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 دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی

معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۲۸

فهرست

مقدمه ۲
دامنه کاربرد ۲
فاصله‌گذاری اجتماعی ۲
موارد مرتبط با خوابگاه های دانشجویی ۴
غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی ۴
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 ۶
۱. بهداشت و حفاظت فردی ۶
۲. بهداشت مواد غذایی ۷
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات ۷
۴. بهداشت ساختمان ۸
۵. سایر اقدامات ۸
آموزش بهداشت ۱۰
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل ۱۱
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها ۱۲
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی ۱۴
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده ۱۴
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده ۱۵
پیوست ۴: گندزداهای سطوح ۱۹
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم ۲۲
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا ۲۲
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس ۲۳

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های 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 عط سه و یا لمس ا شیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر ا ساس دا نسته‌های 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 منجربه 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 ان سان به ان سان از طریق سرفه، عط سه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. 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 که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن است. 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

مراکز آموزشی شامل: دانشگاه‌ها، دانشکده‌ها و آموزشگاه‌های علمی

فاصله‌گذاری اجتماعی

فا صله‌گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فا صله ایمن، کاهش تماس افراد و انتقال بیماری می‌گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- لازم است کلیه افراد شامل اساتید، دانشجویان و پرسنل در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت (salamat.gov.ir) ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را به مدیر آموزش و یا مسئول دانشکده مربوطه تحویل نمایند.
- انجام کلیه فعالیت های ورزشی و جانبی تا اطلاع ثانوی در دانشگاه ممنوع می باشد.
- حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود.

- درصورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله یک تا دو متر (حداقل یک متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره ها ضروری است.
- از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن، روبوسی اجتناب شود.
- از ماموریت ها خارج شهر و مسافرت های غیر ضروری اجتناب شود.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق رایانه اجتناب گردد.
- درصورت استفاده از سرویس ایاب و ذهاب، رعایت فاصله ۲-۱ متری (حداقل یک متر) در موقع نشستن در سرویس ضروری است (حداکثر ۳ نفر در یک خودرو سواری متشکل از راننده و دو نفر مسافر در صندلی عقب).
- ضروری است فاصله بین میز و صندلی های کلاس های درس ۲-۱ متر (حداقل یک متر) باشد.
- ضروری است کلیه کلاس های فوق برنامه تعلیق گردد (پخش فیلم, تئاتر, مسابقات ورزشی)
- ضروری است حداکثر زمان حضور در هر کلاس درس به یک ساعت کاهش یابد.
- ضروری است کلیه جلسات غیر ضروری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار شود.
- سایر جلسات نظیر جلسات دفاع از پایان نامه نیز آنلاین و یا با حضور حداقل افراد و با رعایت کامل پروتکل ها و مسائل بهداشتی برگزار گردند.
- به منظور جلوگیری از تجمع در سلف سرویس، ضروری است مدت زمان سرو نهار به دو برابر افزایش یابد. همچنین سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله ۲-۱ متر (حداقل یک متر) انجام شود.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، ۲-۱ متر (حداقل یک متر) باشد.
- در صورتیکه رعایت شرایط فوق الذکر به هر دلیلی مقدور نمی باشد، از سایر روش های آموزش همچون برگزاری کلاس ها به روش مجازی استفاده شود.
- درصورت امکان دوره های کارآموزی و کارورزی و دستیاری به محل زندگی دانشجو منتقل شودتا بار خوابگاهی کاهش یابد.
- از ورود کارکنان خدمات فنی و تأسیساتی مبتلا به کووید-۱۹ و یا افراد دارای علائم تب، سرفه و تنگی نفس و سرماخوردگی و نیز افراد مشکوک (در تماس نزدیک با فرد مبتلا) به محل کار ممانعت شود.

موارد مرتبط با خوابگاه های دانشجویی

- لازم است ظرفیت خوابگاه ها به نصف ظرفیت اسمی کاهش یابد.
- لازم است کلیه افراد شامل دانشجویان و کارکنان ساکن در خوابگاه در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت (salamat.gov.ir) ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را به مدیر خوابگاه و یا مهمانسرا تحویل نمایند.
- اتاق تلویزیون، باشگاه، سایر محل های تجمع مشابه دانشجویان تا اطلاع ثانوی می بایست تعطیل گردد.
- لازم است سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله ۲-۱ متر (حداقل یک متر) انجام شود.
- لازم است مدت زمان سرو غذا به دو برابر افزایش یابد.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، ۲-۱ متر (حداقل یک متر) باشد.
- لازم است فاصله بین تختخواب ۲-۱ متر (حداقل ۱ متر) باشد.
- استفاده از تخت های سه طبقه در خوابگاه ممنوع است.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاچ در ظرفشویی، قوری چای ممنوع است.

موارد مرتبط با کارگاه ها و آزمایشگاه ها

- لازم است هنگام انجام کار عملی و یا تئوری در کارگاه و آزمایشگاه فاصله افراد از هم ۲-۱ متر (حداقل یک متر) باشد.
- وجود سیستم تهویه در محل کارگاه و آزمایشگاه ضروری است.
- استفاده افراد از محل کارگاه و آزمایشگاه جهت انجام کارهای اداری ممنوع است.
- هنگام کار در آزمایشگاه حتما از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده گردد.

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 خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره۱).

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید 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.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پز شک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عار ضه دار 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 اعضاء

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

هدف اقدامات کنترلی بهدا شتی، کاهش امکان انتقال بیماری برای کلیه کارمندان، پر سنل، نیروهای خدماتی، دانشجویان، مراجعان و کلیه افرادی که در این مکان‌ها فعالیت، رفت و آمد دارند می باشد.

مهمترین راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد، گندزدایی سطوح و اشیاء

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل یک متر) جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد.
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (مطابق پیوست شماره ۲) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل، پس از برگزاری کلاس ضروری است.
- ا ستفاده از و سایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و د ستکش توسط پر سنل شاغل در بوفه الزامی است.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود(در صورت وجود).
- برای تماس با دکمه‌های آ ساند سور، از و سایل یکبار م صرف (گوش پاک کن، خلال دندان، د ستمال کاغذی) استفاده شود.
- ا ستفاده از د ستمال کاغذی هنگام عط سه یا سرفه کردن (در صورتی‌که د ستمال وجود ندا شت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.
- در نمازخانه از ا ستفاده م شترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید بصورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- استعمال دخانیات در دانشگاه اکیدا ممنوع است.

۲. بهداشت مواد غذایی

- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از موادغذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی (در صورت مصرف) در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد. آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی و ترجیحا" ظروف یکبار مصرف باشد.
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی منا سب ممنوع است.
- توزیع مواد غذایی برابر با ضوابط بهداشتی صورت گرفته و متصدیان توزیع دارای وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش باشند.
- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت استفاده گردد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سرویس های ایاب و ذهاب بصورت روزانه و مستمر گندزدایی شود.
- لازم است ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- لازم است از ماژیک اختصاصی برای تخته وایت برد استفاده شود. (عدم استفاده دانشجویان از ماژیک و تخته پاکن مشترک)
- استفاده از وسایل ورزشی به صورت شخصی صورت گرفته و به طور مستمرگندزدایی شوند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- مبلمان فضای آزاد به صورت روزانه گندزدایی شود .(در صورت وجود)
- گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد، رایانه و موس بعد از استفاده صورت گیرد.
- در و پنجره ها, میز و صندلی ها و بقیه وسایل باید حداقل روزی دو مرتبه گندزدایی شوند.

۴. بهداشت ساختمان

- گندزدایی سرویس های بهدا شتی، راهروها و محل های عبور و مرور افراد به صورت مکرر و حداقل دو بار در روز انجام شود.
- سطل زباله در دار در تمام طبقات دانشگاه، کارگاه و آزمایشگاه، خوابگاه، سلف سرویس تعبیه گردد.
- لازم است کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- استفاده از خشک کن های برقی برای خشک کردن دست ها در سرویس های بهداشتی ممنوع است.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و کلاس ها ضروری است.
- لازم است محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی و آسانسورها تهویه مناسب داشته باشند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی نسبت به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت اقدام نمایند.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌های عمومی به صورت موقت ضروری است.

۵. سایر اقدامات

توصیه‌های اختصاصی برای مسئولین دانشگاه و شاغلین

- مسئولین دانشگاه باید مکان‌ها و زمان‌های احتمالی مواجهه کارکنان و دانشجویان با کرونا ویروس را شناسایی کرده و سپس میزان این خطر را ارزیابی کنند.
- پس از شناسایی و ارزیابی محل‌های با ریسک بیشتر بایستی روش‌های کنترلی را انتخاب و اجرا کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترل‌های فنی، مدیریتی، روش‌های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- پیشنهاد می گردد تغذیه سالم (استفاده از همه گروه های غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس) در برنامه غذایی دانشجویان قرار گیرد.

- برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- در هنگام استفاده از گندزداها احتیاطات لازم جهت پیشگیری از خطر برق گرفتگی و حریق بعمل آید

سرویس ایاب و ذهاب اساتید، دانشجویان و کارکنان

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، در، قفل کمربند ایمنی، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و محل نشیمن، پشتی صندلی) را گندزدایی کند. همچنین چراغ‌ها، کنترل‌ها، دیوارها، پنجره‌ها، مانیتورهای خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.
- قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه کارکنان و دانشجویان ملزم به زدن ماسک می‌باشند.
- کلیه کارکنان آزمایشگاهی، خدماتی و نظایر آن پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید و سایل حفاظت فردی محل کار خود را که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه می‌با شد را در رختکن تعویض نموده و دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- راننده خودرو باید روزانه به‌طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو مطابق پیوست شماره ۴ نماید.
- هرگز نبایستی بیش از ۵۰٪ ظرفیت اسمی اتوبوس و مینی بوس استفاده گردد و رعایت فاصله حداقل یک متر بین سرنشینان الزامی است.
- ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره‌های خودرو و یا دریچه تعبیه شده در سقف ضروری است.
- مصرف هرگونه مواد خوردنی ، آشامیدنی و استعمال مواد دخانی در داخل خودرو ممنوع است.

واحدهای خدمات فنی و تاسیسات

- رعایت بهداشت فردی به این افراد آموزش داده شود و بر حسن اجرای آن نظارت شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی نظیر ماسک و دستکش در حین انجام کار توسط کارکنان این واحد الزامی است
- محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه سطوح مشترک نظیر دستگیره در ها، دستگیره کابینت‌ها و قفسه‌های نگهداری ابزار، پریزها، تلفن و... به طور مرتب گندزدایی شود.

- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.
- سطل زباله پدالی در دار در داخل واحد وجود داشته باشد.
- محل استقرار این واحد از تهویه طبیعی برخوردار باشد و در و پنجره‌ها در اوقاتی از روز بازگذاشته شود.

مراکز بهداشت و درمان دانشگاه

شرایط مراکز بهداشتی-درمانی مستقر در دانشگاه می بایستی مطابق دستورالعمل مراکز بهداشتی و درمانی باشد.

آموزش بهداشت

- تهیه و پخش بروشور های آموزشی نحوه شست شوی دست ها و بهداشت فردی
- ارائه آموزش های لازم در خصوص بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی به کارکنان
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل های مناسب
- نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل های عمومی مانند سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی

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

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ درحال 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..... تهعد می‌نمایم درصورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی‌شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب نا شی از پا سخ نادر ست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

نام و نام خانوادگی تاریخ

امضا

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 تاییداست)
۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید

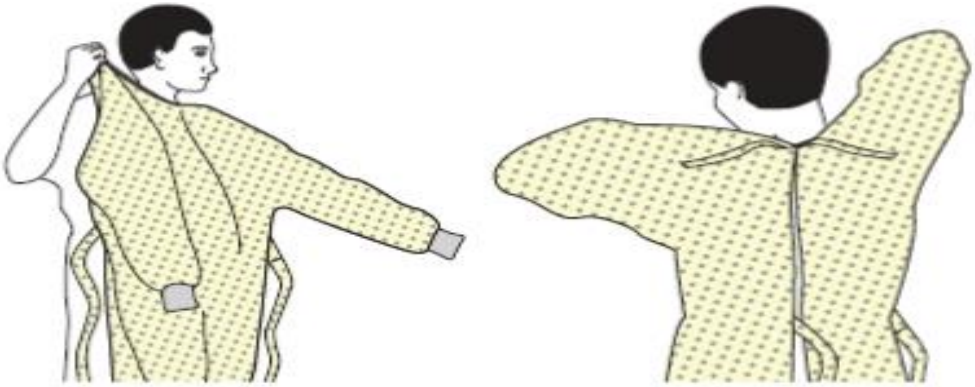
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر
روش درست شستن دست ها
در ۱۰ مرحله
۱
دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
۲
کف دست ها را با هم بشویید.
۳
بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
۴
بین انگشتان را از روبرو بشویید.
۵
نوک انگشتان را درهم گره کرده و به خوبی بشویید.
۶
شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.
۷
خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
۸
دور مچ هر دو دست را بشویید.
۹
دست ها را با دستمال خشک کنید.
۱۰
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) توصیه‌شده

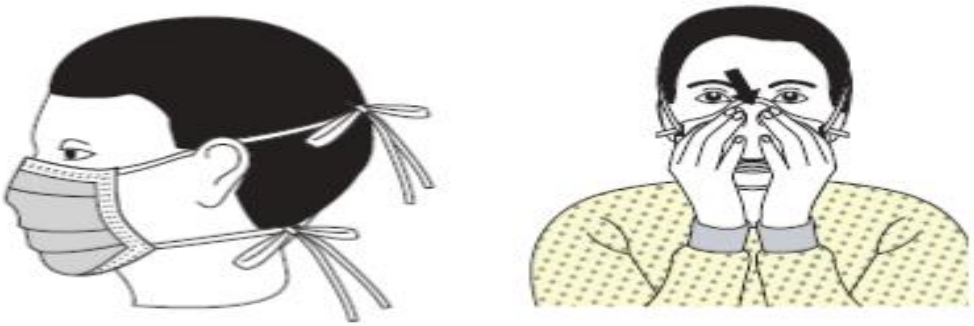
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده‌شود.

۱. روپوش



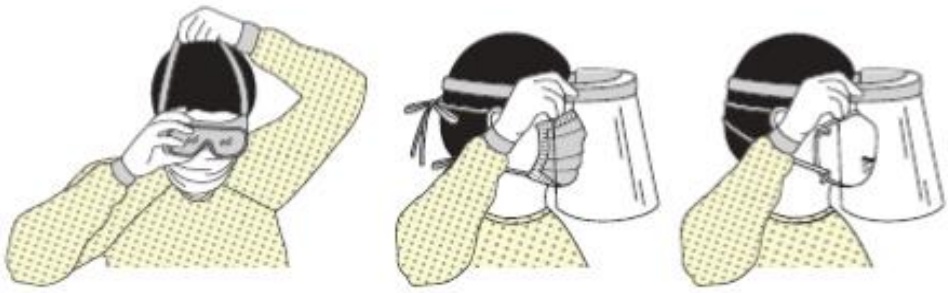
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

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 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 محدودکردن انتشار آلودگی:

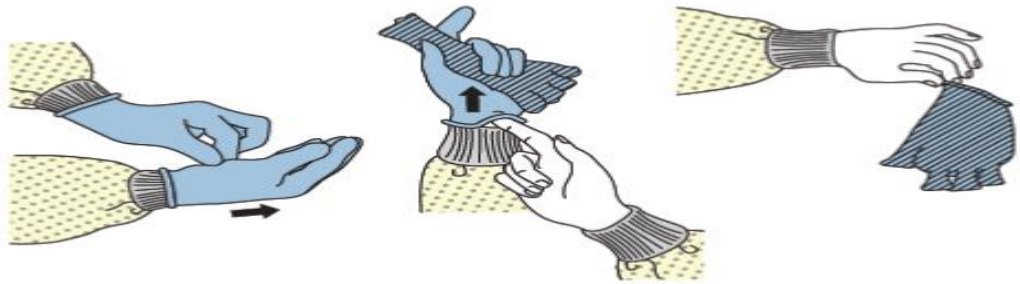
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه‌دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

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 شده‌ا ست. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام و سایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده‌است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به‌ترتیب 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 مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

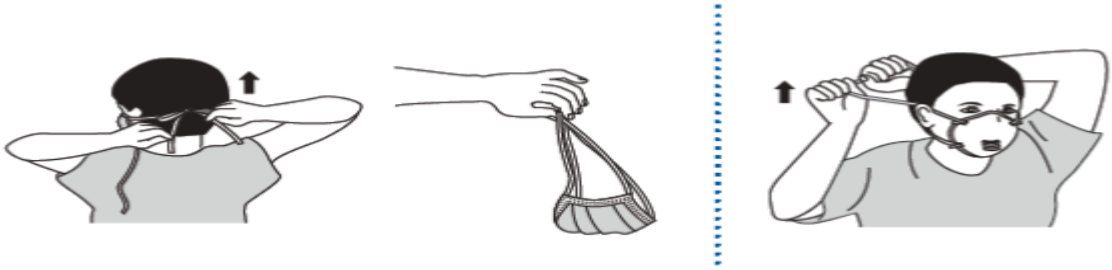
۲) عینک یا شیلد صورت

- 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 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. درغیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش

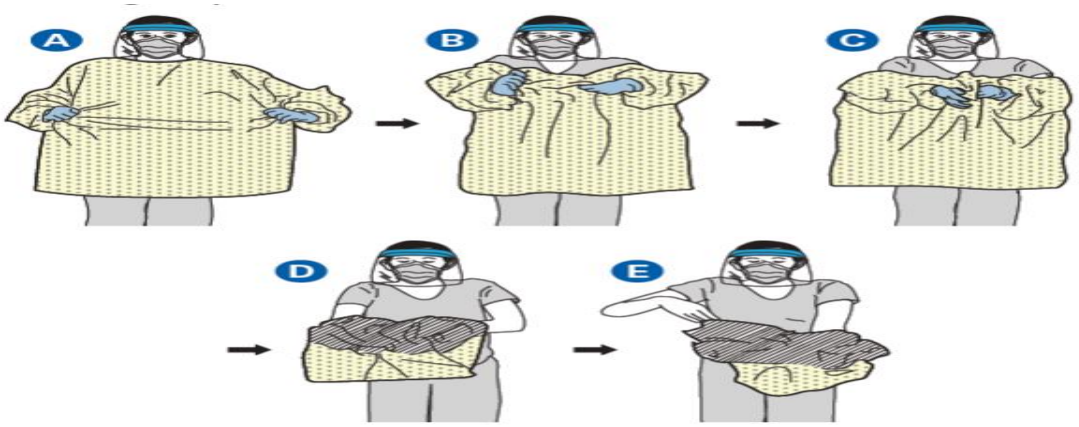
- اگر دســـت‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شـــده اســـت، فورا دســـتان خود را بشـــویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب با شید که آ ستین‌ها هنگام ر سیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به‌طوری‌که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به‌صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک



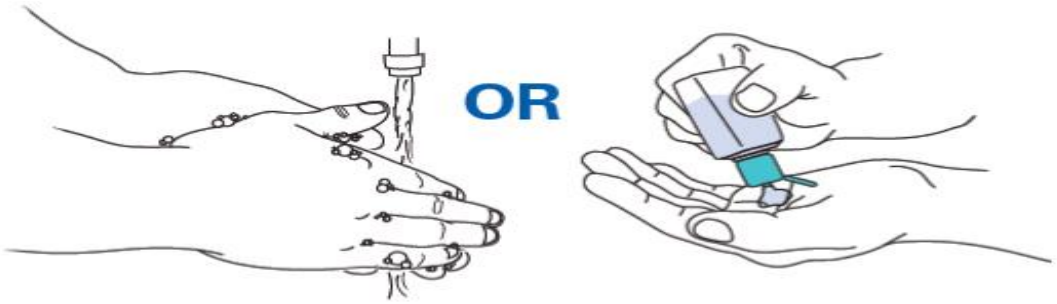
- قسمت جلوی ماسک آلوده است – دست نزنید.
- اگر درحین بردا شتن ما سک، د ستان شما آلوده شد، د ست‌های خود را بلافا صله بـشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله درب‌دار قرار دهید.

۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی‌کننده 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 به‌صورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی‌آورید، به‌طور 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 قراردهید.

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



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

نکات عمومی	از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.
مواد گندزدا	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
نکات مهم در خصوص موادگندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز	۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طورکلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتی‌پل دوز، ترمومترها)و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. ۲. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود. 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. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی درنظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). 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.
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، غیر فعال 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 می شوند و به‌راحتی 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 توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی 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 برابرپاشیدن 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 درصدرقیق نمایید. - از به‌کار بردن سفیدکننده‌ها به‌همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش‌داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیزکردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز

	می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. درصورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید. سفیدکننده ها 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 ۱۵دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد. - سفیدکننده رقیق‌شده وقتی در معرض نور خور شید 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 گذ شت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیرا تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد. - اگر از سفیدکننده رقیق ا ستفاده 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 غیرفعال‌شدن 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 خور شید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود 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)
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 موردنظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تِی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیزکردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

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

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و درصورت 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 حتما از ماسک استفاده نمایند؛

✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری‌کنید؛

✓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.