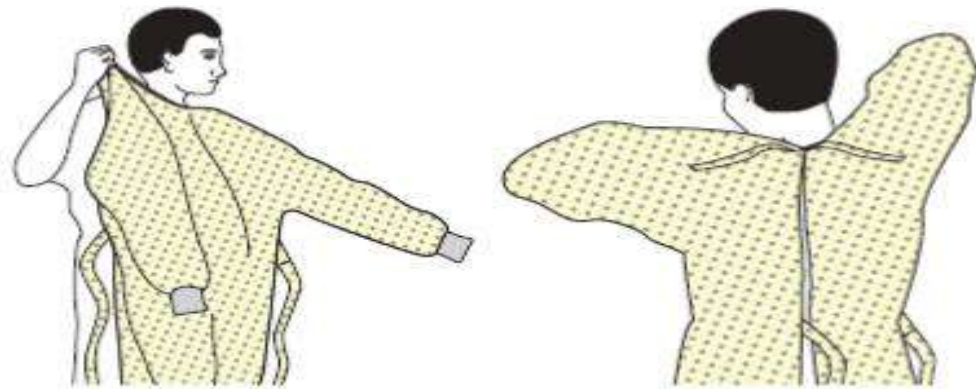
با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

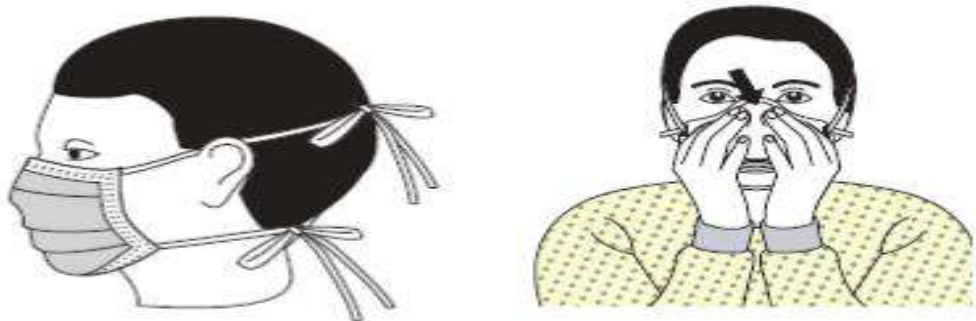
نوع تجهیزات حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



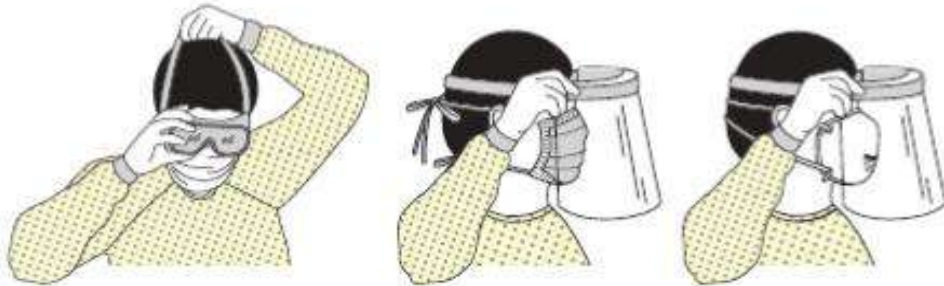
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپیراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

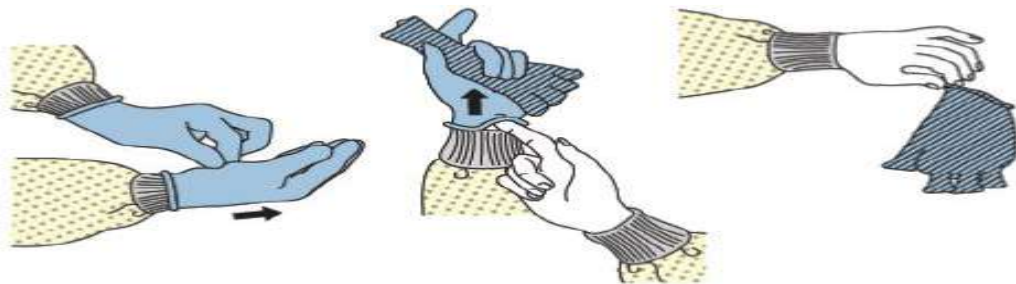
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱) دستکش



• اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

• با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.

• دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)

• انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)

• دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

۲) عینک یا شیلد صورت



• سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

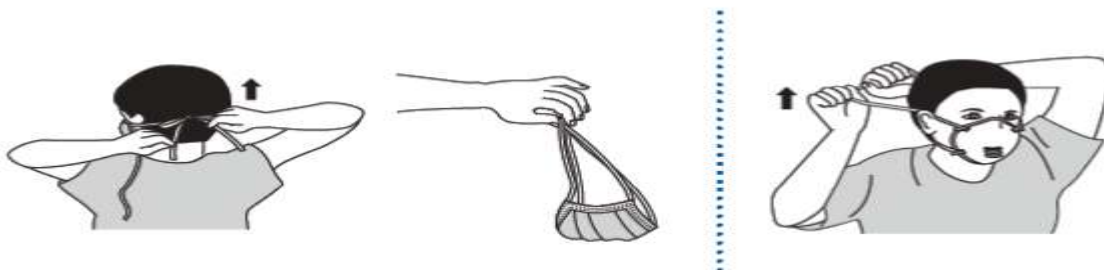
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست های تان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

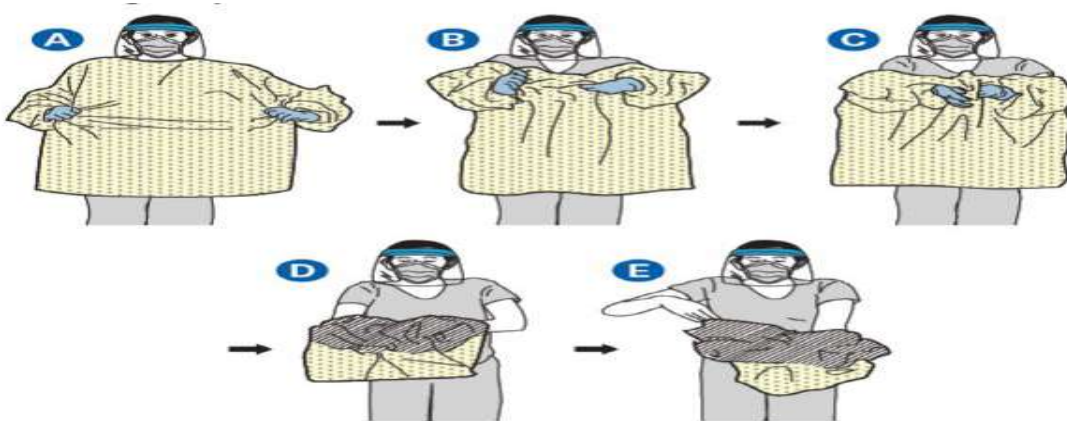
(۴) ماسک



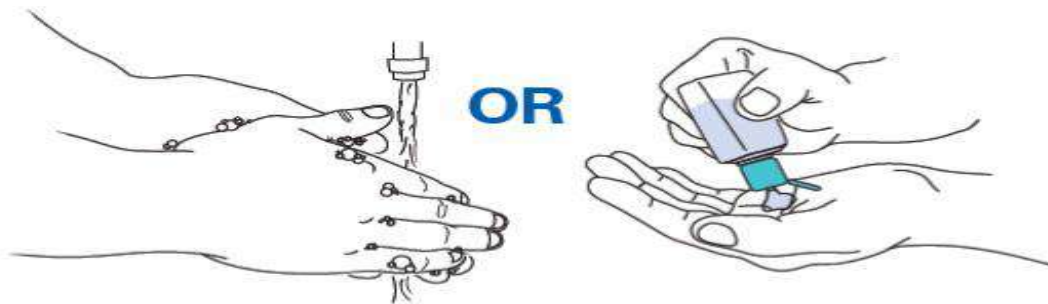
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق شده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

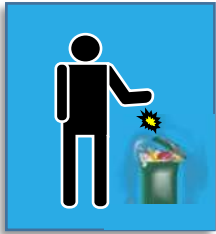
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

جدول ۵- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد
۱ واحد گندزدا ۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰/۵ درصد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی در مراکز بهداشتی و درمانی



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۵

فهرست

۳	مقدمه.....
۳	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۵	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....
۵	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۵	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۶	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۶	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۶	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۸	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۹	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۹	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۱	۵. سایر اقدامات.....
۱۱	نکات مهم.....
۱۱	انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس.....
۱۳	آموزش بهداشت.....
۱۵	پیوست ها.....
۱۵	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....
۱۶	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۸	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۸	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۲۰	مراحل درآوردن تجهیزات حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۲۳	پیوست ۴: مواد گندزدا.....
۲۵	گندزادهای سطوح.....
۲۶	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

درمانگاه‌ها، مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های بهداشتی، و مراکز جراحی محدود این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و بروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- جداسازی مسیر ورود و خروج افراد رعایت گردد.
- فاصله افراد در هنگام ورود و خروج با خط کشی مشخص گردد.
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و ترخیص جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند بطوریکه فاصله حداقل یک متر بین افراد رعایت گردد.
- نوبت دهی حتی الامکان بصورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد (حداقل یک متر)
- در صورت امکان، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها ضروری است .
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل الزامی است.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران ابتدا در آنها حضور دارند ، مانند مناطق تریاژ ، پذیرش در بخش اورژانس یا پنجره داروخانه در زمان تحویل دارو ، عملی شود.
- افراد مبتلا به کووید ۱۹ با افرادی که مشکوک به کووید ۱۹ هستند در کنار هم قرار نگیرند.
- افراد مبتلا به عفونت های تنفسی ناشی از سایر عوامل بیماری زا نیز از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در کنار هم قرار نگیرند.
- تخت های بستری حداقل ۲ متر با فاصله از هم قرار داده شود.
- از انتقال بیماران به بیرون از اتاق بستری خودداری گردد مگر اینکه از نظر پزشکی ضروری باشد.
- در صورت نیاز به انتقال بیمار، از مسیرهای انتقال از پیش تعیین شده استفاده شود و از ماسک پزشکی در حین انتقال برای بیمار استفاده گردد.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی و همراهان بیمار (در صورت لزوم) در تماس با بیماران مشکوک یا تأیید شده با کووید ۱۹ محدود گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- حتی الامکان از برگزاری جلسات حضوری، دوره و کارگاه های آموزشی خودداری گردد و از امکاناتی نظیر ویدئو کنفرانس و نظایر آن استفاده گردد .
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن رعایت گردد .
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود.
- برنامه ریزی کردش کار کارکنانی که بصورت اقماری فعالیت می نمایند به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به حداقل میزان ممکن کاهش یابد.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/ تحصیل فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای/ کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار/ تحصیل جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

- دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:
- گروه الف -** بیماران با بیماری زمینه‌ای:
- بیماری قلبی - عروقی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{ mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- پوشاندن دهان و بینی خود در هنگام سرفه و عطسه و انداختن دستمال استفاده شده بلافاصله در سطل زباله دردار و شستن دست‌ها با آب و صابون در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- بطور مرتب دست‌ها به روش صحیح با آب و صابون شسته شود یا از محلول‌ها یا ژل‌های ضدعفونی استفاده گردد. (مدت زمان لازم برای شستشوی صحیح دست‌ها حداقل ۲۰ ثانیه می‌باشد).
- از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده و فست‌فود تا حد امکان اجتناب کرده و مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده گردد.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و به روش صحیح از ماسک استفاده و در صورت شدید شدن علائم به پزشک مراجعه گردد.
- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.
- رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است (شکل ۱):
 - قبل از تماس با بیمار؛
 - قبل از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی، بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
 - پس از تماس با بیمار؛
 - پس از تماس با محیط بیمار.
- بهداشت دست شامل شستشوی دست با آب و صابون و یا هندراب با محلول‌های ضدعفونی بر پایه الکل است (ABHR)
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش‌های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می‌گردد.
- شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می‌پوشانند.
- استفاده از ماسک برای بیماران مشکوک به عفونت کووید ۱۹ الزامی است.
- بعد از تماس با ترشحات تنفسی، بهداشت دست رعایت گردد.
- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش‌بند و نظایر آن برای کارکنان و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آن‌ها

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می‌کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- عدم استفاده افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از وسایل حمل و نقل عمومی

۲. بهداشت مواد غذایی

- استفاده از سالن های سرو غذا حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن‌گندزدایی شود.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس الزامی می باشد.
- غذای بیماران باید از مراکز مجاز و مورد تایید معاونت های بهداشت دانشگاه ها / دانشکده های علوم پزشکی سراسر کشور تهیه گردد.
- در خصوص حمل و نقل و توزیع غذا در مرکز توجه به موارد زیر ضروریست :
- حمل غذا با خودروی مناسب حمل و نقل مواد غذایی
- حفظ زنجیره سرد و گرم در انتقال مواد غذایی به مرکز
- کنترل دمای غذا در زمان تحویل به مرکز
- انجام کنترل های دوره ای و نمونه برداری تصادفی مواد غذایی برای کنترل کیفیت غذا
- ترجیحا استفاده از ظروف یکبار مصرف برای بیماران و در صورتیکه امکان پذیر نباشد جمع آوری و شستشو و گندزدایی ظروف
- کارکنان مسئول توزیع مواد غذایی ضمن رعایت بهداشت فردی و همچنین با رعایت حفاظت فردی کامل نسبت به توزیع غذا اقدام نمایند .
- باقیمانده مواد غذایی بیماران مشکوک یا مبتلا به عنوان پسماند عفونی در نظر گرفته شده و وارد چرخه مدیریت پسماندهای عفونی گردد.
- سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می‌باشد.
- عرضه سالاد بایستی از سالاد بسته بندی دارای پروانه ساخت می باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد؛
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری و یا استفاده نشوند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه‌ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی‌سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری و وسایل و ابزار پزشکی بعد از هر بار استفاده تمیز و گندزدایی شوند؛
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.

۴. بهداشت ساختمان

نظافت محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی در اتاق‌ها و فضاهای ایزوله را تمیز و گندزدایی کنید، به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و بلافاصله اطراف بستر بیمار به طور مرتب و موقع تخلیه یا مرخص کردن بیمار نظافت و گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماری‌زای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.

مدیریت پسماند

- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد. (بر اساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعمل‌های مرتبط)
- در مبدأ تولید، پسماندهای عادی ، عفونی ، تیز و برنده ، پسماند شیمیایی و دارویی با رعایت موازین بهداشتی بصورت جداگانه، تفکیک، جمع آوری و بسته بندی گردد.
- پسماندهای عفونی در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زردرنگ) جمع آوری گردد چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه ، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در مخازن پلاستیکی ایمن (Safety Box) جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می گیرند ، قرار داده شوند.
- از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد.
- سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم شدن شکستن و یا هرگونه دستکاری)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در مرکز و تحویل به مراکز دارای مجوز برای بی خطر سازی و دفع ، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- از اختلاط پسماندهای عفونی تولید شده در مراکز با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- چنانچه مرکز فاقد تجهیزات بی خطر ساز پسماند است می تواند پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نماید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نماید در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

ویژگی های ظروف و کیسه های تفکیک پسماند های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با در قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه های فوق در سطل های زرد رنگ نگهداری شوند.
۲. موسسه استاندارد ، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است.
۳. لازم است کیسه های فوق در سطل های پلاستیکی سفید یا قهوه ای نگهداری شوند.
۴. لازم است کیسه های فوق در سطل های آبی رنگ نگهداری شوند.

۵. سایر اقدامات

اقدامات اداری مربوط به کارکنان مراقبت های بهداشتی

- آموزش کافی کارکنان مراقبت های بهداشتی
- اطمینان از نسبت کافی تعداد کارکنان به تعداد بیماران و مراجعه کنندگان
- ایجاد فرآیند نظارت برای عفونت های حاد تنفسی ناشی از کووید ۱۹ برای کارکنان مراقبت های بهداشتی
- نظارت بر رعایت نکات احتیاطی استاندارد و فراهم آوردن مکانیسم های بهبود توسط کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی

نکات مهم

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- علاوه بر استفاده از اقدامات احتیاطی استاندارد ، کلیه افراد باید قبل از ورود به اتاق که در آن بیماران مشکوک یا تأیید شده کرونا ویروس وجود دارند، از اقدامات احتیاطی و به ویژه ماسک استفاده کنند.
- بیماران باید در اتاق های جداگانه با تهویه مناسب قرار بگیرند.
- برای بخش عمومی که دارای تهویه طبیعی هستند ، تهویه کافی برای هر بیمار ۶۰ لیتر در ثانیه در نظر گرفته شده است.
- تختخواب همه بیماران(در صورت وجود تخت بستری) صرف نظر از اینکه مزنون به عفونت کرونا ویروس هستند. باید حداقل ۱ متر از هم فاصله داشته باشند .

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- در صورت امکان ، تیمی از کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی باید از لباس تمیز و غیراستریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی باید از دستکش استفاده نمایند . استفاده از چکمه ، لباس یکسره و پیش بند در حین مراقبت روزمره لزومی ندارد.
- بعد از مراقبت از بیمار ، کلیه و سایر حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا بصورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد.(به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد ، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال ، با استفاده از ۷۰٪ اتیل الکل).
- کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی از لمس چشم ، بینی یا دهان خود با دست های آلوده باید خودداری کنند.
- اطمینان حاصل کنید که کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی هایی که انتقال بیماران را انجام میدهند بهداشت دست را رعایت نموده واز تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می نمایند.
- در مورد هرگونه اقدامات احتیاطی لازم در سریعترین زمان ممکن قبل از رسیدن بیمار به محل انتقال بیمار اطلاع رسانی گردد.
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است ، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق های معاینه روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد .
- در هنگام گند زدایی احتیاطات لازم در خصوص خطر برق گرفتگی و حریق را ورد توجه قرار گیرد.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و

... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ در حال تحصیل در (واحد کاری/ سازمان ...) دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچ‌ها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را سطل زباله در دار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی



دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور میچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



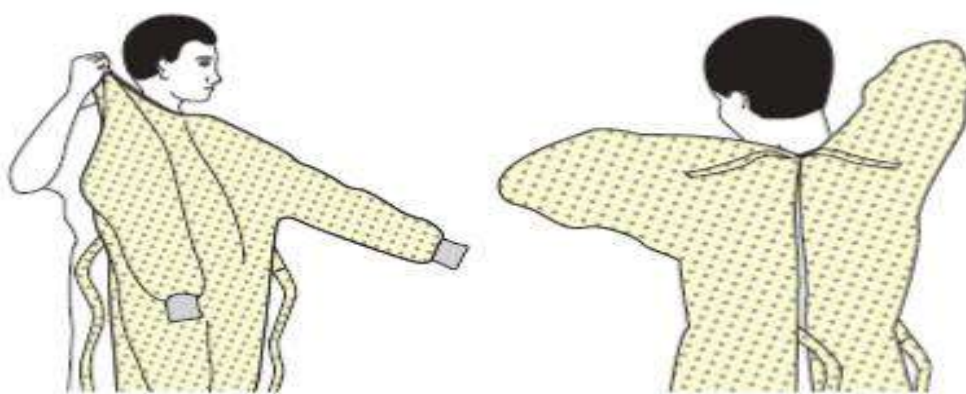
با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

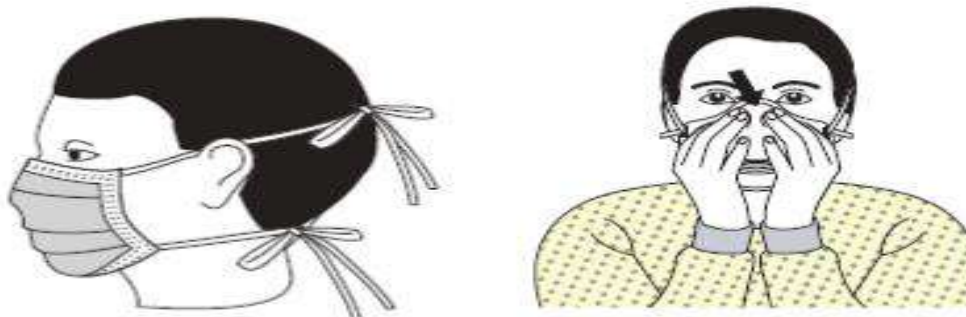
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



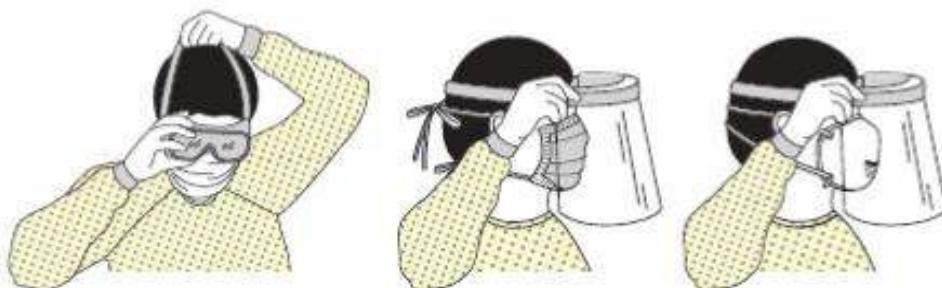
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



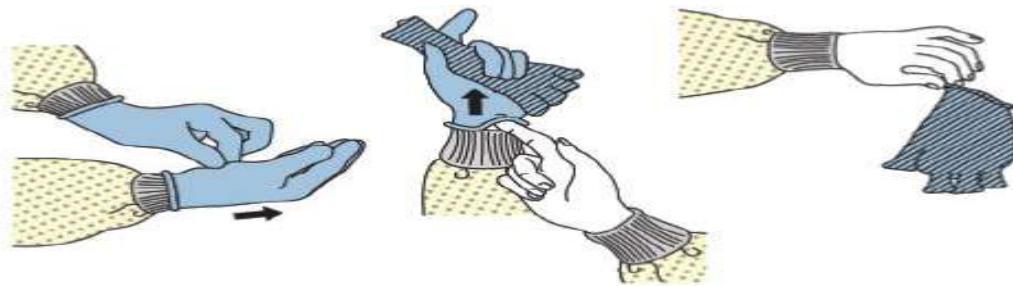
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.
- استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید .
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
 - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
 - بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل درآوردن تجهیزات حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن تجهیزات حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

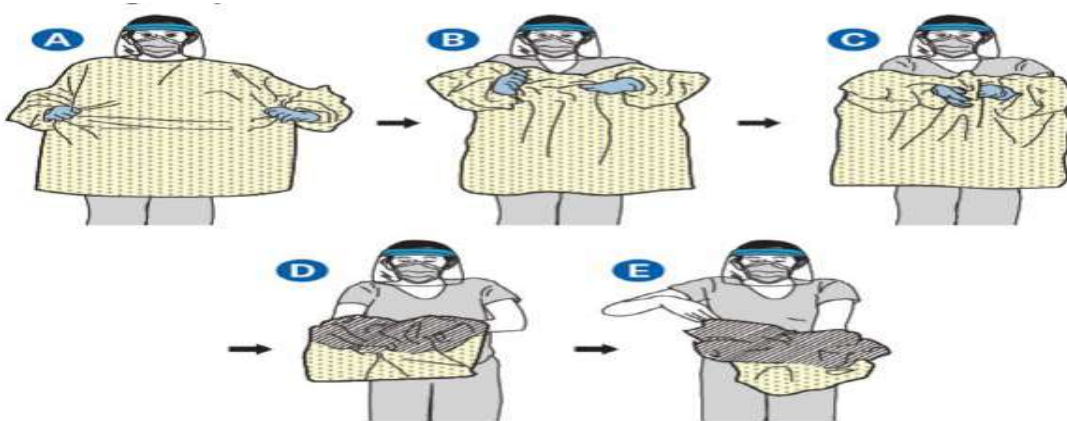
(۴) ماسک



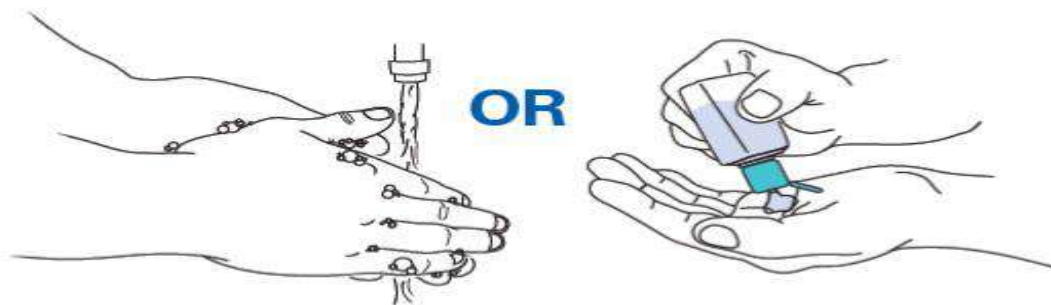
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: مواد گندزدا

ویروس و باکتری‌هایی که باعث عفونت‌های حاد تنفسی (ARIS) می‌شوند توسط طیف وسیعی از مواد گندزدا غیر فعال می‌گردند. با این حال در برخی از کشورها سازمانهای نظارتی انواع مواد گندزدای موجود برای استفاده در مراکز را کنترل می‌کنند. گندزدهای بیمارستانی شامل موارد زیر است:

- سدیم هیپوکلریت (سفید کننده خانگی)
- الکل
- ترکیبات فنلی
- ترکیبات کواترنری آمونیوم
- ترکیبات پراکسیژن

"لازم به ذکر است سدیم هیپوکلریت و الکل در بسیاری از کشورها به راحتی در دسترس است. و دارای قیمت مناسب می‌باشد"

استفاده از مواد گندزدا

- کشورهای مختلف پروتکل‌های گندزدایی و ضد عفونی مختلفی دارند. مراکز بهداشتی درمانی با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضد عفونی دسترسی نداشته باشد. اما الکل و سفید کننده در صورتی که درست استفاده شوند مواد شیمیایی قابل قبولی هستند.
- مانند هر ماده گندزدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گند زدایی گردد.
- توجه ۱. در بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی برای سطوح محل‌های: اورژانس، آندوسکوپی، برونکوسکوپی، آزمایشگاه تشخیص طبی که آزمایش COVID-19 در آن انجام می‌شود، اتاق ایزوله بعد از هر بار ترخیص کامل بیماران اتاق (Change) و آمبولانس، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و سایر گندزدهای مجاز، با هیپوکلریت سدیم % 0.5 (5000ppm) یک قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب گندزدایی گردد. (جدول ۱)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده: محلول ۱:۹ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۹ برای گند زدایی سطوح)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۹، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۵ در صد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس: ۱ دقیقه نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

توجه ۲. برای سایر سطوح در بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی نظیر محیط های اداری، با هیپوکلریت سدیم ۰.۰۵% (500ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (جدول ۲)

جدول ۲- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم:

محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گند زدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲,۵ در صد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۰۵ در صد یا ۵۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربرد های متفاوت: زمان تماس برای سطوح غیر متخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد زمان لازم گندزدایی برای غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود. نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

گندزادهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

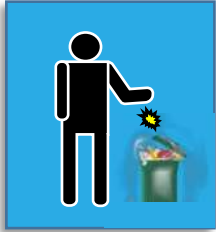
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز بهداشتی درمانی

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی در بیمارستان صحرائی و نقاهتگاه بیماران



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۴

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۵	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۶	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۱۰	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۶	۵. سایر اقدامات.....
۱۷	نکات مهم.....
۱۹	آموزش بهداشت.....
	Error! Bookmark not defined.
	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۲۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۲۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۲۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۲۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۳۰	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۳۳	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۳۳	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۳۴	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

کاربرد این راهنما در بیمارستان‌های صحرایی و نگاهتگاه جهت مقابله با بیماری کووید-۱۹ می‌باشد. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- جداسازی مسیر ورود و خروج افراد رعایت گردد.
- فاصله افراد در هنگام ورود و خروج با خط کشی مشخص گردد.
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و ترخیص جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- فاصله فیزیکی مناسب (حداقل یک متر) هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد.
- مدت زمان شرح حال گرفتن به حداقل برسد.
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حد اقل یک متر رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات کامل حفاظت فردی الزامی است.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده شود. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران ابتدا در آنها حضور دارند، مانند مناطق تریاژ، پذیرش در بخش اورژانس یا پنجره داروخانه در زمان تحویل دارو، عملی گردد.
- از دستگاہهای تلویزیونی مدار بسته برای برقراری ارتباط با بیماران در منطقه ایزوله استفاده شود.
- افراد مبتلا به کووید-۱۹ با افرادی که مشکوک به کووید-۱۹ هستند در کنار هم قرار نگیرند.
- افراد مبتلا به عفونت های تنفسی ناشی از سایر عوامل بیماری زا نیز از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در کنار هم قرار نگیرند.
- تخت های بستری حداقل ۲ متر با فاصله از هم قرار داده شوند.
- از انتقال بیماران به بیرون از اتاق بستری خودداری گردد مگر اینکه از نظر پزشکی ضروری باشد.
- از تجهیزات رادیوگرافی و سایر تجهیزات تشخیصی قابل حمل استفاده گردد.
- در صورت نیاز به انتقال بیمار، بیمار با استفاده از ماسک پزشکی و در مسیرهای انتقال از پیش تعیین شده جابجا گردد.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی و همراهان بیمار (در صورت لزوم) در تماس با بیماران مشکوک یا تأیید شده با کووید-۱۹ محدود گردد.
- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله سلف سرویس و غذا خوری و مسیر ورود و خروج الزامی است.
- حتی الامکان از برگزاری جلسات حضوری، دوره و کارگاههای آموزشی خودداری گردد و از امکاناتی نظیر ویدئو کنفرانس و مانند آن استفاده گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن (بیشتر از یک متر) رعایت گردد.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود.
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری فعالیت می نمایند به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به حداقل میزان ممکن کاهش یابد.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید مراحل مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی

- فشارخون

- دیابت

- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای

- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

- شیمی درمانی

- بدخیمی‌ها

- پیوند اعضا

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

انتخاب محل استقرار، شرایط ساختمانی، تأمین آب سالم، جمع آوری، تصفیه و دفع بهداشتی فاضلاب و پسماند و رعایت بهداشت فردی نقش اساسی در حفظ سلامت انسان در زمان طغیان بیماری های عفونی از جمله طغیان کووید-۱۹ ایفا می‌کند. اجرای خوب و مستمر تأمین آب سالم، دفع بهداشتی فاضلاب، رعایت بهداشت و مدیریت پسماندهای تولیدی در محل مراقبت و درمان بیماران مبتلا به کووید-۱۹ همچنین به جلوگیری از انتقال انسان به انسان این بیماری کمک می‌نماید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نقاهتگاه بیماران

لازم است برای دستیابی به بالاترین سطح اثربخشی در پاسخ به شیوع بیماری حاد تنفسی شدید مانند شیوع کووید ۱۹، با استفاده از راهکارها و شیوه‌های توصیه شده، یک برنامه پیشگیری و کنترل عفونت با تشکیل یک تیم اختصاصی و آموزش دیده در نقاهتگاه اجرا گردد.

۱. بهداشت و حفاظت فردی

برای رعایت موارد مربوط به بهداشت و حفاظت فردی به پیوست های ۲ و ۳ این راهنما مراجعه شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

تهیه غذای بیماران باید از مراکز مجاز و مورد تایید معاونت های بهداشت دانشگاه ها / دانشکده های علوم پزشکی سراسر کشور تهیه گردد .

در خصوص حمل و نقل و توزیع غذا در نقاهتگاه توجه به موارد زیر ضروریست:

- حمل غذا با خودروی مناسب حمل و نقل مواد غذایی
- حفظ زنجیره سرد و گرم در انتقال مواد غذایی به نقاهتگاه
- کنترل دمای غذا در زمان تحویل به نقاهتگاه
- انجام کنترل های روتین نمونه برداری تصادفی مواد غذایی برای کنترل کیفیت غذا
- ترجیحا استفاده از ظروف یکبار مصرف برای بیماران و در صورتیکه امکان پذیر نباشد جمع آوری و شستشو و گندزدایی ظروف
- کارکنان مسئول توزیع مواد غذایی ضمن رعایت بهداشت فردی و همچنین با رعایت حفاظت فردی کامل نسبت به توزیع غذا اقدام نمایند .
- باقیمانده مواد غذایی بیماران به عنوان پسماند عفونی در نظر گرفته شده و وارد چرخه مدیریت پسماندهای عفونی گردد.
- در صورت سرو غذا در رستوران ها و یا بوفه ها موارد زیر رعایت گردد:
 - سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
 - مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
 - عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می باشد.
 - عرضه سالاد بایستی از سالاد بسته بندی دارای مجوز می باشد.
 - استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- رعایت دستورالعمل‌های مرتبط با بیمارستان صحرایی، بهداشت مواد غذایی و پسماند مصوب وزارت بهداشت الزامی است.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

نظافت و گندزدایی سطوح و تجهیزات

نظافت و گندزدایی محیط و تجهیزات نقش مهمی در جلوگیری از عفونت‌های بیمارستانی دارد.

الف- کارکنان ارایه دهنده خدمات نظافت

- تعداد متناسب نیروی انسانی ارایه خدمات نظافتی با تعداد تخت‌های بستری
- تهیه دستورالعمل نظافت و گندزدایی و آموزش به پرسنل خدماتی
- نظارت بر کار نیروهای خدماتی جهت کسب اطمینان از نحوه نظافت و گندزدایی
- نظافت و گندزدایی همه محیط‌ها و سطوحی که بیماران کووید-۱۹ با آن در تماس می‌باشند به صورت منظم (حداقل یکبار در روز و در زمانی که بیمار ترخیص می‌شود) انجام شود.
- آموزش‌های لازم جهت نظافت و گندزدایی بخش‌های پرخطر ارایه شود.
- از فعالیت کادر خدماتی آموزش ندیده در بخش‌های پرخطر اجتناب گردد.
- آموزش‌های لازم در خصوص خطرات مواد شیمیایی گندزدایی و رعایت ایمنی در حین کار ارایه گردد.
- از تجهیزات حفاظت فردی در حین کار استفاده شود.

ب- نظافت و گندزدایی تجهیزات پزشکی

استریل نمودن یا گندزدایی ارقام، تجهیزات و وسایل پزشکی موضوعی پیچیده و بسیار تخصصی است. تمام سطوح مراقبت از بیمار، وسایل پزشکی و تجهیزات مورد استفاده در مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند آلوده به میکروارگانیسم‌ها باشند. پس از آلوده شدن، این موارد می‌تواند خطری برای بیماران و کارکنان به همراه داشته باشد. به عنوان یک مؤلفه اساسی در پیشگیری و کنترل عفونت باید یک روش عملیاتی استاندارد برای کنترل آلودگی و ایمن بودن مناطق مراقبت از بیمار با تماس زیاد و کلیه وسایل و تجهیزات قابل استفاده مجدد برای جلوگیری از عفونت اجرا شود. همواره باید دستورالعمل‌های سازنده دستگاه را

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

برای آلودگی زدایی رعایت کرد تا هیچ آسیبی به تجهیزات نرسیده و همچنین از آلودگی زدایی اطمینان حاصل نمود.

ج- نظافت و گندزدایی محیط

ویروس ها و باکتری هایی که باعث ایجاد بیماریهای حاد تنفسی می شوند برای مدت زمان متغیر (ساعت ها یا روزها) در محیط زنده می مانند. با تمیز کردن و گندزدایی می توان این عوامل را کاهش داد و عوامل عفونی را با استفاده از تمیز کردن محیط و گندزدایی غیر فعال نمود. تمیز کردن و گندزدایی در نظر گرفته می شود تا عوامل بیماری را از بین ببرد و یا تعداد آنها را بر روی سطوح و اقلام آلوده به میزان قابل توجهی کاهش دهد. گندزدایی یک مفهوم فیزیکی یا شیمیایی برای کشتن میکروارگانیسم ها (نه اسپورها) است و باید برای تجهیزات پزشکی غیر بحرانی استفاده شده یا مشترک برای بیماران، به کار رود. با توجه به ماهیت ویروس کرونا و پایداری آن در محیط بسیار ضروری است تا نسبت به گندزدایی سطوح و تجهیزات مورد استفاده جهت بیماران و افراد مظنون به بیماری اقدام گردد.

- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.

ویروس و باکتری هایی که باعث عفونت های حاد تنفسی می شوند توسط طیف وسیعی از مواد گندزدا غیر فعال می گردند. با این حال در برخی از کشورها سازمانهای نظارتی انواع مواد گندزدای موجود برای استفاده در مراکز را کنترل می کنند. گندزداهای بیمارستانی شامل موارد زیر است :

- سدیم هیپوکلریت (سفید کننده خانگی)
- الکل
- ترکیبات فنلی
- ترکیبات کواترنری آمونیوم
- ترکیبات پراکسیژن

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

جهت نظافت محیط مراقبت بیمار رعایت موارد زیر ضروریست

- سطوح افقی در اتاق‌ها و فضاهای ایزوله به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد نظافت و گندزدایی گردد. اطراف بستر بیمار به طور مرتب و موقع مرخص کردن بیمار نظافت و گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماریزای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده گردد.
- نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.

د- استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل‌های گندزدایی و ضد عفونی مختلفی دارند. مکانهای با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضد عفونی دسترس نداشته باشد. اما الکل و سفید کننده در صورتی که درست استفاده شوند مواد شیمیایی قابل قبولی هستند. مانند هر ماده گندزدا دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گندزدایی گردد.

- برای سطوحی که بیمار مشکوک یا قطعی کووید-۱۹ با آنها در تماس است، در صورت فقدان ترکیبات آمونیم کواترنر و گندزدهایی که قبلاً توسط وزارت بهداشت اعلام شده است، با هیپوکلریت سدیم 0.5% (5000ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردند. (به جدول ۱، پیوست ۴ مراجعه گردد).
- برای سایر سطوح با هیپوکلریت سدیم 0.05% (500ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (به جدول ۲، پیوست ۴ مراجعه گردد).
- سطوح پسماند نیز با هیپوکلریت سدیم 0.5% (5000ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردد.

۴. بهداشت ساختمان

الزامات انتخاب محل استقرار

- انتخاب محل مناسب برای احداث بیمارستان صحرایی و یا نقاهتگاه یکی از موضوعات مهم می‌باشد که عوامل متعددی در این امر تاثیرگذار خواهند بود که لازم است موارد زیر رعایت شود:
- اطمینان از دسترسی مناسب برای بیماران، ملاقات‌کنندگان و کارکنان.
 - اطمینان از نزدیک بودن به محل طغیان بیماری.
 - نزدیکی به سایر مراکز درمانی.
 - رعایت فاصله ۳۰ متری از مسیل رودخانه‌ها.
 - اطمینان از پایداری زمین شناسی منطقه، سهولت حفاری در صورت نیاز و بدون خطر لغزش زمین و همچنین وجود ظرفیت تخلیه.
 - خودداری از انتخاب مناطقی که سطح آب زیر زمینی بالا دارند.
 - توجه به دوره های فصلی برای مثال بارش ها و تنظیم شرایط مختلف آب و هوایی.
 - توجه به جهت وزش بادهای غالب برای کنترل بو و دود.
 - تامین انرژی و اتصال به خدمات آب و برق، گاز و غیره

شرایط ساختمانی

- کف و دیوار محل قابل نظافت و گندزدایی باشد.
- روشنایی محل به صورت مناسب تامین گردد.
- محل مناسب برای استراحت کارکنان در نظر گرفته شود.
- کلیه قسمت های نقاهتگاه باید دارای وسایل ایمنی شامل کپسول ضد حریق نصب شده در محل مناسب باشد.

بهداشت آب

- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده ۰,۵ میلی گرم و حداکثر ۰,۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم‌پای یا اشرشیاکلی.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نقاهتگاه بیماران

- کیفیت فیزیکوشیمیایی آب شرب مطابق استاندارد های ملی باشد.
- تامین ۲۵۰ لیتر به ازاء هر نفر از کارکنان و ۱۰۰ الی ۲۰۰ لیتر به ازای هر تخت در روز (با در نظر گرفتن مخزن ذخیره با حجم دو روز آب مصرفی) کیفیت میکروبی و فیزیکی شیمیایی آب مخزن همانند کیفیت میکروبی آب آشامیدنی باشد.

بهداشت فاضلاب

- مواد دفعی (مدفوع و ادرار) دور از تماس با انسان باشد و به صورت ایمن تصفیه و دفع گردد.
- برای بیماران کرونایی و افراد مشکوک به کرونا باید توالیت مجزا در نظر گرفته شود.
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالیت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- اگر تامین توالیت جداگانه امکان پذیر نیست، باید حداقل دو بار در روز تو سطل یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت /عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- کارکنان و کارگران مراقبت های بهداشتی باید توالیت های جداگانه ای از بیماران داشته باشند.
- اگر بیمار قادر به استفاده از توالیت نمی باشد، مواد دفعی در پوشک یا در یک ظرف جداگانه جمع آوری شده و بلافاصله و با دقت لازم بدون انتشار آلودگی در توالیت جداگانه‌ای که برای بیماران مشکوک و مبتلا به کووید-۱۹ استفاده می شود، دفع شود.
- اگر بیمار نمی تواند از توالیت استفاده نماید، از لگن بستری بیماران استفاده شود. بعد از جمع آوری و دفع، لگن ها باید با آب و مواد شوینده، تمیز شوند و سپس با محلول هیپوکلریت سدیم کلر ۰/۵ در صد گندزدایی شده و سپس با آب تمیز آبکشی شوند.
- در نقاهتگاه با موارد مبتلا به کووید-۱۹ و مشکوک، مدفوع بایستی در کمترین زمان ممکن دفع گردد.
- سیستم جمع آوری فاضلاب باید دارای سیستم لوله کشی و بدون نشت باشد و تا حد استاندارد تصفیه شود.
- اگر مراکز بهداشتی درمانی ارائه دهنده خدمت به سیستم شبکه فاضلاب متصل هستند، ارزیابی خطر باید انجام شود تا تأیید گردد که فاضلاب قبل از رسیدن به یک تصفیه خانه کارآمد یا محل دفع وارد سامانه می شود (یعنی نشت نمی کند).
- در نقاهتگاه های کوچکتر ارائه دهنده خدمت، استفاده از توالیت های با چاه جاذب بلا مانع است.
- حداقل فاصله بین کف چاه و سطح آب های زیرزمینی ۱/۵ متر باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- حداقل فاصله افقی چاه جاذب با منابع آب زیر مینی ۳۰ متر باشد.
- در صورت بالا بودن سطح آب زیرزمینی، باید تا زمان انتقال فاضلاب به خارج از محل، برای تصفیه و دفع ایمن، فاضلاب در مخازن ذخیره غیر قابل نفوذ جمع آوری شود.
- جهت غیرفعال کردن ویروس‌ها از طریق به حداکثر رساندن زمان ماند استفاده از ۲ مخزن ذخیره توصیه می‌شود.
- چاه‌های توالی و مخازن نگهدارنده باید پاسخگوی نیاز باشد و طبق برنامه منظم تخلیه شود.
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالی باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل گان آستین بلند ضد آب، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت برای جلوگیری از تماس هر شخصی که مدفوع را دفع می‌کند ضروری است.
- برای تصفیه و گندزدایی فاضلاب در محل مثل چاه‌های جاذب، مخازن نگهدارنده با پراستیک اسید، آهک، ترکیبات آمونیوم کواترنر و دی‌اکسید کلر استفاده گردد.
- در صورت عدم وجود تصفیه خارج از محل، تصفیه در داخل با استفاده از آهک قابل انجام است. در این صورت تصفیه شامل استفاده از دوغاب آهک ۱۰٪ به صورتی که یک قسمت از دوغاب آهک ۱۰ درصد به ۱۰ قسمت مواد زائد اضافه می‌شود.
- در صورت دفع فاضلاب در چاه، باید دور محوطه محصور شود تا از قرار گرفتن افراد در مواجهه با فاضلاب در صورت سرریز جلوگیری شود.
- کارگران تاسیسات فاضلاب باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و موارد بهداشتی را رعایت کنند که شامل استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله لباس محافظتی، دستکش، چکمه، عینک یا محافظ صورت، ماسک، شستن مکرر دست‌ها است و از لمس چشم، بینی و دهان با دست‌های نشسته خودداری کنند و موارد زیر رعایت گردد:
- دستکش‌های یکبار مصرف (نیتریل یا لاتکس) یا پیش‌بندها باید بعد از هر بار استفاده دور ریخته شده و مجدد استفاده نشود و بهداشت دست پس از برداشتن تجهیزات حفاظت فردی انجام شود.
- شستشوی دست‌ها باید در موارد زیر انجام گیرد:
- قبل از استفاده از تجهیزات حفاظت فردی و بعد از در آوردن تجهیزات حفاظت فردی و در هر زمان که دستکش‌ها تعویض می‌شوند
- بعد از تماس با فرد مبتلا به کووید-۱۹ و یا مشکوک به بیماری و یا مواد دفعی آن‌ها

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- بعد از تماس با هرگونه ترشحات تنفسی
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

خدمات رختشویخانه

- در نگاهگاه و یا بیمارستان صحرایی باید از البسه و لنژ یکبار مصرف استفاده گردد و پس از استفاده به عنوان پسماند عفونی در نظر گرفته شده و همانند پسماندهای عفونی تولید شده مدیریت شود.
- همه افرادی که با ملافه، حوله و لباس های آلوده بیماران سرو کار دارند باید قبل از تماس با البسه آلوده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده نمایند که شامل دستکش کار، ماسک، محافظ چشم (عینک ایمنی /محافظ صورت)، گان بلند، پیش بند(اگر گان ضد آب نیست)، چکمه یا کفش های بسته می باشند.
- کارکنان باید پس از مواجهه با خون یا ترشحات بدن بیماران و همچنین پس از درآوردن تجهیزات حفاظت فردی به روش صحیح دستان خود را بشویند.
- کارکنانی که خدمات مربوط به تعویض البسه و ملحفه بیماران را انجام می دهند بایستی آموزش های لازم را در این خصوص جهت پیشگیری و کنترل عفونت دریافت نمایند.
- به منظور ممانعت از تولید آئروسول ها و پراکندگی میکروارگانیسم ها لباس ها می بایست با کمترین تکان دادن و بهم خوردگی و بدون شتابزدگی جمع آوری و جابجا شوند .
- البسه آلوده در داخل کیسه یا محفظه های مقاوم در برابر نشت قرار گیرند و سپس در محل هایی که به طور واضح علامت گذاری شده و برای این منظور اختصاص داده شده قرار گیرند.
- در هنگام جمع آوری لباس ها کارکنان باید از بر جای نماندن وسایل نوک تیز در داخل لباس ها اطمینان حاصل نمایند .
- هرگونه آلودگی جامد آنها با دقت زوده شده و در سطل های در پوش دار به منظور دفع در سرویس بهداشتی یا چاه فاضلاب قرار داده شود.
- شستشوی البسه آلوده توسط ماشین با آب گرم (۹۰ - ۶۰درجه سانتیگراد) با دترجنت های مناسب شستشو گردد.
- اگر شستشو توسط ماشین ممکن نباشد، باید البسه در آب داغ و صابون در تشت بزرگ خیسانده شده و با استفاده از یک چوب هم زده شود به گونه ای که به قطرات به بیرون پاشیده نشود. پس از آن

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- تشت باید خالی شده و البسه برای مدت ۳۰ دقیقه در محلول ۰/۰۵ درصد داده شود. در نهایت، با آب تمیز آبکشی شده و البسه در مقابل نور خورشید به طور کامل خشک شوند.
- مدیریت لنژ یکبار مصرف استفاده شده همانند پسماندهای عفونی می باشد.
- رعایت اقدامات احتیاطی مطابق کتاب راهنمای کشوری نظام مراقبت عفونت های بیمارستانی در این بخش ها الزامی می باشد.

مدیریت پسماند

کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کووید-۱۹ به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.

- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد. (بر اساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعمل های مرتبط)
- پسماند های عفونی در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زرد رنگ) جمع آوری گردد چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در Safety Box جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می گیرند ، قرار داده شوند.
- از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد.
- سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم شدن، شکستن و یا هرگونه دستکاری)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در مرکز و تحویل به مراکز دارای مجوز برای بی خطر سازی و دفع، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- از اختلاط پسماند های عفونی تولید شده در مراکز با پسماند عادی خودداری گردد.
- جمع آوری پسماند های تولیدی توسط نیروی خدماتی آموزش دیده و دارای تجهیزات حفاظت فردی جمع آوری گردد.
- بر روی کیسه برچسب زده شود .

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- بعد از پر شدن سه چهارم کیسه برای جلوگیری از پخش پسماند در کیسه گره زده شود .
- حتی المقدور از انباشت پسماندهای عفونی جلوگیری شود و در اولین فرصت نسبت به بی خطر سازی اقدام شود .
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- در بیمارستان صحرایی یا محل نگاهگاه نصب دستگاه بی خطر ساز، برای بی خطر نمودن پسماندهای عفونی و تیز و برنده در محل ارجح می باشد . بهتر است بی خطر سازی در محل انجام شود . اگر پسماند به خارج از محل منتقل می شود، حصول اطمینان از روش تصفیه و بی خطر سازی و دفع مناسب مهم است و باید مشخص باشد که چگونه بی خطر و دفع می گردند.
- چنانچه بیمارستان صحرایی و یا نگاهگاه فاقد تجهیزات بی خطر ساز پسماند است می تواند پسماند های عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نماید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستانهای مجاور استفاده نماید . در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با بر چسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد ، تحویل شهرداری نماید.
- هماهنگی لازم با شهرداری جهت تحویل پسماندهای بی خطر شده و انتقال با خودرو مخصوص حمل پسماندهای بی خطر شده بدون فشردن ساز صورت گیرد.
- نظارت کافی در خصوص حمل پسماندهای عفونی و بی خطر شده توسط ماشین آلات ویژه و دفع در مراکز دفن جداگانه با رعایت راهنمای ابلاغ شده جهت دفن این نوع پسماندها با اهک و مواد گندزدا صورت گیرد و بیمارستان صحرایی یا نگاهگاه همکاری لازم را جهت تحویل جداگانه این پسماندها به شهرداری و یا پیمانکاران طرف قرارداد/ بخش خصوصی انجام دهند.
- کلیه فرایندهای مربوط به بررسی عملکرد دستگاههای بی خطر ساز به طور مرتب و صحیح انجام گیرد.
- اپراتور دستگاه بی خطر ساز در خصوص خطرات ناشی از پسماند آموزش های لازم را دریافت کند .
- اپراتور دستگاه در حین کار با دستگاه و انجام عملیات بی خطر سازی پسماند از تجهیزات حفاظت فردی کامل استفاده نماید .
- تاکید می گردد در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در مرکز و تحویل به مراکز دارای مجوز برای بی خطر سازی و دفع ، کارکنان باید از

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند .

- پسماند های دارویی و شیمیایی تولیدی در چندین لایه کیسه پلاستیکی مقاوم و ضد نشت قرار داد شده و با برچسب مشخص به شرکت های مجاز تحویل داده شود .
- به دلیل احتمال بالای سرایت این ویروس در محل نگهداری موقت پسماند های شیمیایی و دارویی احتیاطات لازم پیش بینی گردد.

ویژگی های ظروف و کیسه های تفکیک پسماند های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه های فوق در سطل های زرد رنگ نگهداری شوند
۲. موسسه استاندارد ، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است
۳. لازم است کیسه های فوق در سطل های پلاستیکی سفید یا قهوه ای نگهداری شوند
۴. لازم است کیسه های فوق در سطل های آبی رنگ نگهداری شوند

۵. سایر اقدامات

الزامات بهداشتی در بخش اداری

- ساختمان های اداری می بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند. در ضمن استفاده از سیستم تهویه با فشار منفی توصیه می گردد و از سیستم تهویه با هوای چرخشی اجتناب گردد.
- در و پنجره ها برای انجام تهویه طبیعی در اوقاتی از روز باز گذاشته شود.
- دستگیره در ها و تمام قسمتهایی که توسط افراد بصورت مشترک لمس می گردد نظیر دیوار، کف، در ها، میز و صندلی، گوشی تلفن، دستگاههای کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها روزانه به طور مرتب با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردند.
- از مراجعات غیر ضروری ممانعت به عمل آید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- برای هر اتاق وسایل گند زدایی و ضد عفونی جداگانه در نظر گرفته شود.
- وجود سطل زباله پدالی در دار در تمام اتاقها الزامی است.
- در ورودی ساختمان وسایل شستشو و ضدعفونی دست تهیه شود.
- کنترل‌های مدیریتی به منظور به حداقل رساندن مواجهات کارکنان برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا انجام می‌شود.
- جلسات به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شود و در صورت الزام به صورت برگزاری حضوری، الزامات زیر باید رعایت گردد:

الزامات رعایت نکات بهداشتی در جلسات کاری

- حذف جلسات حضوری غیر ضروری
- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری و در صورت عدم امکان با حضور حداقل افراد
- کنترل افراد در بدو ورود به سالن جلسه با کنترل علائم ظاهری، پرسش‌گری و تب‌سنجی و در نهایت ممانعت از شرکت افراد مشکوک به کرونا
- تامین ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی کننده و الزام استفاده از آنها هنگام ورود به سالن جلسات
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ متر مکعب هوای تازه در سالن جاری باشد (با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی).
- باز گذاشتن در و پنجره‌ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات
- حذف وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه
- گندزدایی سالن و کلیه سطوح، دستگاه‌ها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون، قبل و بعد از جلسه
- حذف ارائه کاغذ و خودکار عمومی

نکات مهم

راهکارهای کنترل و پیشگیری از عفونت

- تشخیص اولیه و کنترل منبع
- تریاژ بالینی شامل سیستمی برای ارزیابی کلیه بیماران در هنگام پذیرش می‌باشد و این امر باعث شناسایی زودرس عفونت احتمالی کووید-۱۹ و جداسازی فوری افراد مشکوک به بیماری در منطقه جدا از سایر بیماران می‌شود.

اقدامات احتیاطی استاندارد شامل موارد زیر است:

- اطمینان از اینکه همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال یا آرنج در هنگام سرفه یا عطسه بپوشانند.
- ارائه ماسک پزشکی به بیماران مشکوک به عفونت کووید-۱۹ در حالی که در اتاق انتظار یا محل های عمومی مثل راهروها قرار دارند.
- انجام بهداشت مداوم دست مطابق پروتکل سازمان بهداشت جهانی
- بهداشت دست یا استفاده از یک محصول هندراب مبتنی بر الکل یا شستن با آب و صابون است. اگر آلودگی قابل وضوح در دست نباشد ، هندراب مبتنی بر الکل گزینه ارجح است، و زمانی که آلودگی قابل وضوح در دست باشد باید با آب و صابون شستشو شود.
- در صورت امکان بیماران باید در اتاق های مجزا با تهویه مناسب قرار بگیرند. برای اتاق های بخش عمومی که دارای تهویه طبیعی هستند ، این میزان به ازای هر فرد ۶۰ لیتر در ثانیه در نظر گرفته می شود.
- هنگامی که اتاق های یک نفره در دسترس نباشد ، افراد مشکوک به داشتن کووید-۱۹ باید در کنار هم قرار بگیرند.
- از ماسک های پزشکی استفاده گردد.
- استفاده از ماسک های فیلتر دار در افراد مشکوک و مبتلا به بیماری کووید-۱۹ ممنوع می باشد.
- از محافظ چشم و صورت (عینک ، محافظ صورت) استفاده گردد.
- از گان آستین بلند استفاده گردد.
- در صورتیکه گان ضد آب نباشد از پیش بند نیز استفاده گردد .
- از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید.
- از تجهیزات یکبار مصرف یا تجهیزات اختصاصی استفاده گردد (مثلاً استتوسکوپ ها ، فشارسنج ، دماسنج). در صورت استفاده مشترک تجهیزات بین بیماران ، پس از هر بار مصرف بیمار (با الکل اتیل ۷۰٪) نظافت و گندزدایی گردد.
- از تماس دست با چشم ، بینی یا دهان خودداری گردد.
- در صورت لزوم به انتقال بیمار جهت اقدامات احتیاطی لازم در اسرع وقت قبل از رسیدن بیمار به محل پذیرش اطلاع داده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- کارکنان مراقبت های بهداشتی که در حال انتقال بیماران هستند ، تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کرده و بهداشت دست را انجام دهند.
- اطمینان از نظافت و گندزدایی مداوم و صحیح محیط
- سطوح تماس بیمار مرتباً نظافت و گندزدایی گردد.
- مشخصات افرادی که وارد اتاق بیمار می شوند ، از جمله کلیه کارکنان و همراهان باید ثبت گردد.
- اتاق بیمار با تهویه مناسب: از تهویه طبیعی با جریان هوا حداقل ۱۶۰ لیتر در ثانیه برای هر فرد استفاده گردد . یا اطمینان حاصل شود که یک اتاق فشار منفی با حداقل بار ۱۲ چرخش هوا در ساعت در هنگام استفاده از تهویه مکانیکی وجود داشته باشد.
- جهت جریان هوا از تمیز به کثیف باشد.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
 - در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).
- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
 - نصب پوسترهای آموزشی
 - در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
 - در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
 - در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
 - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و

... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری/ سازمان ...)
..... دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را سطل زباله در دار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرائی و نگاهگاه بیماران



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایگر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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.

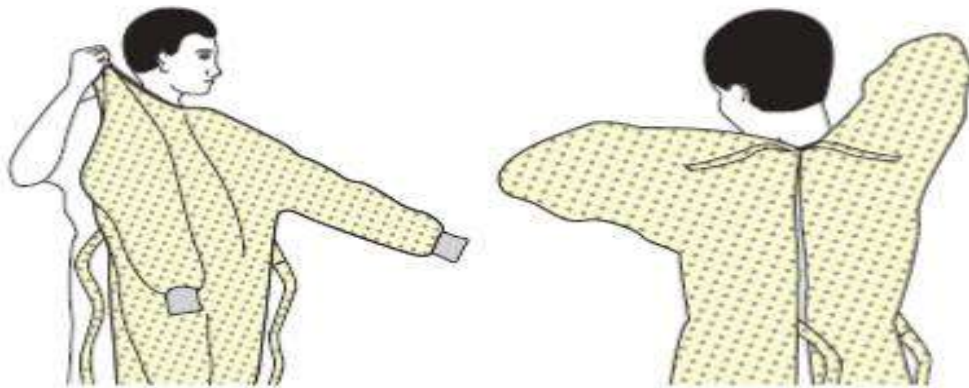
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نقاهتگاه بیماران

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

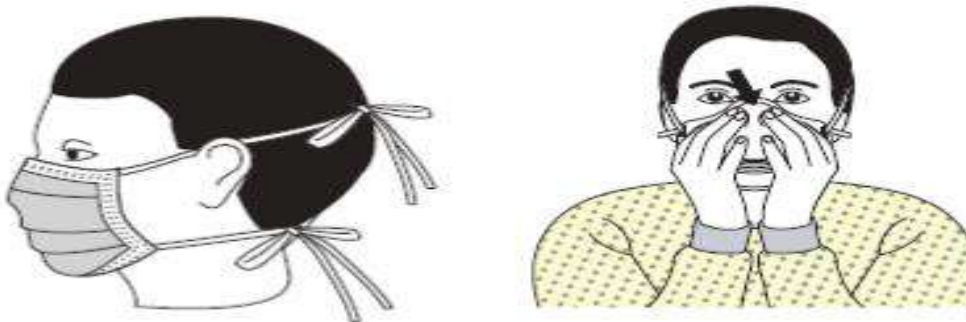
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

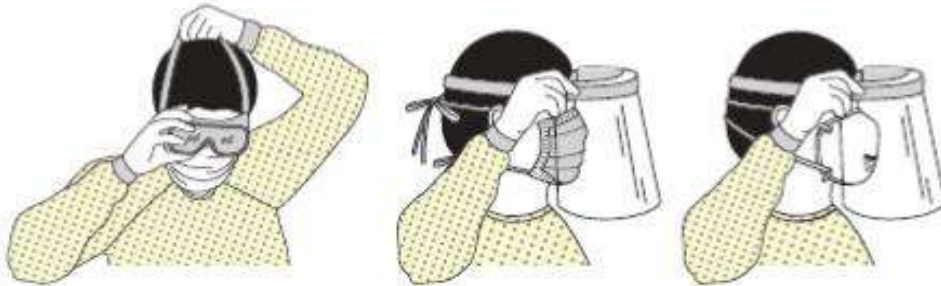
۲. ماسک یا رسپیراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهتگاه بیماران

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

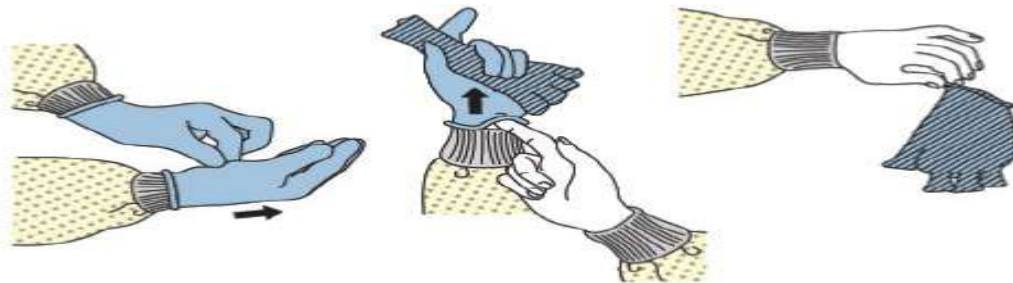
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرائی و نقاهتگاه بیماران

- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست های تان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

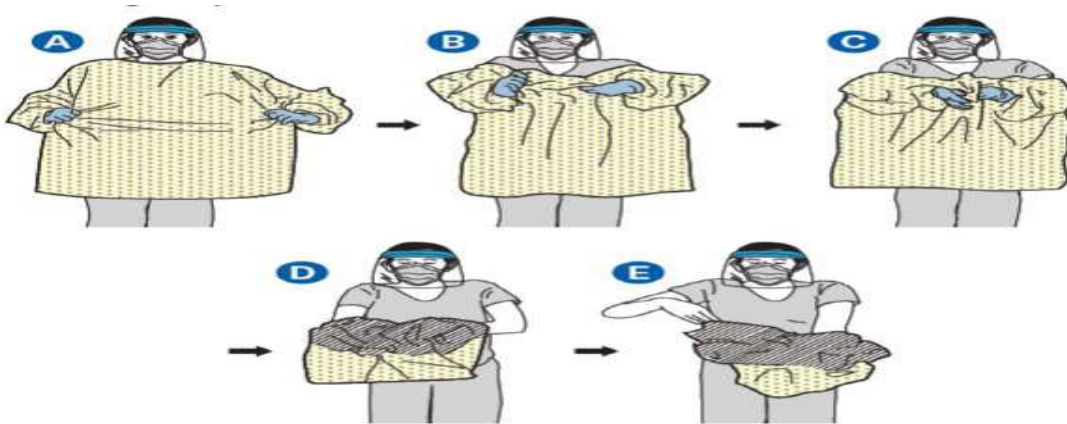
(۴) ماسک



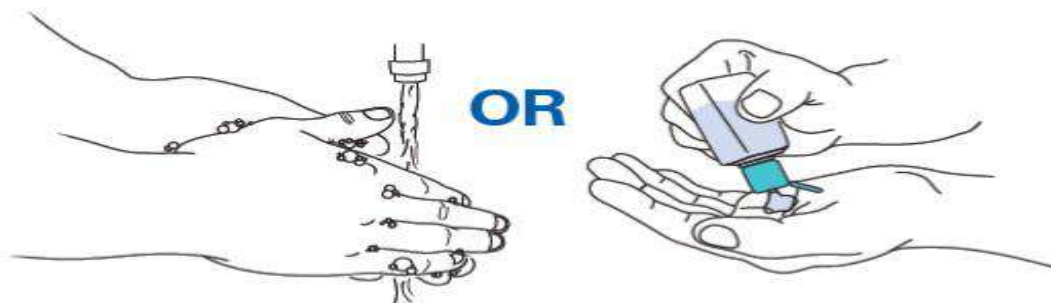
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان صحرایی و نگاهگاه بیماران

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستانتان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستانتان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستانتان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستانتان دستکش خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

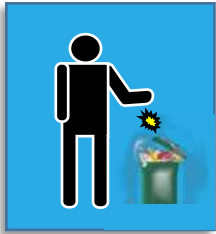
<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



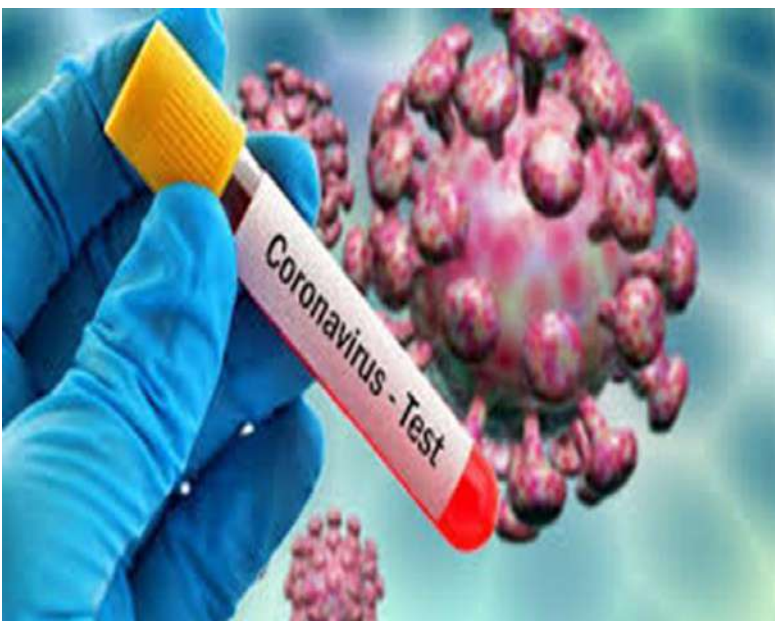
✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی در آزمایشگاه‌های تشخیص طبی و تحقیقاتی



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۸

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۷	۴. بهداشت ساختمان.....
۹	۵. سایر اقدامات.....
۹-۵	۱-۵ اقدامات تخصصی کار در آزمایشگاه.....
۱۰-۵	۲-۵ کنترل های مهندسی.....
۱۱-۲-۵	۱-۲-۵ کنترل های مدیریتی.....
۱۱-۲-۵	۲-۲-۵ روش های کاری ایمن.....
۱۱-۳-۲-۵	۳-۲-۵ وسایل حفاظت فردی.....
۱۲	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۵	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۱۹	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۲۲	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۵	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۵	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۶	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

آزمایشگاه تشخیص طبی و تحقیقاتی و همچنین آزمایشگاه‌هایی که نمونه‌های بالینی بیماران مشکوک / قطعی ابتلا به کرونا یا نمونه‌های ویروس کرونا را به‌عنوان بخشی از کار تحقیقی و توسعه ای انجام می‌دهند. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند بطوریکه فاصله حداقل یک متر بین افراد رعایت گردد.
- نوبت دهی حتی الامکان به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد (حداقل یک متر)
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد. آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ تا ۲ متر) رعایت گردد.
- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی.
- اجتناب از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواست ها به صورت اینترنتی، تلفنی
- افزایش فاصله بین شاغلین و مراجعه کنندگان
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود؛ به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- مراجعه کنندگان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از دستکش و ماسک نیز در طول زمان حضور استفاده کنند.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- حتی الامکان از پذیرفتن همراه بیمار اجتناب شود.
- برای پرسنل نمونه گیر استفاده از شیلد، دستکش و ماسک الزامی است.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی‌بوس جهت ایاب و ذهاب کارکنان حتما باید تعداد سرنشین‌های 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.
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری
- استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه‌های کارتخوان و حذف فیش‌های کاغذی
- شاغلینی که در جابجایی محصولات دخالت دارند از گرفتن هرگونه وجه و یا کالا به دلیل احتمال آلوده بودن به ویروس کرونا خودداری نمایند و پرداخت‌ها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از آپ‌ها صورت گیرد.
- اتخاذ تدابیری برای کاهش تجمع پرسنل در سالن‌ها و محوطه‌های خاص مثل اتاق رییس، نگهبانی غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی و نظایر آن

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای / کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار/تحصیل جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی-عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب‌تر و کم جمعیت‌تر می‌تواند کمک کننده باشد.
- ۲- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- پرسنل خدماتی باید بعد از انجام گندزدایی بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون شسته و یا با ماده ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنند؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند؛
- برای تماس با دستگیره ها و کلیدهای مشترک (مانند دکمه های آسانسور) از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- کلیه پرسنل و کارمندان از ماسک و دستکش استفاده نمایند و ترجیحاً مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند؛
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- از در دست داشتن ساعت، دستبند، انگشتر و هرگونه زیورآلات اجتناب شود.

۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- سرو نمک، فلفل، سماق، شکر، قند و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد؛
- مواد غذایی در سلف سرویس ها قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند؛
- در صورت سرو غذا، استفاده از ظروف یکبار مصرف مناسب ضروری است؛
- مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود؛
- از عرضه مواد غذایی آماده به مصرف و خطرناک از جمله انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیب زمینی، و تخم مرغ آب پز و نظایر آن در سلف سرویس پایانه جلوگیری شود.
- توزیع غذا برابر با ضوابط بهداشتی انجام شود و متصدیان توزیع غذا دارای وسایل حفاظت فردی باشند؛
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، میزها، کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه با آب گرم، گندزدایی، و آب کِشی) نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند؛
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد؛
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- کلیه دستگاه های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع آوری و یا استفاده نشوند؛
- وضعیت تهویه در مکان های سر بسته مناسب باشد به طوری که برای ایجاد جریان هوا باز یا نیمه باز باشد و وضعیت تهویه به صورت گردش به داخل نباشد؛
- ترجیحاً در اتاق های اداری، سالن ها و فضاهای سر بسته از سطوح های زباله درب دار پدالی همراه با کیسه زباله استفاده شود؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند؛

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها در تمام اوقات به ویژه در روز جهت برقرار کردن هوای مطبوع ضروری است؛
- تهویه مناسب محل های اقامت پرسنل، سالن های شاغلین و سرویس های بهداشتی به طور مستمر ضروری است؛
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گند زدایی شود؛
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند؛
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، نرده پله ها، نیمکت، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن و بی سیم، دستگاه های کارت خوان و خود پردازها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شود و سپس گندزدایی شود؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در ورودی ها و خروجی ها؛
- گندزدایی مستمر محیط داخلی و تجهیزات مرتبط حداقل روزی یکبار؛
- دسترسی به صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی؛
- توصیه می گردد شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی پای و یا چشمی باشد؛
- دفع پسماند ها باید به شیوه بهداشتی در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند؛
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه، گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود؛
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتبا گندزدایی شود؛
- استفاده از هواکش در محیط های سر بسته، اتاق پرسنل و یا باز گذاشتن در و پنجره سالن ها ضروری است؛
- آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت حذف گردد؛
- استعمال دخانیات ممنوع گردد.
- ساختمان های اداری واحدهای کاری می بایستی مجهز به سیستم تهویه مطبوع و تهویه طبیعی باشند.
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل های مناسب و در معرض دید کارکنان؛
- تامین تجهیزات حفاظت فردی و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار جهت کلیه کارکنان متناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی با بیماران یا افراد مشکوک یا نمون های آنها
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مخصوص هر فرد (در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- 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
 - کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- عدم استفاده افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از وسایل حمل و نقل عمومی
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

۵. سایر اقدامات

۵-۱- اقدامات تخصصی کار در آزمایشگاه

- آزمایشگاه باید به طور معمول شیوه های استاندارد آزمایشگاهی و اقدامات ایمنی و بهداشت را با کارکنان آزمایشگاه بررسی کنند و در زمینه اجرای مناسب این دستورالعمل ها و اقدامات آموزش دهند و صلاحیت آنان را در این زمینه بررسی کنند و مطمئن شوند که از این دستورالعمل ها به طور مداوم تبعیت می کنند.
- پرسنل آزمایشگاهی که با نمونه های مشکوک/ تأیید شده حاوی کرونا ویروس کار می کنند، باید فوراً هرگونه مواجهه احتمالی یا قطعی با کرونا ویروس و همچنین ایجاد علائم ناشی از این ویروس را به سرپرست خود گزارش دهند.
- آزمایشگاه باید پروتکل های مناسبی را برای جابجایی، نگهداری و حمل نمونه ها اجرا کنند و از پایبندی کلیه کارکنان آزمایشگاه به اجرای این پروتکل ها اطمینان حاصل کنند.
- آزمایشگاهها باید اطمینان حاصل کنند که امکانات و اقدامات احتیاطی آنها از نظر سطح ایمنی زیستی (BSL)^۱ برای نوع کار انجام شده (از جمله عوامل بیولوژیکی خاص مثل کرونا ویروس) در آزمایشگاه مطابقت دارد. افزایش سطح ایمنی زیستی شامل آموزش بیشتر کارگران، سطح بالاتری از کنترل نمونه ها و سایر منابع

(برای توضیحات بیشتر در این زمینه به پیوست در انتهای راهنما مراجعه نمایید) Biosafety Level (۱)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

بیماری زه، سیستم‌های حمل و نقل هوایی ویژه طراحی شده، وسایل حفاظت فردی بیشتر برای کارکنان و سایر موارد

- کنترل دقیق تر است. به عنوان مثال در BSL-2 در هنگام انجام کار و اجرای رویه های کاری خاص در اتاقک های ایمنی زیستی و دیگر تجهیزات آلوده، دسترسی به آزمایشگاه ها و سایر مناطق کاری کنترل شده محدود است. در

- BSL-3، علاوه بر کنترل دسترسی به آزمایشگاه ها و مناطق کار، کلیه کارها با مواد عفونی در اتاقکهای ایمنی زیستی یا سایر تجهیزات کنترل کننده آلودگی انجام می شود.

- ایزولاسیون ویروس در کشت سلولی و تعیین مشخصات اولیه عوامل ویروسی جدا شده در کشت نمونه‌های کرونا ویروس در این زمان توصیه نمی‌شود، مگر در یک مرکز دارای تسهیلات BSL-3.

- افرادی که برای نمونه گیری از بیماران به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند و با بیماران مشکوک/ تأیید شده کرونا ویروس تماس پیدا می‌کنند، بایستی از پروتکل‌های ویژه برخورد با این بیماران تبعیت نمایند.

- سطوح محل‌های آزمایشگاه که آزمایش کووید-۱۹ در آنها انجام می‌شود، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و موادی که قبلاً توسط وزارت بهداشت ارائه شده است، با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (5000ppm) = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵ درصد و ۹ قسمت آب (گندزدایی گردند).

- سایر سطوح آزمایشگاه با هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵٪ (۵۰۰ppm) = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹۹ قسمت آب (گندزدایی شوند).

۵-۲- کنترل‌های مهندسی

- برای به حداکثر رساندن حمایت از کارکنان، هرچه بیشتر کار را در یک اتاقک ایمنی زیستی تأیید شده و محافظت شده (BSC) انجام دهید. در کلاس یک BSC از فشار منفی و فیلترهای ذرات با کارایی بالا (HEPA) برای مهار عوامل و محافظت از کارگران و محیط زیست استفاده می‌کنند.

- کلاس دو و سه BSC، میزان بالاتری از حفاظت و تصفیه آلودگی را فراهم می‌کنند که از نمونه‌ها یا سایر موارد موجود در BSC در برابر آلودگی محافظت می‌کنند.

- اطمینان حاصل کنید که تمام مراحل مربوط به کار با نمونه‌های فرآوری نشده یا دارای پتانسیل تولید ذرات معلق (به عنوان مثال ورتکس یا استفاده از امواج فرا صوت برای نمونه‌ها در یک لوله باز و غیره) در یک BSC تحت الزامات BSL-3 انجام می‌شوند.

- از تجهیزات کنترل فیزیکی مناسب برای سانتریفوژ استفاده کنید (مانند روتورهای سانتریفوژ پلمپ شده و یا حامل ایمنی با درزگیرها).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

۵-۲-۱- کنترل های مدیریتی

- به کلیه پرسنل آزمایشگاه در مورد هرگونه دستورالعمل اضافه که توسط کارفرما تهیه شده است و همچنین برای جابجایی ایمن نمونه های بیماران مشکوک / تأیید شده مبتلا به کرونا ویروس آموزش دهید. در واقع این آموزش در مورد روشهای تبادل اطلاعات بین کارکنان بالینی و آزمایشگاهی می باشد تا مطمئن شویم اطلاع رسانی به موقع و برچسب زنی مناسب نمونه های آلوده مشکوک / تأیید شده کرونا ویروس انجام شود.
- آموزش باید در ساعات کاری برنامه ریزی شده و بدون هیچ هزینه ای به کارمند ارائه شود.
- از کنترل های مدیریتی برای به حداکثر رساندن میزان حفاظت کنترل های مهندسی (نظیر BSC) استفاده کنید. به عنوان مثال، در کار تحقیقاتی یا تشخیصی از معرف های شیمیایی پایین تر از حد انفجار (LEL)، به خصوص در داخل BSC ها استفاده کنید.

۵-۲-۲- روش های کاری ایمن

- از روش های کاری استفاده کنید که میزان حفاظت کنترل های مهندسی (نظیر BSC) را به حداکثر برساند. به عنوان مثال، اگر یک BSC به طور مداوم در حال کار نیست، آن را روشن کرده و قبل از استفاده اجازه دهید چند دقیقه کار کند تا گردش هوا تثبیت شود. به همین ترتیب، پس از قرار دادن بازوها در BSC چند لحظه صبر کنید تا پرده هوای محافظ در اطراف بازوها تثبیت شود و پس از آن کار را شروع کنید.
- از روش های فنی استفاده کنید که تشکیل آئروسول ها و قطرات را به حداقل می رساند.
- از روش هایی که باعث ایجاد آئروسول ها و قطرات می شوند (مانند کار با پپیت، لوله های ورتکس) اجتناب کرده و هرگونه روش تولید آئروسول غیر قابل اجتناب را به صورت کنترل شده (به عنوان مثال، داخل یک BSC) و/یا همزمان با اقدامات احتیاطی مناسب از جمله وسایل حفاظت فردی برای کارگر استفاده کنید.
- در هنگام جابجایی سوزن ها یا سایر وسایل نوک تیز احتیاط کنید و مواد نوک تیز آلوده را در محفظه های مخصوص وسایل نوک تیز که بدون سوراخ، دارای برچسب و بسته بندی شده باشند، دفع کنید.
- برای راهنمایی های مربوط به ضد عفونی سطوح محیطی و تجهیزات غیر بحرانی مراقبت از بیمار که به طور بالقوه به کرونا ویروس آلوده شده اند، به راهنمای اختصاصی محیط های کار اداری مراجعه کنید.

۵-۲-۳- وسایل حفاظت فردی

- این وسایل شامل دستکش یکبار مصرف غیر استریل، روپوش/گان آزمایشگاه و حفاظ چشم هنگام جابجایی نمونه ها می باشد.
- روپوش یا گان جلو بسته آزمایشگاهی باید دارای گره یا دکمه سر آستین باشد.
- از دو دستکش استفاده کنید و آن را روی آستین روپوش/گان آزمایشگاه بکشید (مراجعه به راهنمای اختصاصی نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- در هنگام اجرای رویه های آزمایشگاهی که ممکن است آئروسول تولید کنند، از ماسک N95 (یا بالاتر) به عنوان بخشی از برنامه جامع حفاظت تنفسی استفاده کنید که مطابق با الزامات استاندارد حفاظت تنفسی باشد (مراجعه به راهنمای اختصاصی ماسک های تنفسی).

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).
- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا و بروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسشها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دربدار بیندازید



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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.

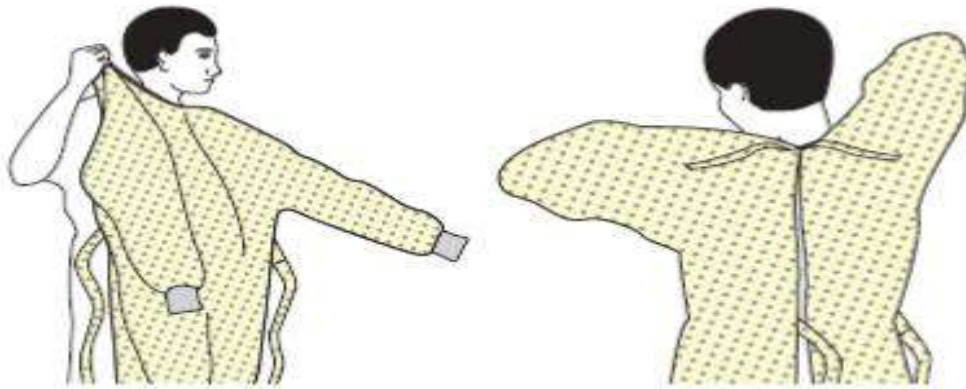
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

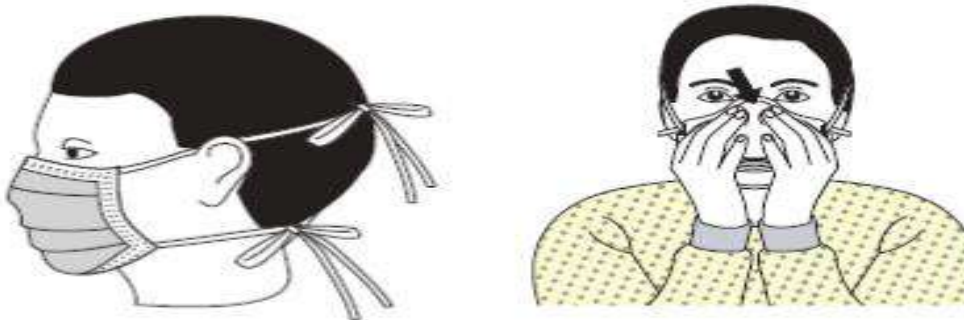
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

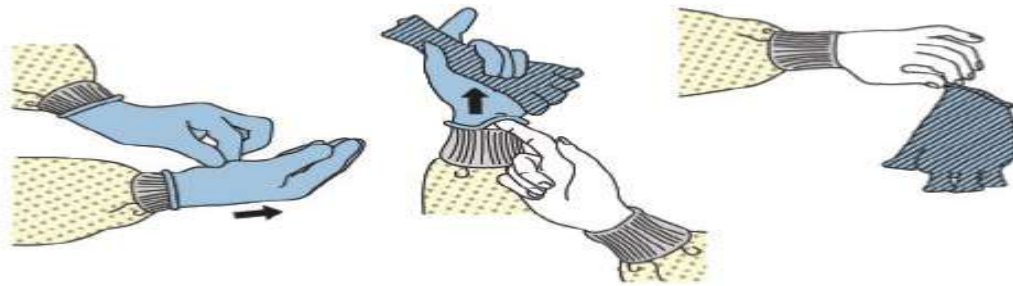
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورد:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک

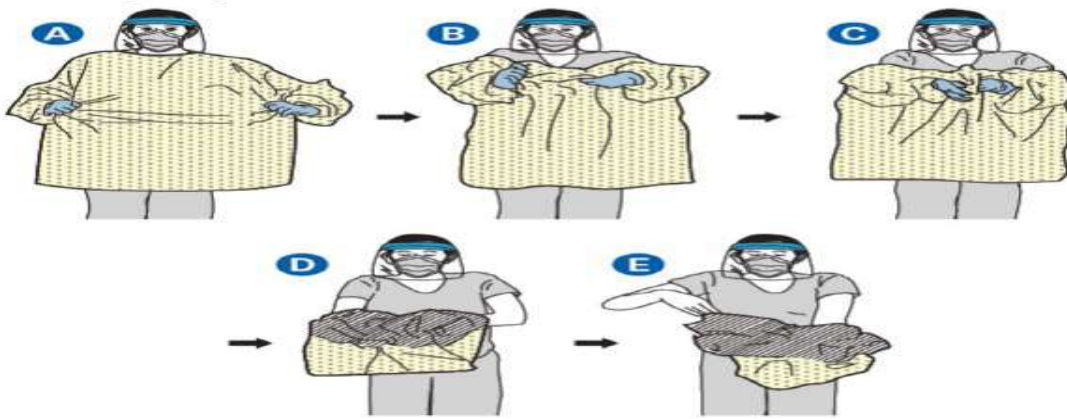


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

- ماسک را در یک ظرف زباله درب دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



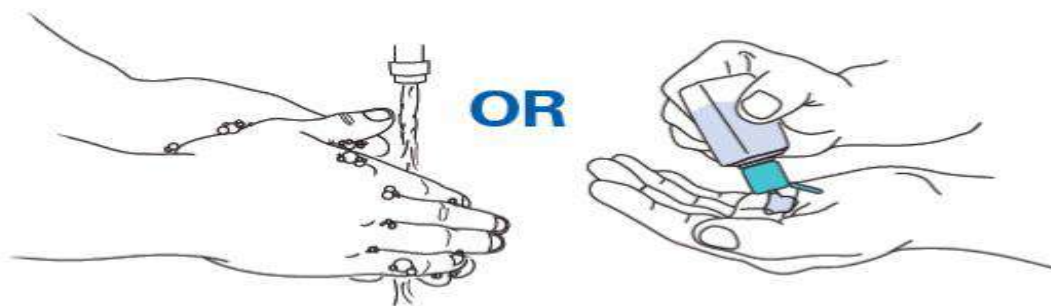
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید. 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمایشگاههای تشخیص طبی و تحقیقاتی

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

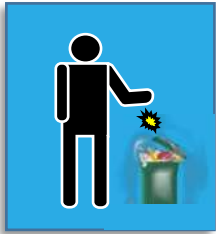
محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛
✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۶۹

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۴	غربال گیری، مراقبت و باز توانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۵	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار، تجهیزات
۸	۱. بهداشت ساختمان
۱۰	۴. سایر اقدامات بهداشتی ضروری
۱۳	آموزش بهداشت
۱۶	پیوست ها
۱۶	پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۷	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۹	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۹	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده
۲۱	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده
۲۴	پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا
۲۶	پیوست ۵: گندزداهای سطوح
۲۹	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

پزشک، پرستار، منشی، نیروی خدماتی، بیماران و مراجعه‌کنندگان به مراکز و مطب‌های دندان پزشکی
این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- کلیه بیماران مراجعه کننده به مراکز باید ناقل بالقوه کووید-۱۹ فرض شوند و نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله ایمن حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.
- با برنامه ریزی مناسب از تجمع بیماران در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار و پذیرش رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است. (مطابق پیوست ۳)
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها در مطب ضروری است.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- زمان های استراحت کارکنان به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و صندوق حتی الامکان جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- در صورت امکان، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای بیمار مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران ابتدا در آنها حضور دارند ، مانند مناطق پذیرش ، صندوق و امثالهم ، عملی شود.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی در تماس با بیماران محدود گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه ، و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- جهت ارائه خدمات به بیماران لازم است حداقل تعداد کارکنان با بیمار در تماس باشند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

- فاصله مراجعه کننده با متصدی پذیرش و صندوق حداقل یک متر حفظ شود.
- طی دوره اپیدمی برای بیماران فقط خدمات ضروری ارائه گردد از اعمالی غیر ضرور مانند لمینت ، سایر اعمال زیبایی، مواردی که می توان به زمان بعدی ارجاع داد ، تا پایان اپیدمی خودداری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: مدیر مرکز به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی شاغلین را مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار منع نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی-عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- $BMI > 40$

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی
موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.

۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

حفاظت فردی کارکنان: کارکنان (اعم از پزشک، پرستار و منشی) که با افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری ارتباط دارند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند. پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات بتوانند سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می گردد بسیار حائز اهمیت می باشد. همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی، اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، مراجعه کنندگان و سایر افراد در مطب می باشد.

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

- ❖ قبل از تماس با بیمار؛
- ❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک سازی یا گندزدایی،
- ❖ بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
- ❖ پس از تماس با بیمار؛
- ❖ پس از تماس با محیط بیمار؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول های بر پایه الکل است. (مطابق پیوست ۲)
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- کلیه کارکنان بدو ورود نسبت به شستشوی دست و صورت اقدام نمایند مدت زمان شستشوی دست ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باشد. شستشوی دست و صورت قبل از تعویض لباس کار و مراجعه به منزل رعایت شود.
- در صورت فراهم نبودن دسترسی مورد فوق، هر دو الی سه ساعت و بعد از تماس با هر بیمار دست ها را با محلول ضدعفونی کننده مناسب مخصوص دست (محلول های ضد عفونی بر پایه الکل) ضدعفونی شود.
- کلیه کارکنان ارائه دهنده خدمات درمانی تخصصی قبل از شروع فعالیت، ابتدا دست های خود را ضدعفونی و از لوازم حفاظت فردی (ماسک N 95، دستکش قابل گندزدایی، نقاب که دوره گردن را بپوشاند، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه) استفاده نمایند.
- کلیه نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دستهای خود را گندزدایی (حداقل روزانه سه مرتبه با محلول الکل ۷۰ در صد گندزدایی شود) و از لوازم حفاظت فردی مناسب (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، عینک، لباس کار و و یا روپوش بلند و کلاه، استفاده نمایند.

۲. بهداشت مواد غذایی

در صورت خوردن غذا در مرکز و مطب موارد زیر رعایت گردد:

- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی بیرون بر، تهیه گردد. ترجیحا از مواد غذایی تهیه شده توسط خود و یا خانواده استفاده گردد.
- مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می باشد.
- سرو نمک، لفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
- از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد (مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود).
- رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار، تجهیزات

- آماده‌سازی یونیت قبل از ورود بیمار به اتاق انجام شود. مثل پوشش سطح و پشت سری یونیت.
- اول وقت کاری هر روز نسبت به پوشش صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون یا سلفون اقدام گردد.
- روی صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون سلفون پوشانده و دو بار در روز گندزدایی شود و در انتهای شیفت روزانه نسبت به دفع آن اقدام شود.
- محل استقرار چانه بیمار هنگام تهیه تصویر رادیولوژی، بعد از هر بیمار با الکل ۷۰ درصد گندزدایی شود.
- لوازم پزشکی از قبیل گوشی پزشکی و تب‌سنج بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰ درصد گندزدایی شود.
- داخل آسانسورها ظرف محتوی مایع گندزدای دست نصب گردد و دستمال کاغذی جمع‌آوری شود.
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری و یا استفاده نشوند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه‌ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی‌سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند؛
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک‌نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- برای استفاده از گندزداهای مجاز و غلظت‌های مورد استفاده در مراکز مطابق پیوست ۴ اقدام گردد.
- استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی فراهم گردد
- آبخوری‌ها و آب سردکن‌های مرکز و مطب به‌طور موقت حذف شود

۱. بهداشت ساختمان

نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید، به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد
- اتاق انتظار روزانه حداقل دو نوبت گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماری‌زای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی حداقل در پایان هر شیفت کاری با رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لپ‌تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت‌خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده گردد و سطوح مذکور به طور مرتب گندزدایی گردند.
- لازم است در قسمت‌های مشخص مرکز یا مطب، محلول‌های ضدعفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه‌کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
- دستگیره در ورودی مطب، کلید و پریزها، راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد
- گندزدایی کلیه سطوح تجهیزات و کف اتاق محل نصب یونیت و راهروها در پایان هر شیفت کاری انجام شود.
- سترون‌سازی ابزار استفاده شده در ارائه خدمات به بیمار با دقت رعایت شود.
- گندزدایی کلیه سطوح بعد از پایان ارائه خدمات به هر بیمار انجام شود
- وسایلی که مشترک برای معاینه بیماران استفاده می‌گردد بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- محل انتظار بیماران از تهویه کافی و ترجیحا از فشار منفی به فضای آزاد برخوردار باشد.
- با توجه به سرعت بالای انتشار ویروس کرونا و مسری بودن بیماری و شرایط جدید ناشی از اپیدمی بیماری کووید-۱۹، نصب هود موضعی بالای یونیت های دندانپزشکی بیش از پیش ضروری است. با این کار انتشار بیوآئروسول های مختلف به هوای اطراف یونیت تا حد زیادی کنترل میشود.
- در صورت استفاده از فشار مثبت برای سیستم تهویه مطبوع، پنجره ها در طول ارائه خدمات، حتی الامکان باز شوند.
- خدمات به بیمار در اتاق های دارای پنجره رو به بیرون (نه مشرف بداخل ساختمان) انجام شود.
- در صورت نداشتن هود موضعی و عدم امکان باز شدن پنجره، جهت ارائه خدمات به بیماران ، حداقل از یک فن مکنده مناسب به سمت فضای آزاد استفاده شود.

مدیریت پسماند

- کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.
- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد.(بر اساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعمل های مرتبط)
- در مبدأ تولید، پسماندهای عادی ، عفونی ، تیز و برنده ، پسماند شیمیایی و دارویی با رعایت موازین بهداشتی بصورت جداگانه، تفکیک، جمع آوری و بسته بندی گردد.
- پسماندهای عفونی در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زرد رنگ) جمع آوری گردد چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه ، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در مخازن پلاستیکی ایمن (Safety Box) جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می گیرند ، قرار داده شوند.
- از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد
- سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم شدن شکستن و یا هرگونه دستکاری)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در مرکز و تحویل به مراکز دارای مجوز برای بی خطر سازی و دفع ، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی
 فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت
 فردی را دریافت کرده باشند

- از اختلاط پسماندهای عفونی تولید شده در مراکز با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل بین های پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- چنانچه مرکز فاقد تجهیزات بی خطر ساز پسماند است می تواند پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نماید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نماید در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با بر چسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید
- دستمال کاغذی ها، دستکش ها و ماسک های مصرف شده در مخزن مخصوص پسماند عفونی زرد رنگ، دردار پدالی و دسته دار مجهز به کیسه زباله زرد رنگ دفع شوند.

ویژگی های ظروف و کیسه های تفکیک پسماند های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه های فوق در سطل های زرد رنگ نگهداری شوند
۲. موسسه استاندارد، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است
۳. لازم است کیسه های فوق در سطل های پلاستیکی سفید یا قهوه ای نگهداری شوند
۴. لازم است کیسه های فوق در سطل های آبی رنگ نگهداری شوند

۴. سایر اقدامات بهداشتی ضروری

- فضاهای عمومی مطب دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

- اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- توصیه به استفاده و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی.
- پزشک و کارکنان مطب باید از ماسک استفاده کنند.
- پزشک باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنانی که خدمت درمانی ارائه می‌دهند از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند.
- پزشک و کارکنان مطب باید از لباس تمیز و غیر استریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- پزشک و کارکنان باید از دستکش استفاده نمایند.
- از ملحفه یکبار مصرف برای تخت معاینه استفاده شود و بعد از هر بیمار تعویض گردد.
- بعد از معاینه بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- کلیه وسایل حفاظت فردی استفاده شده به عنوان پسماند عفونی محسوب شده و همانند پسماندهای فوق جمع‌آوری و دفع گردند.
- در اتاق معاینه و سایر قسمت‌ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند های تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد (به عنوان مثال فشارسنج‌ها و دماسنج‌ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات به طور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تماس دست‌های آلوده و یا دستکش با چشم، بینی یا دهان خودداری گردد.
- اطمینان حاصل شود کارکنانی که در مراحل مختلف با بیماران در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق‌های معاینه، روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می‌پوشانند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

- بیماران در اتاق انتظار از ماسک استفاده نمایند و با فاصله حداقل ۱ تا ۲ متر از سایر بیماران، قرار گیرند.
- برای معاینه و اقدامات درمانی بیماران از دستکش یکبار مصرف استفاده شده و بعد از معاینه هر بیمار تعویض گردد.
- در دوره اپیدمی بیماری کووید-۱۹ حتی الامکان فقط خدمات دندانپزشکی ضروری در اولویت قرار گیرد.
- بیماران فقط اگر به فوریت‌های درمانی دندانپزشکی نیاز دارند به مراکز دندانپزشکی مراجعه نمایند.
- در دوره اپیدمی بیماری کووید-۱۹ حتی الامکان کلیه خدماتی که طی آن احتمال تولید بیوآئروسل‌ها وجود دارد ارائه نشود و یا فقط در موارد خیلی ضروری انجام شود و هنگام ارائه خدمات با یک شیلد مناسب از هرگونه در معرض قرار گیری کادر درمانی با بیوآئروسل‌ها ممانعت شود.
- هرگونه استفاده از کاغذ در ثبت سوابق و ارائه خدمات به بیمار حذف شود.
- بیمار در بدو ورود به مرکز بلافاصله نسبت به پوشیدن گان، کلاه و دستکش یکبار مصرف اقدام و بعد از پایان دریافت خدمات و هنگام خروج از مرکز نسبت به دفع آنها اقدام نماید.
- نیروهای خدمات هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی کامل استفاده نمایند.
- فرد راهنمای بیمار باید فاصله حداقل دو متر را با بیمار حفظ نماید.
- پرداخت هزینه خدمات صرفاً با کارتخوان انجام شود. کارت را بیمار بکشد و رمز را متصدی صندوق وارد نماید.
- لازم است جهت ممانعت از انتشار بیوآئروسل‌های احتمالی از بینی بیمار، ماسک بیمار بعد از ورود به اتاق دندانپزشک جهت دریافت خدمات، مشابه عکس ذیل روی صورت بیمار باقی بماند، به گونه‌ای که بینی و روی چشمهای بیمار را بپوشاند و بعد از اتمام خدمات لازم به سطل پسماند دفع شود.



- بعد از پایان ارائه خدمات به بیماران ماسک قبلی بداخل مخزن زیاله دفع و ماسک جدید تحویل داده شود.
- گندزدایی کراشوار با محلول ۰/۱ درصد آب ژاول بعد از هر بیمار انجام شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- هنگام ارائه خدمات به بیمار، حداکثر مکش و ساکشن بزاق دهان بیمار بطور مداوم انجام شود تا از تولید بیوآئروسول ها ممانعت شود.
- کارکنان فقط از لوازم شخصی خود استفاده نمایند و استفاده مشترک از هر گونه لوازم (خودکار، دفترچه یادداشت، گوشی تلفن همراه) اکیدا خود داری شود.
- قبل از ترک محل کار تمام سطوح گوشی تلفن همراه، ریموت ها و دست و لوازم شخصی افراد گندزدایی شود.
- جهت گندزدایی سرویس بهداشتی نسبت به آماده سازی و قرار دادن محلول گندزدای حاوی کلر در محل سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- در محل سرویس بهداشتی تراکت آموزشی « لطفا قبل از خروج نسبت به گندزدایی محوطه روشویی با محلول گندزدا اقدام شود » نصب شود.
- توصیه های لازم و ضروری برای مراقبتهای بعد از درمان با رویکرد پیشگیری از آلودگی و انتقال ویروس کرونا به بیماران ارائه شود.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندان پزشکی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا و بیروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بیروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ها

پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (مرکز یا مطب) اظهار می
نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته
اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس
بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب
را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجددا در سامانه
salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و
هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ‌ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندان پزشکی



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

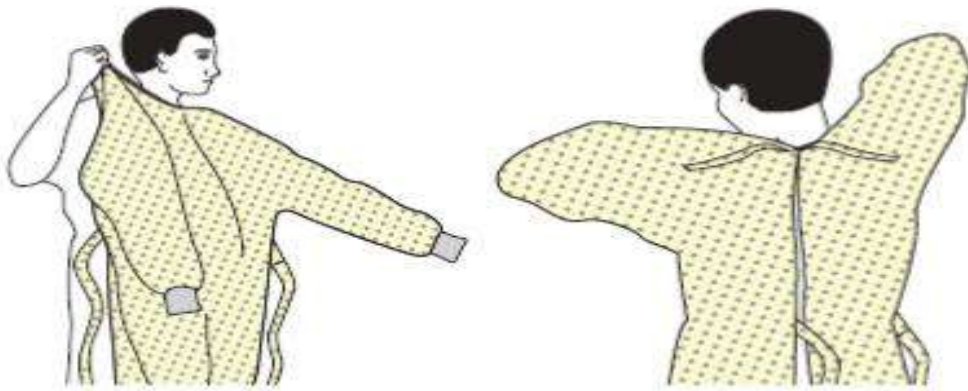
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده

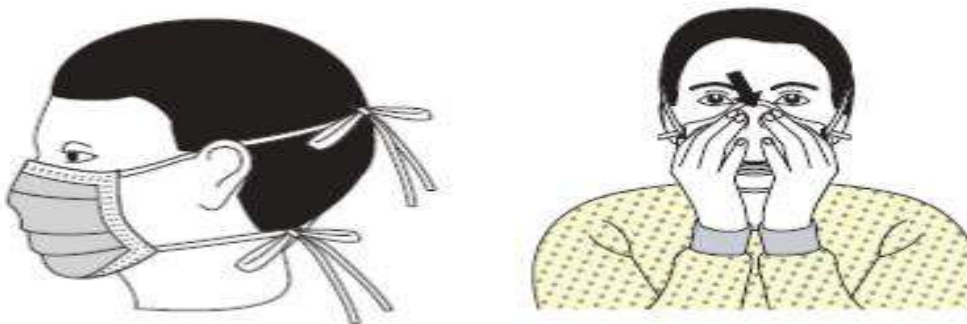
نوع تجهیزات حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

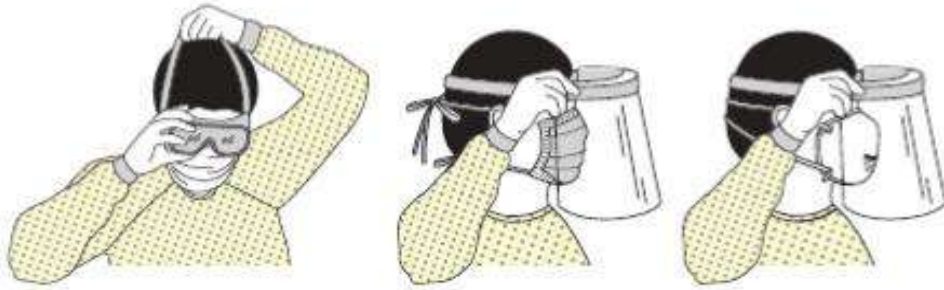
۲. ماسک یا رسپیراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

۳. عینک یا شیلد صورت



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

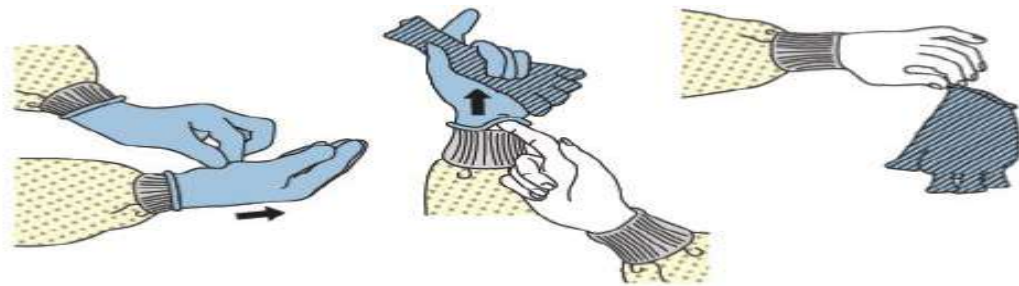
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید (شکل اول از سمت چپ).
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید (شکل وسط).
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده‌است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

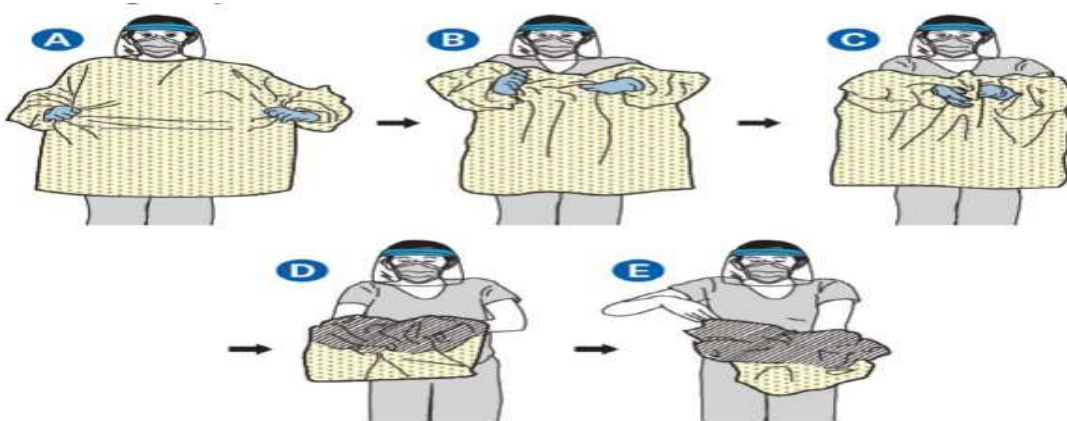
(۴) ماسک



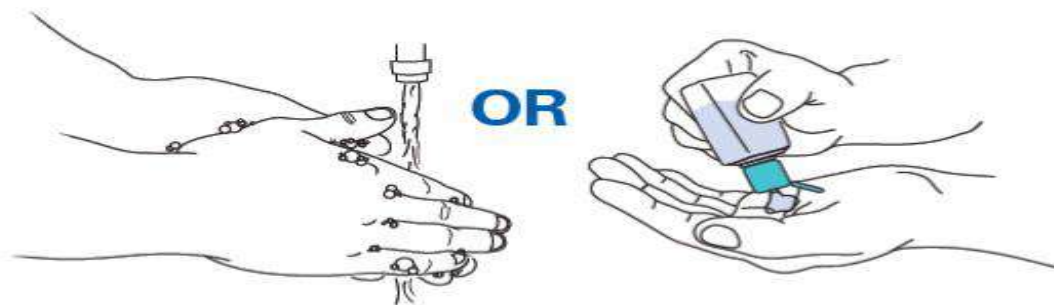
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضد عفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را در می آورید، به طور همزمان دستکش را نیز در آورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل‌های گندزدایی و ضدعفونی مختلفی دارند. مکان‌های با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضدعفونی دسترسی نداشته باشد؛ اما الکل و سفیدکننده در صورتی که درست استفاده شوند، مواد شیمیایی قابل قبولی هستند. مانند هر ماده گندزدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک‌کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گندزدایی گردد. استفاده از مواد گندزدا به شرح زیر می‌باشد:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس است</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس: ۱ دقیقه</p> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)</p>

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

پیوست ۵: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	نکات عمومی
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده</p>	مواد گندزدا
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و بال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومتر ها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p>	
<p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید). - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی
درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی**



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۷۸

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گندزدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	الزامات سلامت محیط و کار
۴	عملیات گندزدایی
۴	الف- جمع آوری کلیه البسه و منسوجات استفاده شده بخش و انتقال به رختشویخانه
۴	ب- جمع آوری و انتقال کلیه پسماندهای موجود و لوازم به جای مانده از بیمار در بخش
۵	پ- نظافت کلیه سطوح از گرد و غبار
۵	ت - شستشو و نظافت ساختمان بخش (شامل کفها، دربها و دیوارها و سقفها) و لوازم و تجهیزات
۵	ث- گندزدایی کل ساختمان بخش (شامل کفها، درها و دیوارها و سقف ها) و لوازم و تجهیزات
۶	اصول کلی تمیز کردن و گندزدایی
۷	استفاده از مواد گندزدا
۷	الکل
۷	سفید کننده
۱۰	احتیاطات لازم برای استفاده از سفید کننده ها
۱۲	پیوست ها
۱۲	پیوست ۱: روش درست شستشوی دستها
۱۴	پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۹	پیوست ۳: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

کلیه بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

منظور از بخش در این راهنما تمام بخش‌های بستری مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستانها است که بیمار کووید ۱۹ در آنها بستری بوده و یا خدمات بهداشتی درمانی به آنها ارائه شده است (از جمله بخش‌های بستری، بخش‌های تصویر برداری)

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گندزدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه‌کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

الزامات سلامت محیط و کار

- کلیه اقدامات اجرایی باید با نظارت کارشناس بهداشت محیط بیمارستان انجام گردد
- بعد از ترخیص کامل بیماران کووید ۱۹ از بخش و قبل از آغاز و انجام کامل عملیات شستشو و گندزدایی، به طریق مقتضی از ورود به بخش ممانعت گردد و اطلاع رسانی لازم در این خصوص بعمل آید.
- تابلو مناسب جلوی درب ورودی بخشهای مورد نظر جهت اطلاع کارکنان با محتوی "بخش در حال شستشو و گندزدایی" نصب گردد .
- حتی الامکان تمامی پنجره‌های اتاق‌ها جهت تهویه طبیعی به مدت نیم‌الی یکساعت باز بماند به طوری که به سمت سایر بخشها، فشار مثبت ایجاد نشود.
- کلیه کارکنان مسئول شستشو و گندزدایی بخشها آموزش‌های لازم در این خصوص را گذرانده باشند.
- در زمان عملیات شستشو و گندزدایی بخشها تهویه کافی تامین شود. (در صورت امکان ترجیحا تهویه طبیعی)
- اطمینان حاصل گردد کارکنان ناظر عملیات و کارکنانی که قرار است عملیات شستشو و گندزدایی را انجام دهند مشکوک و یا مبتلا به بیماری کووید ۱۹ نباشند .
- کلیه کارکنان مرتبط با عملیات شستشو و گندزدایی مجهز به تجهیزات حفاظت فردی کامل باشند
- در حین انجام عملیات از خوردن و آشامیدن و استعمال دخانیات خودداری گردد.
- در حین انجام عملیات به هیچ وجه از تلفن همراه استفاده نگردد (در صورت لزوم از تلفن ثابت بخش استفاده گردد.)
- کارکنان در حین انجام عملیات شستشو و گندزدایی لوازم شخصی نظیر ساعت، جواهرات، تسبیح، انگشتر استفاده نکنند .
- هنگام انجام گندزدایی و شستشو و نظافت بخش، از ورود افراد متفرقه به بخش جلوگیری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گندزدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

عملیات گندزدایی

۱. عملیات زیر به ترتیب باید انجام گردد :

الف- جمع آوری کلیه البسه و منسوجات استفاده شده بخش و انتقال به رختشویخانه

- جمع آوری بدون تلاطم کلیه البسه، حوله، ملحفه، پرده اتاقها، بالشها و کلیه منسوجات موجود در اتاق بیمار
- جهت پیشگیری از انتشار ذرات، از تکان دادن لباس ها و لنزهای آلوده جدا خودداری گردد
- لنزهای جمع آوری شده در کیسه های پلاستیکی دارای برچسب جمع آوری و جداگانه به رختشویخانه تحویل داده شوند .
- لنزکشیف را مستقیماً درون کانتینر ها یا کیسه های مخصوص این کار قرار دهید.
- در صورتیکه لنز کثیف طوری در کیسه قرار بگیرد که باعث آلودگی قسمت بیرونی کیسه نگردد یک لایه کیسه کفایت و استفاده از دو کیسه ضروری نمی باشد.
- لباس و لنزها بطور مجزا جمع آوری، و مطابق با البسه عفونی شستشو و گندزدایی گردد
- لنز یکبار مصرف پس از جمع آوری به قسمت پسماندهای عفونی منتقل و همانند پسماندهای فوق دفع گردد.

ب- جمع آوری و انتقال کلیه پسماندهای موجود و لوازم به جای مانده از بیمار در بخش

- پسماند را مستقیماً درون کانتینر ها و کیسه های مخصوص این کار قرار دهید.
- پسماند را با روشی که مانع از باز شدن کانتینر و کیسه مقاوم در هنگام حمل و نقل شود، حمل کنید.
- در صورتیکه پسماند طوری در کیسه مقاوم قرار بگیرد که باعث آلودگی قسمت بیرونی کیسه نگردد یک لایه کیسه کفایت و استفاده از دو کیسه ضروری نمی باشد.
- پسماندهای باقی مانده در بخش ها، لباس های یکبار مصرف، ماسکها، دستکش ها سایر پسماندهای تولید شده حین عملیات گندزدایی و شستشو به عنوان پسماند عفونی طبقه بندی می شوند و بر اساس دستورالعمل پسماندهای بیماران عفونی جمع آوری، حمل و نقل، بی خطر سازی و دفع شوند.
- اطمینان حاصل نمایید که کارکنان دست اندر کار جا به جایی، احتیاطات استاندارد را رعایت نموده و شستشوی دست را بعد از جدا کردن تجهیزات حفاظت فردی انجام میدهند.
- کارهای سنگین نظیر نظافت و گندزدایی محیط به تجهیزات حفاظت فردی مقاوم تری نیاز دارد نظیر دستکش و پیش بند لاستیکی و کفش های رو بسته و مقاوم

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گندزدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

پ- نظافت کلیه سطوح از گرد و غبار

- نظافت کلیه سطوح محیطی و سطوح تجهیزات و کسب اطمینان از عدم وجود گرد و غبار
- انتقال لوازم نظافت به محل شستشو و گندزدایی
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول های بیماریزای عفونت های حاد تنفسی ، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید
- مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات ، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در بخصوص در مورد تجهیزات نظر گرفته شود.

ت - شستشو و نظافت ساختمان بخش (شامل کفها، درها و دیوارها و سقفها) و لوازم و تجهیزات

- انجام عملیات شستشوی کامل ساختمان بخش و سپس تجهیزات به کمک یک دترجنت مناسب. (عدم انجام شستشوی دقیق مانع از عملکرد مناسب ماده گندزدا می گردد)

ث- گندزدایی کل ساختمان بخش (شامل کفها، درها و دیوارها و سقف ها) و لوازم و تجهیزات

- پس از اطمینان از انجام مراحل ذکر شده ،عملیات گند زدایی انجام گیرد.
- قبل و بعد از عملیات فوق کارکنان نسبت به شستشوی دست های خود اقدام نمایند
- کلیه سطوح بخش به عنوان سطوح بحرانی محسوب شده و نیازمند شستشو و گندزدایی می باشند
- کلیه سطوح با احتمال تماس از قبیل کف و دیوارها و حتی سقف اتاقها، پنجره ها، کمد لوازم بیمار، تمامی درها، سرویسهای بهداشتی، سطوح لامپها و سامانه های روشنایی اتاق و بخش، گوشی تلفن، تلویزیون، کنترل تلویزیون، کلید و پریزهای برق، سطوح کلیه لوازم و تجهیزات اتاق بیمار و موجود در بخش، تمام سطوح تختها، میزغذای بیمار، میز ایستگاه پرستاری، صندلی استراحت و تشک تختها و موارد مشابه در بخش با محلول پاک کننده (دترجنت) شستشوداده شوند.
- برای شستشو و گندزدایی بخش و تجهیزات لازم است به مسئولین ذیربط مثل مسئول نگهداری تجهیزات پزشکی،مسئول نگهداری ساختمان و تاسیسات مرکز اطلاع رسانی شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

- لازم است تمام قسمت‌های رایانه‌های مورد استفاده در بخش‌ها از قبیل موس، صفحه کلید و صفحه نمایش با محلول مناسب (مانند الکل اتیلیک ۷۰ در صد) گند زدایی گردد
- برای انتخاب ماده گندزدای مناسب برای تجهیزات و دستگاه‌ها دستورالعمل سازنده بررسی گردد و با کارشناس خدمات فنی یا تجهیزات پزشکی هماهنگی لازم صورت گیرد
- بعد از گذشت دو ساعت از گندزدایی مرحله دوم، پس از کنترل مسئول بهداشت، می‌توان از بخش استفاده نمود.

اصول کلی تمیز کردن و گندزدایی

ویروس‌ها و باکتری‌هایی که باعث ایجاد بیماری‌های حاد تنفسی می‌شوند برای مدت زمان متغیر (ساعت‌ها یا روزها) در محیط زنده می‌مانند. با تمیز کردن و گندزدایی می‌توان این عوامل را کاهش داد و عوامل عفونی را با استفاده از تمیز کردن محیط و گندزدایی غیر فعال نمود. تمیز کردن و گندزدایی در نظر گرفته می‌شود تا عوامل بیماری‌زا از بین ببرد و با تعداد آنها را بر روی سطوح و اقلام آلوده به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. بنابراین زنجیره انتقال را می‌شکند. گندزدایی یک مفهوم فیزیکی یا شیمیایی برای کشتن میکروارگانیسم‌ها (نه اسپورها) است و باید برای تجهیزات پزشکی غیر بحرانی استفاده شده یا مشترک برای بیماران، به کار رود. با توجه به ماهیت ویروس کرونا و پایداری آن در محیط بسیار ضروری است تا نسبت به گندزدایی سطوح و تجهیزات مورد استفاده جهت بیماران و افراد مظنون به بیماری اقدام گردد

- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

گندزدهای بیمارستانی شامل موارد زیر است :

- سدیم هیپوکلریت (سفید کننده خانگی)
- الکل
- ترکیبات فنلی
- ترکیبات کواترنری آمونیوم
- ترکیبات پراکسیژن

استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل های گندزدایی و ضد عفونی مختلفی دارند. مراکز بهداشتی درمانی با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضد عفونی دسترسی نداشته باشد. اما الکل و سفید کننده در صورتی که درست استفاده شوند مواد شیمیایی قابل قبولی هستند.

مانند هر ماده گند زدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گند زدایی گردد.

الکل

الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یالهای دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتور ها) استفاده می شود.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا میتواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.

سفید کننده

یک گندزدایی کننده قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.

گندزدها و سفید کننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه ای کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

با این حال سفید کننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان میدهند. بنابراین سفید کننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفید کننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است :

- از ماسک، دستکش و پیش بند ضد آب استفاده شود
- استفاده از عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفید کننده را در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و از آنها استفاده گردد.
- سفید کننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).

توجه:

۱- در بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی برای سطوح و محل های آلوده نظیر اورژانس، آندوسکوپی، برونکوسکوپی، آزمایشگاه تشخیص طبی که آزمایش کووید ۱۹ در آن انجام می شود، اتاق ایزوله بعد از هر بار ترخیص کامل بیماران اتاق (Change) و آمبولانس، در صورت فقدان ترکیبات الکلی برپایه آمونیوم کواترنر و سایر گند زدهای مجاز، با هیپوکلریت سدیم ۰,۵٪ در صد (ppm ۵۰۰۰ = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰,۵٪ و ۹ قسمت آب) با ملاحظات ایمنی مربوطه گندزدایی گردند. (جدول ۱)

۲- سایر سطوح بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی، با هیپوکلریت سدیم ۰,۰۵٪ (ppm ۵۰۰ = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰,۵٪ و ۹۹ قسمت آب) می تواند گندزدایی شوند. (جدول ۲)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه :عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده : محلول ۱:۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰ برای گند زدایی سطوح)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی : برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰ ، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۵ در صد یا ۵۰۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس : ۱ دقیقه
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع ، استفراغ، ترشحات ، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

جدول ۲- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم :

محلول اولیه :عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده : محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گند زدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم ، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید .به عنوان مثال ، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲,۵ در صد هیپوکلریت سدیم ، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی : برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰ ، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۰۵ در صد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربرد های متفاوت:
زمان تماس برای سطوح غیر متخلخل : بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد
زمان لازم گندزدایی برای غوطه ور کردن اقلام : زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود .
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع ، استفراغ، ترشحات ، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

احتیاطات لازم برای استفاده از سفید کننده ها

- سفید کننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند
- از تماس با چشم باید خود داری گردد اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفید کننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفید کننده با مواد شوینده اسیدی (مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود) تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفید کننده برای ضدعفونی، محل را کاملا با آب بشویید.
- به کاربردهای متفاوت الکل طبی (اتانول) و الکل صنعتی (متانول) توجه شود. الکل طبی به عنوان ضدعفونی کننده به کار می رود اما الکل صنعتی به عنوان سوخت در موتورها استفاده می شود. الکل صنعتی یک ماده سمی است و در صورت آشامیدن اثرات مخربی بر روی بینایی داشته و میتواند باعث کوری و یا حتی مرگ شود.
- ظروف مواد شیمیایی به خصوص مواد سمی و آتش گیر بعد از استفاده از نظر نشستی یا استحکام چک شده و در آن ها محکم بسته شود.
- در صورت استفاده از مواد آتش گیر مثل الکل طبی یا شوینده های بر پایه الکل، از اسپری آن بر روی شعله اجتناب شود و مواد مذکور از منبع احتراق یا جریان الکتریسته دور نگهداشته شود و از روشن کردن سیگار در نزدیکی محل نگهداری این مواد اجتناب گردد.
- در صورت بروز آتش سوزی میتوان از دی اکسید کربن، آب، کف های مقاوم به الکل و پودرهای خشک شیمیایی استفاده نمود.
- ارائه آموزش های لازم در زمینه نحوه کار ایمن با مواد گندزدا و ضدعفونی کننده و استفاده از وسایل حفاظت فردی به کاربران الزامی است.
- سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثر بخشی آن از سفید کننده هایی که اخیرا تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گندزدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه‌کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

- اگر از سفید کننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید . مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفید کننده، عاری از مواد آلی گردد.
- سفید کننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.
- آب ژاول ماده‌ای سمی است و نباید آن را در محیط‌های بسته به کار برد. باز کردن درب‌ها و پنجره‌ها برای تهویه مناسب ضروری است به همین دلیل حتما هنگام کار با مواد گندزدا باید تهویه مناسب فراهم شود.

۱) برچسب گذاری روی ظروف حاوی مواد گندزدا و ضدعفونی کننده با ترجمه فارسی بر اساس نظام هماهنگ بین المللی GHS توسط سازنده و یا تأمین کننده انجام شود. برچسب ها باید حاوی اسم و مشخصات ماده بوده و به خطرناکی و قابلیت اشتعال و نکات احتیاطی مهم در باره آنها اشاره شود و تاریخ ساخت و انقضاء و غظت آنها و دارا بودن یا نبودن قابلیت مصرف بیش از یک روز نیز حتما روی برچسب درج شود.

۲) برای ساخت و استفاده از محلول های گند زدا و ضد عفونی کننده با توجه به نکات احتیاطی روی برچسب وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده شود. اگر برچسب ارائه نشده است، پوشیدن ماسک، دستکش، عینک برای محافظت از چشم، کفش با جوراب و نیز لباس کار با آستین و شلوار بلند ضرورت دارد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

پیوست ها

پیوست ۱: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

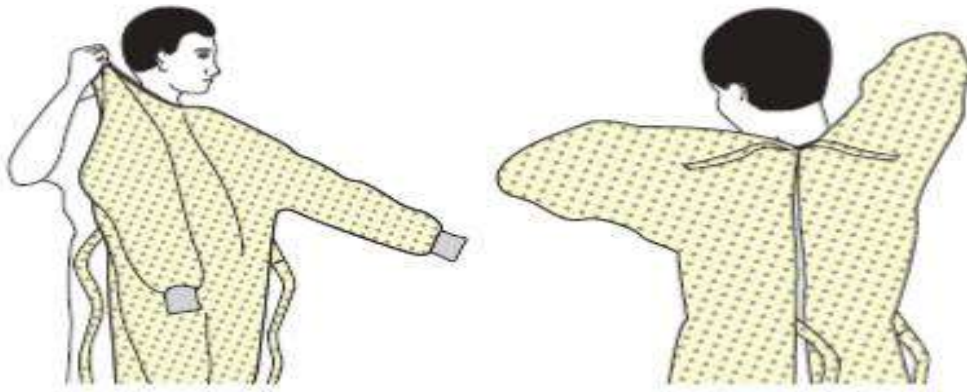
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

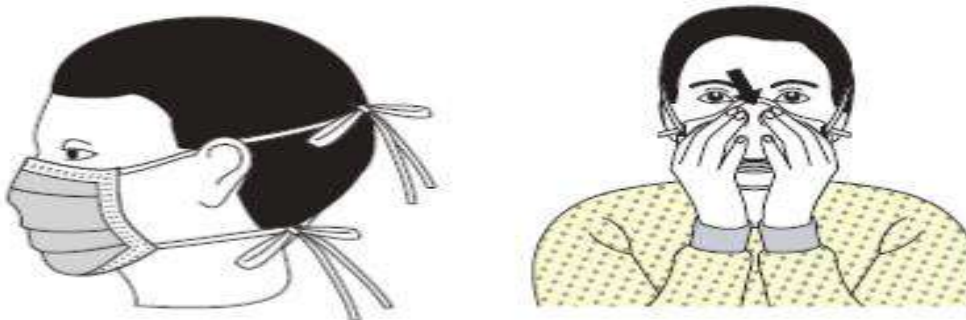
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

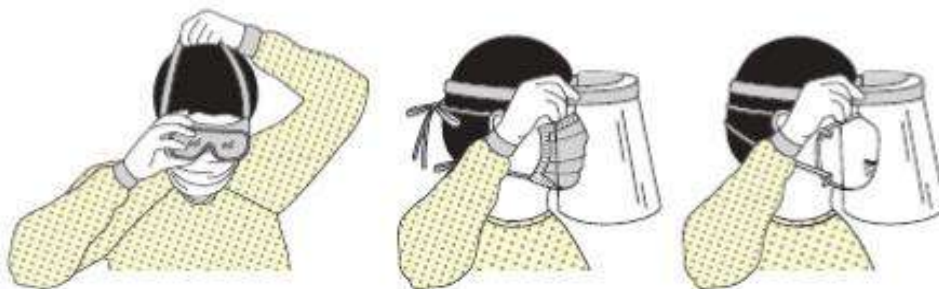
۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید
- با سطوح لمس‌شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

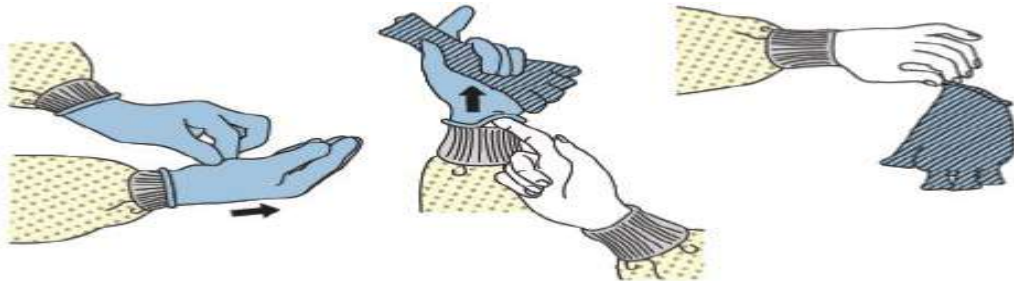
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه‌دارید (شکل اول از سمت چپ).
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید (شکل وسط).
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده‌است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

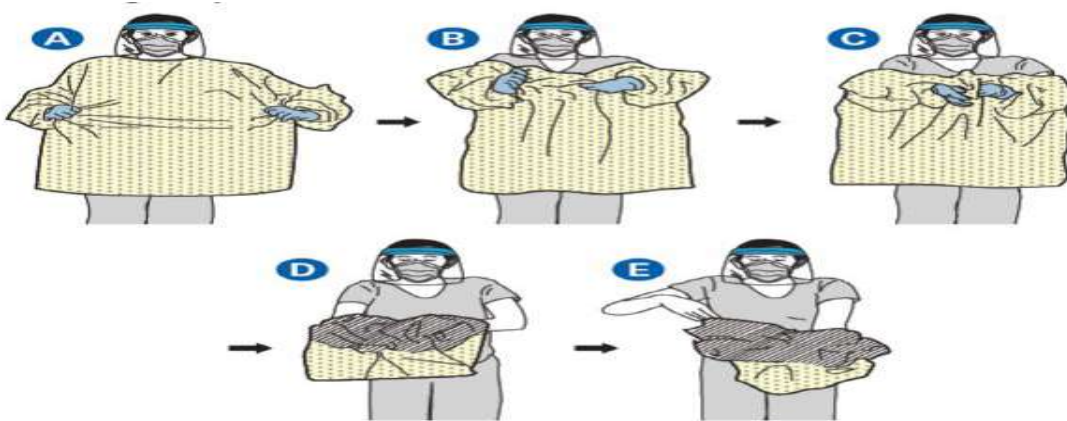
۴) ماسک



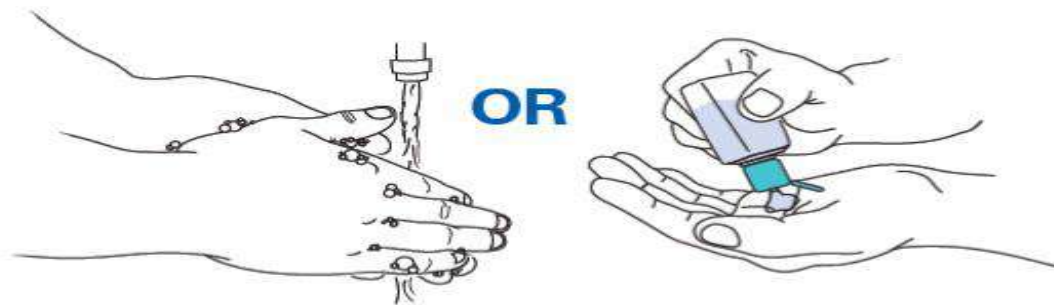
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شستشو و گند زدایی بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی به بیماران کووید ۱۹ بعد از برگشت به فعالیتهای عادی

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۳: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار مراکز فیزیوتراپی



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۷۹

فهرست

۲	مقدمه.....	۲
۲	دامنه کاربرد.....	۲
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
۴	غربال گری، مراقبت و باز توانی.....	۴
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۴
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۴
۵	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۵
۶	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۶
۶	۱. بهداشت فردی.....	۶
۶	۲. بهداشت مواد غذایی.....	۶
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۷
۸	۴. بهداشت ساختمان.....	۸
۹	نکات مهم.....	۹
۹	آموزش بهداشت.....	۹
۱۱	پیوست ها.....	۱۱
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۱۱
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۲
۱۴	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۴
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۴
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۶
۱۹	پیوست ۴: گندزدا های سطوح.....	۱۹
۲۲	جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۲
۲۲	جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۲
۲۳	جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۳
۲۴	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۴

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما برای کلیه مراکز و موسسات فیزیوتراپی و توان بخشی تهیه شده است. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و بروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از مراکز بهداشتی درمانی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های بهداشتی و درمانی یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است لذا لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت این فعالیت‌ها در نظر گرفته شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش ساعات فعالیت، شیفت های کاری و همچنین تقلیل بیماران پذیرش شده توسط مراکز سرپایی فیزیوتراپی کاملا ضروری است.
- موارد مشاوره و ارائه خدمت فیزیوتراپی صرفا در موارد کاملا ضروری صورت گیرد. در بسیاری از مواقع مشاوره ها از طریق سیستم تلفنی و یا مجازی قابل انجام است.
- تا تثبیت شرایط اپیدمی بیماری، پذیرش بیماران با بیماری های زمینه ای، قلبی عروقی، فشارخون، بیماریهای تنفسی، دیابت، تحت درمان با کورتیکواستروئید، شیمی درمانی، بدخیمی ها، ایدز و بیماران پیوندی با احتیاط صورت پذیرد.
- نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند بطوریکه فاصله حداقل یک متر بین افراد رعایت گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- کارکنان در ابتدای ارزیابی هر بیمار را یک ناقل بالقوه فرض کرده و در صورتی که خود فیزیوتراپیست بیماری زمینه ای دارد، ضمن بکارگیری لوازم حفاظت فردی با احتیاط بیشتری نسبت به درمان بیماران اقدام کنند.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد. (حداقل یک متر)
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش کردند که حضور آنها در دفتر ضروری است .
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- اجتناب از تماس کارکنان با یکدیگر از جمله دست دادن
- با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن خودداری گردد.
- اجتناب از تجمع کارکنان در اتاق کار، رختکن، آبدارخانه، اتاق معاینه، اتاق مشاوره و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

- استفاده از دستگاه کارتخوان به جای دریافت وجه نقد الزامی است.
- از پذیرش مراجعینی که علائم تب و سرماخوردگی دارند در صورتی که ارائه خدمات به آنها اورژانس نباشد خودداری گردد در غیر اینصورت به بیمار ماسک طبی و دستکش ارائه گردد.
- کارکنانی که علائم سرماخوردگی دارند بعد از بهبودی کامل در محل کار حضور یابند.
- در صورت تماس با بیماران حین انجام تمرین درمانی، تکنیک های دستی و نظایر آن، بلافاصله دستها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع شسته شود.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان با بیماران، همراهان و رعایت فاصله ایمن (حداقل یک متر)
- رعایت فاصله گذاری ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین تخت بیماران و مراجعین در اتاق های مشترک
- اجتناب از تجمع بیماران همزمان در اتاق معاینه، اتاق مشاوره، خدمات توانبخشی، سرویس های بهداشتی
- هنگام نزدیک شدن به بیماران از ماسک، لباس کار و دستکش استفاده شود.
- به کلیه بیماران توصیه شود از آوردن همراهان غیر ضروری خودداری نموده و با حضور در وقت تعیین شده از تجمع در سالن انتظار پرهیز نمایند.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم کارکنان: چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت مسئول موسسه از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40
- گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های کارکنان اداری تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت فردی

- رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:
 - ❖ قبل از تماس با بیمار؛
 - ❖ قبل از انجام هرگونه ارائه خدمات درمانی به بیماران ، بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
 - ❖ پس از تماس با بیمار؛
 - ❖ پس از تماس با محیط بیمار.
- بهداشت دست شامل شستشوی دست با آب و صابون و یا هندراب با محلول های ضد عفونی بر پایه الکل است (ABHR)
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه گردد؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.
- استفاده از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد)
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان خودداری گردد .
- از مهر، سجاده، تسبیح، چادر شخصی برای نماز استفاده شود.
- در رختکن، حوضچه/استخر و حمام استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است (در صورت وجود هیدروتراپی)

۲. بهداشت مواد غذایی

- در صورت خوردن غذا در دفتر یا موسسه موارد زیر رعایت گردد:
- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی، تهیه گردد. و در صورت امکان غذا سالم همراه آورده شود.
- مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می باشد.
- سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
- از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه ، اتاق کار و انتظار خودداری گردد و مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود.
- رعایت نکات بهداشتی در آبدارخانه الزامی است .

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا بصورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد.(به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد ، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال ، با استفاده از ۷۰٪ اتیل الکل).
- سطوحی که بیمار با آن در تماس است به طور مرتب ، تمیز و گندزدایی گردد.
- کلیه دستگاه های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع آوری شده و یا استفاده نشوند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه ها، ابزار کار، رایانه، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند.
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- انجام نظافت قبل از گندزدایی ضروری می باشد. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مواد دفعی بیمار، ترشحات ، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند .
- لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزدها در نظر گرفته شود .
- برای استفاده از گندزدهای مجاز و غلظت های مورد استفاده در مراکز بهداشتی درمانی مطابق پیوست ۴ رعایت شود.
- یخچال های مورد استفاده و محل شستشوی ظروف به طور مستمر گندزدایی شود.
- از ملحفه و روبالشی یکبار مصرف استفاده شود.
- از حوله های شخصی استفاده شود.
- تخت ها و تشک ها ی موجود گندزدایی شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

- در شروع شیفت کاری دستگیره در ورودی و آسانسور و دستگیره های دوچرخه ثابت و پارالل و نخ و قرقره و شولدر ویل و کلیه سطوح تماسی نظافت و گندزدایی گردد.
- دستگیره آسانسور و سطوح تماسی می بایست چندین بار در طول روز گندزدایی شوند و نحوه درست کمترین تماس با سطوح آسانسور و در ورودی برای آموزش مراجعین و کارکنان در محل دید مناسب نصب شود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد، رایانه، موس بعد از استفاده صورت گیرد.

۴. بهداشت ساختمان

نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی در اتاق ها را تمیز و گندزدایی کنید، به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و بلافاصله اطراف بستر بیمار به طور مرتب و قبل از پذیرش بیمار بعدی نظافت و گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسل های بیماریزای عفونت های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.
- کف کلینیک فیزیوتراپی به صورت روزانه گند زدایی شود.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی گردد
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی قرار داده شود.
- جمع آوری پسماندها باید در سطل های دردار پدالی صورت گیرد.
- تمامی نیروهای خدماتی مرتبط با جمع آوری و دفع پسماند بایستی الزامات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را رعایت نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره های مجهز به توری به طوری که هوای تمیز و تازه همیشه جریان داشته باشد ضروریست.

نکات مهم

- رعایت نکات مهم ایمنی و پیشگیری از برق گرفتگی و آتش سوزی در هنگام گندزدایی برای لوازم برقی مورد توجه گیرد.
 - از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
 - گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده میشود.
 - لازم است در ابتدا سطوح زیر نظافت و سپس طبق پروتکل ارائه شده در همین راهنما گندزدایی گردد:
- میز و صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی)
 - دیوارها، کف ، سقف ، پنجره ها
 - سرویس های بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)
 - درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله ها، کمد، یخچال، کابینت، گوشی تلفن، ، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف:

- آشنایی با بیماری و علائم کووید ۱۹
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار بخصوص در سرویس های بهداشتی
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه استفاده صحیح از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری / سازمان ...)
..... دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا و بروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)

- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دستها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید .
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را سطل زباله درب دار بیندازید.



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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.



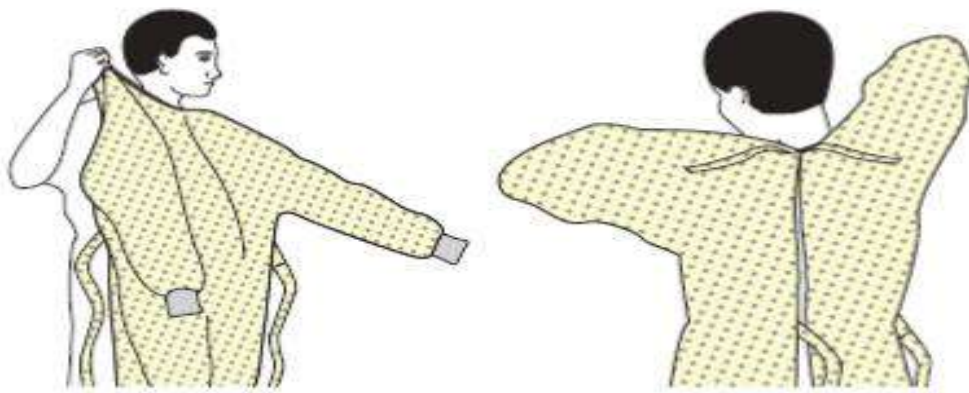
با همان دستمال شپیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

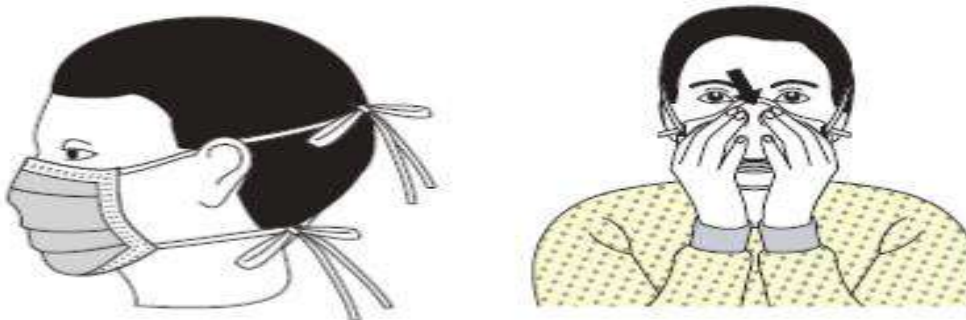
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

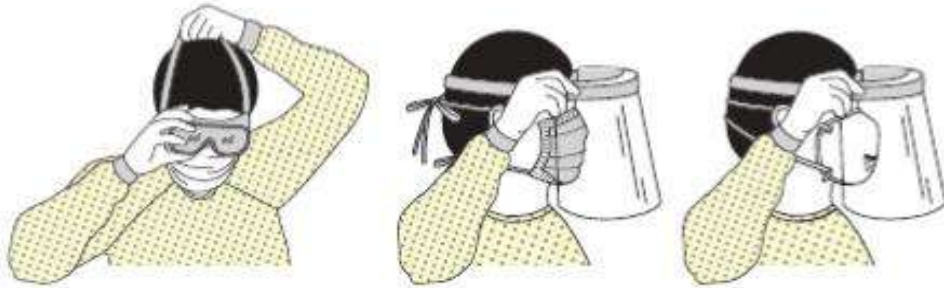
۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

۳. عینک یا شیلد صورت



• روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

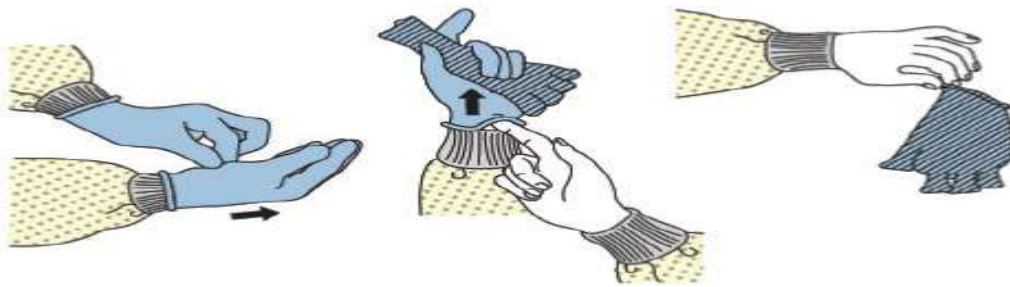
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود.

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تا شده داخل ظرف زباله قرار دهید.

(۴) ماسک

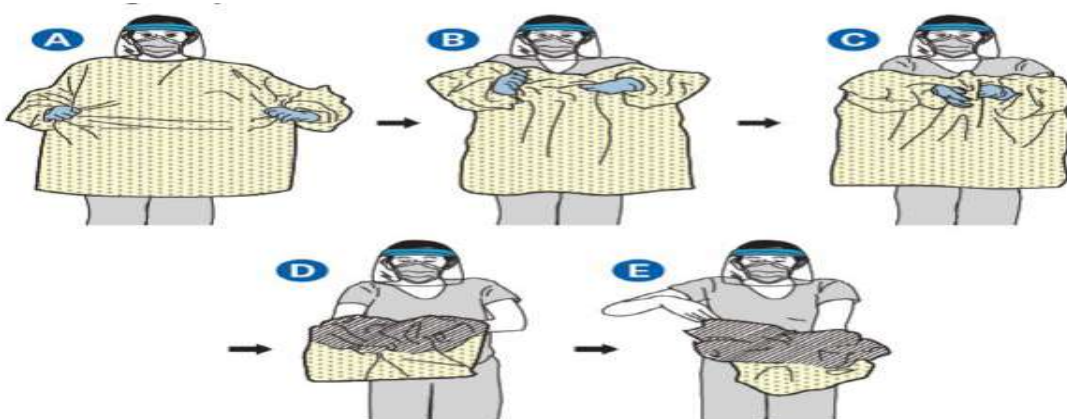


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

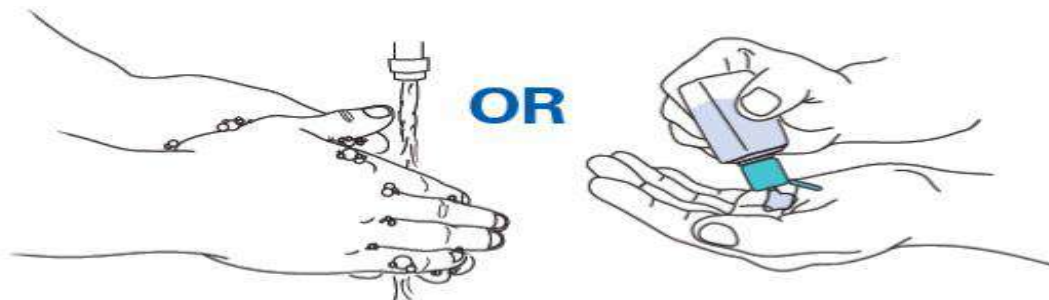
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله در دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را در می آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

(۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدا های سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پز شک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

- برای سطوحی که بیمار مشکوک یا قطعی کووید ۱۹ با آنها در تماس است، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و گندزدهایی که قبلاً توسط وزارت بهداشت اعلام شده است، با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (۵۰۰ پی پی ام = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردند. (جدول ۱)
- برای سایر سطوح با هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ (۵۰ پی پی ام = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (جدول ۲)
- سرویس‌های بهداشتی و سطل‌های پسماند نیز با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (۵۰۰ پی پی ام = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰ برای گند زدایی سطوح)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۵ در صد یا ۵۰۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد.
زمان تماس: ۱ دقیقه نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲,۵ در صد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد
۱ واحد گندزدا ۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰/۵ درصد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های
دامپزشکی**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۸۰



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۶	۳. بهداشت ابزار، تجهیزات و محیط
۷	۴. بهداشت ساختمان
۸	۵. سایر اقدامات ضروری
۸	مدیریت پسماند
۹	آموزش بهداشت
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۲۰	پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا
۲۲	پیوست ۵: گندزادهای سطوح
۲۵	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق قطرات تنفسی حین سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک، دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد (مطابق پیوست ۲).

دامنه کاربرد

این راهنما به موارد و الزامات پیشگیری و کنترل عفونت در مکان‌ها و فعالیت‌های مرتبط به دامپزشکی از قبیل بیمارستان و کلینیک‌های دامپزشکی، شبکه‌های دامپزشکی، امور مربوط به واکسیناسیون حیوانات و کنترل بهداشت حیوانات می‌پردازد. دامنه کاربرد آن شاغلین، دامپزشکان و سایر کادر درمانی و خدماتی و مراجعه‌کنندگان می‌باشد.

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب
و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- نحوه نوبت دهی به مراجعه کنندگان به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.
- با افزایش زمان ملاقات مراجعین از تجمع آنها در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- در صورتی که به هر دلیل زمان حضور دامپزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به مراجعین اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از صاحب حیوانات رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور دامپزشکی در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با صاحب دام بیمار، فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- فاصله ایمن با مراجعین و دام رعایت گردد.
- با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن خودداری گردد.
- اجتناب از تجمع کارکنان در اتاق کار، رختکن، آبدارخانه، اتاق معاینه، اتاق مشاوره و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- استفاده از دستگاہ کارتخوان به جای دریافت وجه نقد الزامی است.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام

پذیرد:

۱- همه کارکنان مطب ها، کلینیک ها آزمایشگاه های دامپزشکی موظف هستند در بدو ورود به محل کار/ فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: چنانچه بر اساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری کند. در غیر این صورت از ورود کارکنان بیمار به محل کار جلوگیری شود.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر به عنوان افرادی که در معرض خطر ابتلای بالاتری به بیماری کووید-۱۹ قرار

دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی
- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
 - ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می‌تواند کمک کننده باشد.
 - ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می‌نمایند.

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 شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- ضرورت استفاده از وسایل حفاظت فردی برای کادر درمانی.
- رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:
 - ❖ قبل از تماس با دام یا صاحبان دام؛
 - ❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک سازی یا گندزدایی،
 - ❖ بعد از مواجهه با مایعات بدن دام یا صاحبان دام
 - ❖ پس از تماس با دام بیمار؛
- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول‌های بر پایه الکل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه است.
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه گردد؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی
- استفاده از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد)
 - از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان خودداری گردد.
 - قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

۲. بهداشت مواد غذایی

- در صورت خوردن غذا در محیط مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی موارد زیر رعایت گردد:
- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی (بیرون بر)، تهیه گردد.
 - مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
 - استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می‌باشد.
 - سرو نمک، فلفل، سماق، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
 - از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
 - از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد (مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود).
 - رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار، تجهیزات و محیط

- تجهیزات مورد استفاده برای حیوانات، بعد از برای هر مورد استفاده، جداگانه آن تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال، با استفاده از ۷۰٪ اتیل الکل).
- سطوحی که حیوانات با آن در تماس است به طور مرتب، تمیز و گندزدایی گردد.
- دستگیره در ورودی کلینیک‌ها، کلید و پریزها، راه پله، صندلی و نیمکت‌ها و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری شده و یا استفاده نشوند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه‌ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی‌سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند.
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- انجام نظافت قبل از گندزدایی ضروری می باشد. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مواد دفعی حیوان، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد قابل گندزدایی نیستند.
 - لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
 - برای استفاده از گندزداهای مجاز و غلظت های مورد استفاده در مراکز بهداشتی درمانی مطابق پیوست ۴ رعایت شود.
 - یخچال های مورد استفاده و محل شستشوی ظروف به طور مستمر گندزدایی شود.
 - سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوشها، کلید و پریزها، و سایر عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد (مطابق پیوست).
 - وسایلی که به طور مشترک برای معاینه حیوانات استفاده می گردد بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.
 - صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی فراهم گردد
 - در اتاق معاینه و سایر قسمت ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند های تولیدی استفاده شود.

۴. بهداشت ساختمان

- لازم است در قسمت های مشخص مطب ها و کلینیک ها، محلول های ضد عفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه کنندگان به آن دسترسی داشته باشند.
- نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی به صورت مجزا و مکرر انجام گردد. فردی که نظافت را انجام می دهد از وسایل حفاظت فردی استفاده نماید.
- آبخوری ها و آب سردکن ها به طور موقت حذف شود.
- کف کلینیک و مطب های دامپزشکی بصورت روزانه گند زدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی قرار داده شود.
- جمع آوری پسماندها باید در سطل های دردار پدالی صورت گیرد.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- تمامی نیروهای خدماتی مرتبط با جمع آوری و دفع پسماند بایستی الزامات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را رعایت نمایند.
 - فضاهای عمومی مطب ها و کلینیک دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با باز کردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
 - اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.

۵. سایر اقدامات ضروری

مدیریت پسماند

- مدیریت پسماند: کلیه پسماندهای تولیدی توسط حیوانات و یا افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.
- مدیریت پسماند ها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد (بر اساس ضوابط و روش های مدیریت اجرایی پسماند های پزشکی و پسماند های وابسته و دستورالعمل های مرتبط).
 - پسماند های عفونی در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زرد رنگ) جمع آوری گردد.
 - چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
 - کلیه پسماند های تیز و برنده در Safety Box جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می گیرند، قرار داده شوند.
 - از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد.
 - سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم کردن شکستن و یا هرگونه دست کاری).
 - در کلیه مراحل مدیریت پسماند، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
 - از اختلاط پسماند های عفونی تولید شده در کلینیک ها و مطب ها با پسماند عادی خودداری گردد.
 - از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی جدا خودداری گردد.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی
- از قراردادن کیسه‌های حاوی پسماند های عفونی و تیز و برنده در محیط آزاد جدا خودداری گردد.
- کلینیک‌ها بایستی پسماند های عفونی و تیز و برنده را در بسته‌بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده، تحویل شهرداری نماید.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل های پسماند و گندزدایی سطل ها اقدام گردد.

جدول ۱- ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماندها

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box استاندارد	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم	عادی

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا و بروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین و بیماران
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری/ سازمان
.....) دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و
ضعف درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو
هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق،
مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا
در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسشها را با هوشیاری، دقت و صداقت
ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ‌ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



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.



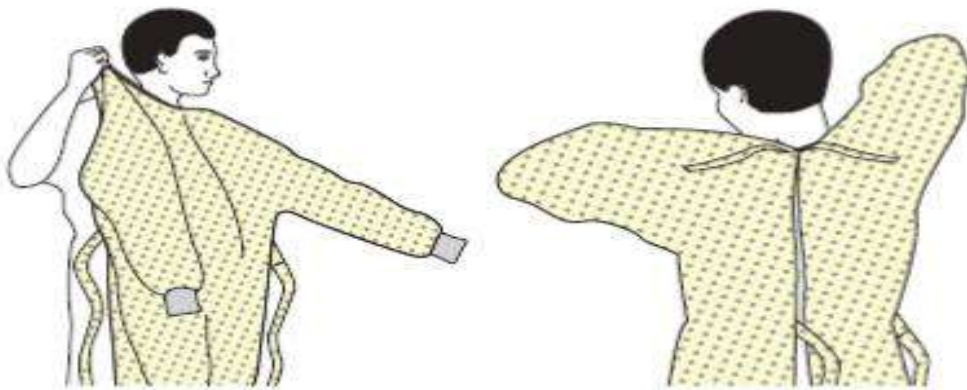
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

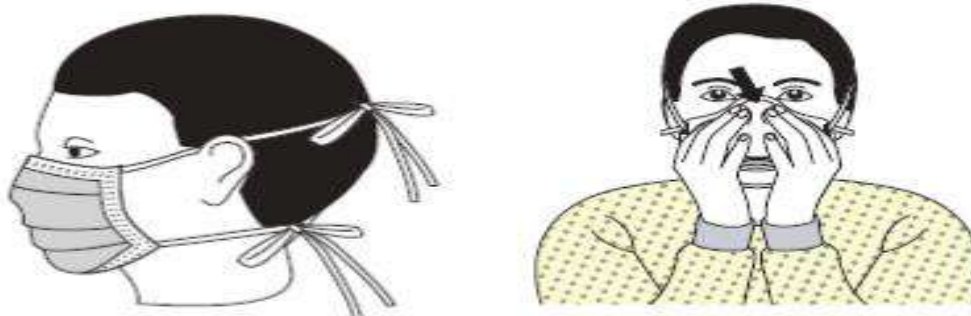
نوع وسیله حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشمها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکشها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

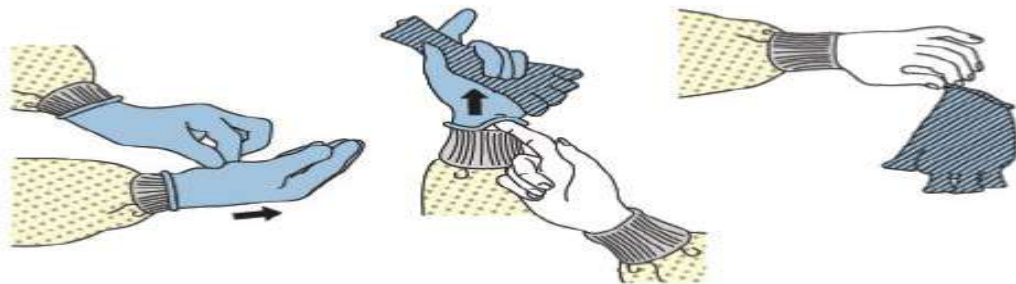
❖ استفاده از روشهای کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دستها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکشها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه‌دارید (شکل اول از سمت چپ).
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست بپیرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید (شکل وسط).
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده‌است.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشوید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دستهایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشوید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستینها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانهها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

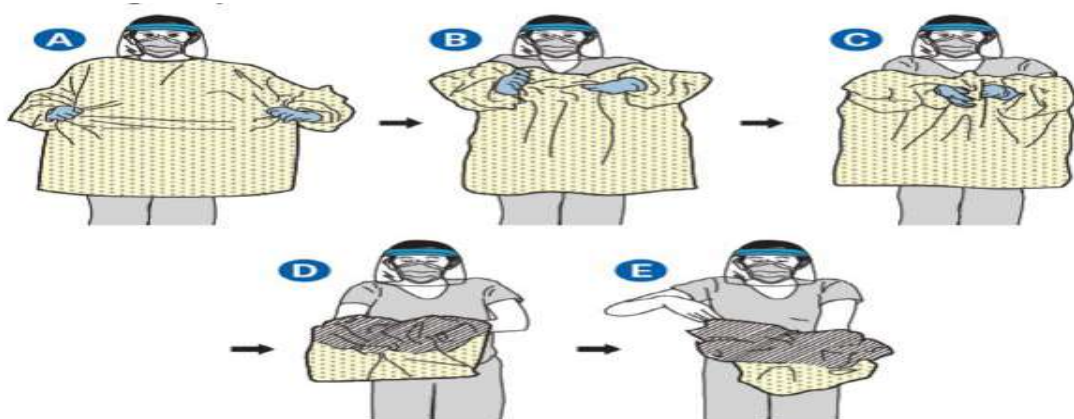
۴) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشوید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

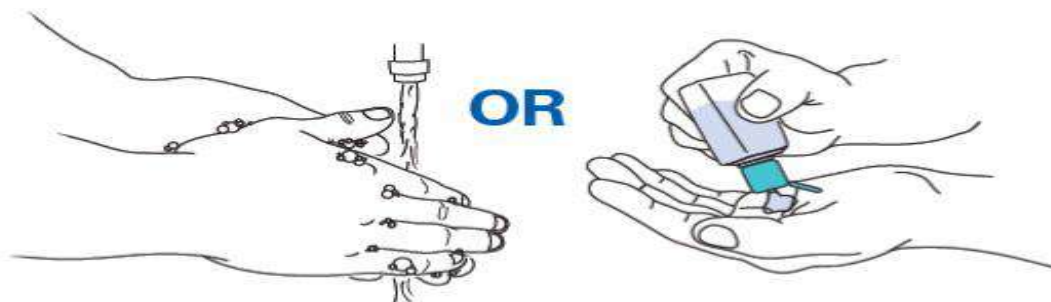
- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.

۵) روپوش و دستکش



- اگر دستانتان هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستانتان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستانتان دستکش خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

- ۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.





معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل‌های گندزدایی و ضدعفونی مختلفی دارند. مکان‌های با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضدعفونی دسترسی نداشته باشد؛ اما الکل و سفیدکننده در صورتی که درست استفاده شوند، مواد شیمیایی قابل قبولی هستند.

مانند هر ماده گندزدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک‌کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گندزدایی گردد. استفاده از مواد گندزدا به شرح زیر می‌باشد:



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی

جدول ۲- غلظت و مصرف هیپو کلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد
زمان تماس: ۱ دقیقه نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

جدول ۳- راهنمای غلظت و مصرف هیپو کلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

پیوست ۵: گندزدا‌های سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. امکانات لازم برای شست و شوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شست و شوی و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید). - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید. سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

