



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 امداد و نجات



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۵۱

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غریبال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غریبال‌گری 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. توصیه‌های کلی در محیط کار
۹	۲. بهداشت و حفاظت فردی
۱۲	۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه، سالن غذاخوری یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
۱۳	۴. بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۴	۵. بهداشت ساختمان
۱۸	۶. سایر اقدامات
۱۸	نکات مهم
۲۰	آموزش بهداشت
۲۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۲۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۲۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۲۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۲۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
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. 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 کلید و سائلی 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 جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای کارکنان امداد و نجات 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در امداد و نجات

- 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. مثلاً "حضور حداقل یک نفر در هر ماشین امداد و نجات و حداکثر ۲ نفر با رعایت فاصله ایمن.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت‌ها و ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان‌هایی چون استراحتگاه شبانه، شرایطی فراهم گردد که تعداد افراد در استراحتگاه کاهش یابد و بقیه افراد در منزل آنکال باشند تا در صورت لزوم از منزل به محل مأموریت اعزام گردند.
- در صورت وجود آشپزخانه و پخت و سرو غذا، اقدامات احتیاطی بیشتری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به گروه‌های بیشتر تقسیم شوند.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) رعایت گردد.
- از مأموریت‌ها و مسافرت‌های غیر ضروری اجتناب گردد و دوره‌های آموزشی و کارگاهی به تعویق انداخته شود.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- افزایش فاصله و یا جداسازی بین شاغلین و مشتریان و بین شاغلین با یکدیگر، ارباب رجوع / مراجعین احتمالی با استفاده از اقداماتی چون جداسازی و پارتیشن گذاری صورت گیرد.
- برای حضور و غیاب کارکنان، سطوح مشترک از جمله حسگر و اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی‌مورد در زمان کاری خودداری نمایند.

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

- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- در صورت امکان با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک می‌توان کارکنان دیگر را مصون داشت.
- کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا توسط مراکز جامع مراقب سلامت مورد ارزیابی از نظر بیماری کرونا قرار بگیرند. در صورتی که شاغلین چنین علائمی دارند باید به کارفرما اطلاع دهند و در خانه بمانند.
- زمانهای استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.

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:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای

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

• 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 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 کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم 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. توصیه های کلی در محیط کار

- کارفرمایان و کارکنان باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند. تغییرات در شرایط شیوع ممکن است، اقدامات احتیاطی دیگری را در برخی محیط‌های کاری که در حال حاضر در این راهنما مورد توجه قرار نگرفته‌اند را الزام نمایند.
- این توصیه‌ها برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه های کار ایمن برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کرونا می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و/ یا دستگاه تنفسی شود.

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

- کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارکنانشان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارکنان از روشها و احتیاطات کنترلی برای جلوگیری از مواجهه استفاده می‌کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا، کارفرمایان ملزم هستند که به شاغلین در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله PPE آموزش دهند.
- با توجه به راههای انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می‌توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی خطرند.
- از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد محل هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره‌های در، دکمه های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل‌ها، دستگیره در خودرو، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، قفل کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر پنجره ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین های امداد و نجات، ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می‌تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.
- نزدیک شدن به افراد مبتلا یا مشکوک، خطر مرتبط را افزایش می‌دهد. با توجه به این موضوع به خصوص باید توجه جدی‌تری به موارد با ریسک بالا داشت. لذا با توجه به شرایط و ملاحظات فنی، سیاسی و اقتصادی بایستی میزان خطر را بررسی و نسبت به آن، اقدامات کنترلی متناسب را انجام داد.

احتیاطات مورد توجه در سرویس‌های ایاب و ذهاب و ماشین های امداد و نجات:

بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیست، کرونا ویروسی که باعث ایجاد کووید-۱۹ می‌شود می‌تواند بیماری را از راه تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، صندلی و دسته‌های صندلی، میله‌های داخل اتوبوس/ مینی بوس، دستگیره‌های آویزان به میله‌های نگهدارنده افراد، نرده پله‌ها، فرمان و داشبورد، فرمان، کلیدهای کار راننده سرویس و کلیه وسایلی که احتمال تماس به طور عمومی و مشترک وجود دارد (محلی که افراد به آن تکیه می‌دهند، دیوارهای خودرو و نظایر آن) نیز انتقال دهد. بنابراین حائز اهمیت است که پس از تماس با هر فرد یا اشیای مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشوی دهید. همچنین با توجه به اینکه که ویروس از یک فرد آلوده حاضر در خودرو (اتوبوس/ مینی بوس/ سواری)

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

و یا در محیط‌های بسته نظایر آن می‌تواند به مدتی در هوا شناور بماند، استفاده از ماسک‌های صورت برای حفاظت در برابر بیماری مهم است.

الف- احتیاطات سرنشینان در سرویس کارکنان و ماشین‌های امداد و نجات

- افزایش تعداد سرویس‌ها با ۵۰ درصد ظرفیت اسمی بطوریکه هر سرنشین در فاصله حداقل ۱ متری از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
- ممنوعیت نشستن افراد در صندلی جلو (صندلی کمک راننده) بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله حداقل ۱ تا حد امکان و حداکثر ۳ سرنشین با احتساب راننده
- حضور حداکثر ۲ نفر در ماشین‌های امداد و نجات پیشرو یک کابین و ۳ نفر در دو کابین با احتساب راننده در شرایط غیر اضطرار
- الزام استفاده از ماسک برای همه افراد از زمان ورود به سرویس ایاب و ذهاب یا ماشین‌های امداد و نجات تا پس از خروج از آن
- حتی الامکان از خوردن غذا، میوه و در سرویس یا ماشین امداد و نجات و در حین انجام مأموریت بپرهیزید.
- افراد بیمار/ دارای علائم مشکوک به بیماری به سرویس کارکنان وارد نشوند.
- از دست زدن غیرضروری به سطوح، اشیاء و ... در سرویس خودداری نمایید و در صورت تماس با هر شیء یا سطحی، باید نسبت به شستشو، ضدعفونی و یا تعویض دستکش اقدام گردد.

ب- احتیاطات رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب پرسنل و خودروهای امداد و نجات

- رانندگان می‌بایست در هنگام رانندگی و سرویس دهی به پرسنل، از ماسک و دستکش و لباس کار مناسب استفاده نمایند.
- برای نوشیدن آب آشامیدنی ترجیحاً از آب آشامیدنی بسته‌بندی استفاده شود.
- انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله . بطوریکه نباید هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام شود. روش اجرا به این ترتیب است:
- ✓ ابتدا جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردد. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می باشد جدا و شستشو گردد.
- ✓ سپس به وسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می‌شود، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آن‌ها در تماس می‌باشد مانند : فرمان، دنده، ترمز دستی، آئینه‌ها، پنجره، صندلی راننده و کمک

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

- راننده، داشبورد و ، حداقل ۲ بار در روز و در صورت حمل مسافر بیمار/ مشکوک به بیماری، پس از پیاده شدن او از ماشین (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۲)
- ✓ توصیه می شود جهت گندزدایی داخل خودرو، از دستگاه اسپری پاش مخصوص خودرو استفاده گردد.
 - تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، پرده پنجره های خودرو، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
 - ظرف محلول ضد عفونی کننده دست در واحد نقلیه و سرویس ها نصب گردد و مرتباً پر شود.
 - تابلوهای توصیه ای، آموزشی و پوستره های هشدار دهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه از ابتلای به بیماری کرونا در معرض دید رانندگان و در سرویس ها نصب شود.
 - از ورود افراد متفرقه ممانعت گردد و حتی الامکان سرویس ها به کارکنان سرویس دهی کنند.
 - سطل های کوچک درب دار در سرویس به منظور جمع آوری دستمال، دستکش، ماسک و ... و دفع بهداشتی آنها وجود داشته باشد.
 - عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ماشین، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، قسمت پلاستیکی یا فلزی پشتی صندلی، میله تکیه گاه پله های سرویس، قفل کمربندهای ایمنی، دیواره و پنجره ها، پرده ها و فرمان خودرو، تجهیزات مورد نیاز و موجود در خودروهای امداد و نجات و...)
 - سیستم تهویه خودرو روشن باشد که در زمان سرویس دهی به پرسنل و هنگام انجام مأموریت، هوای تازه به داخل خودرو جریان یابد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی افراد فراهم شود و در صورت عدم امکان استفاده از آن با باز گذاشتن در یا پنجره همیشه جریان هوا در گردش باشد.
 - کیسه های زباله سطل های ماشین به همراه رعایت احتیاط های لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه های زباله جداً خودداری شود.
 - در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.

احتیاطات بهداشتی در جلسات کاری

- حذف جلسات حضوری غیر ضروری
- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیر حضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده
- افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضد عفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.

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

- افراد خارج از شرکت که بنا به ضرورت باید ملاقات حضوری داشته باشند یا در جلسه شرکت کنند، در بدو ورود به شرکت (مثلاً در اتاق نگهبانی) از نظر علائم ظاهری کنترل شوند و تب سنجی برای آنها انجام شود و از ورود افراد مشکوک به کرونا ممانعت به عمل آید. همچنین مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار آنان قرار گیرد.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- درب و پنجره‌ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزایی شوند.
- چای در لیوان‌های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

۲. بهداشت و حفاظت فردی

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۲ مراجعه نمایید)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- از تماس نزدیک (کمتر از ۲ متر) با افراد خودداری کنید.

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

- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم شامل استفاده از گروه‌های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس) داشته باشید.
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- از خوردن غذا در محیط‌های 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 به صورت صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از ظرفیت کل آسانسور استفاده نشود.
- از خودکار شخصی استفاده شود.
- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری به حداقل رسانده شود.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
- هنگام خرید از کارت بانکی به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاههای کارتخوان استفاده شود و فیش‌های کاغذی تحویل گرفته نشود.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.
- اشیائی که در طول روز لمس می‌کنید از قبیل کلید، موبایل و ... ضدعفونی کنید. (جهت جلوگیری از خراب شدن آنها می‌توان از پوشش موبایل با سلفون، شستشو با کف صابون و نظایر آن استفاده نمود)
- در مکانهای عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان با وسایل و سطوح عمومی تماس نداشته باشید و تا زمانی که دستان خود را با آب و صابون یا مواد پایه الکل ۷۰ درصد، ضدعفونی نکرده‌اید به دهان، بینی و چشم‌ها، دست نزنید. ضمن اینکه حتی الامکان برای کاهش میزان تماس با مکان‌های عمومی و آلوده به

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

ویروس، رفت و آمد به محل کار با سرویس های کارکنان یا خودروی شخصی انجام گیرد. (توضیحات بیشتر در این زمینه در قسمت مطابق سرویس کارکنان آمده است)

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- از تماس محافظت نشده با حیوانات بپرهیزید.

- در سامانه غربالگری وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت نام نمایید و در صورت پیدا کردن علائم بیماری، موارد را در این سامانه ثبت نمایید تا راهنمایی های لازم را از کارشناسان بهداشت دریافت نمایند.

- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفلوآنزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید.

- در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

- در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است.

- با توجه به اعزام های فوری پرسنل امداد و نجات، باید یک دست لباس کار مناسب اضافی (لباس یکسره)، شیلد/عینک، ماسک N95 و FFP2، روپوش کفش... در اختیار هریک از پرسنل شیفت قرار داده شود.

- تمام کارکنان بخش در برابر بیماری های واگیردار واکسینه شده و آموزش های لازم در خصوص مکانیسم های شناخته شده و احتمالی انتقال ویروس، بهداشت فردی از قبیل شستشو و ضدعفونی دست ها، استفاده از لوازم حفاظت فردی و گندزدایی سطوح و ... را گذرانده باشند.

- تمام کارکنان مسؤل گندزدایی و نظافت و ناظرین عملیات باید به وسایل حفاظت فردی از قبیل ماسک جراحی، دستکش ساق بلند سالم قابل شستشو و گندزدایی، عینک یا شیلد صورت و لباس کار یک سره و کفش مناسب کار مثل چکمه مجهز شوند و ملزم به استفاده حین کار باشند.

- تجهیزات حفاظت فردی از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی بر پایه الکل برای شاغلین تأمین شود.

- ماسک های ساده پزشکی، N95 و FFP2 برای شاغلین توصیه می شود.

- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه قرار گیرد.

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

- به جهت حفظ سلامت شاغلین بخصوص رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب و پیشگیری از ابتلای این افراد به کرونا ویروس، کارفرما/ واحد نقلیه موظف است وسایل حفاظت فردی شامل لباس کار، دستکش و ماسک تنفسی یکبار مصرف (ترجیحاً از نوع N95) به تعداد کافی در اختیار کلیه رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب، قرار داده و افراد فوق الاشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.
- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.
- برای آشنایی با نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی به پیوست ۳ مراجعه نمایید.

۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه، سالن غذاخوری یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)

- استفاده از مکان های تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می بایست محدود گردد و در مواردیکه که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است رعایت موارد ذیل ضروری است:
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.
 - سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
 - عرضه مواد غذایی روباز و فله ای در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
 - از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
 - سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال باشد.
 - ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یکباره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی تر گردد.
 - استعمال دخانیات ممنوع است.
 - رعایت فاصله گذاری یک تا دو متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .
 - مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
 - کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
 - سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
 - میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو گندزدایی شوند.
 - ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خرد کنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن می بایست هر بار قبل از استفاده شستشو و گندزدایی شوند.
 - یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.

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

- سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشوید، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، کیبورد، موس، ریموت وسایل عمومی و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- تی‌های زمین شور، دستمالها و وسایلی که برای نظافت رستوران و یا راهروها و ... استفاده می‌شود در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌رود نبایستی بصورت مشترک استفاده نمود.
- تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی می‌بایست به طور مستمر طبق پروتکل های موجود گندزدایی گردند.
- گندزدایی مرتب داخل ماشین‌های امداد و نجات (پس از برگشت از محل مأموریت) شامل: دستگیره درب ماشین‌های امداد و نجات، نشیمن صندلی، دسته‌های صندلی، پشتی صندلی، قفل کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر پنجره‌ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین‌های امداد و نجات
- در صورت حمل بیمار مبتلا یا مشکوک توسط وسایل نقلیه امداد و نجات می‌بایست کلیه سطوح مورد تماس با بیمار مطابق دستورالعمل (پیوست ۴) گندزدایی شوند. توصیه می‌شود از دستگاه‌های مه پاش جهت گندزدایی استفاده شود.
- وسایلی از قبیل بی‌سیم، پیجر و ... برای هر فرد به صورت شخصی و اختصاصی باشد. در غیر این صورت گندزدایی آنها در هنگام رد و بدل بین افراد باید انجام شود.

ابزار و تجهیزات استراحتگاه و اقامتگاه:

- در صورت وجود محل اسکان و اقامت برای افراد شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو، و نظایر آن بعد از هربار استفاده ضروری است.
- گندزدایی مستمر میله‌ها و محافظ تخت‌ها به ویژه برای تخت‌های طبقاتی حداقل روزی یک بار الزامی می‌باشد.

۵. بهداشت ساختمان

- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها در کنار سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمانها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل نصب گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب‌سردکن‌ها به صورت موقت حذف شوند.
- وجود سطل زباله پدالی درب‌دار در تمام اتاقها الزامی است.

بهداشت رختکن و حمام

- کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه اختصاص داده شود.
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه الزامی است.
- سطل زباله پدالی درب‌دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.

بهداشت نمازخانه

- اقامه نماز بصورت فردی و جلوگیری از اقامه نماز جماعت و یا تجمع زیاد افراد در اوقات نماز انجام شود.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و به صورت شخصی استفاده شود.
- گندزدایی محوطه نمازخانه بصورت روزانه انجام شود.
- سرویس بهداشتی و وضوخانه در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها وجود داشته باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه ممنوع می‌باشد.
- هرگونه خوردن و آشامیدن در نمازخانه ممنوع است.

بهداشت سرویس‌های بهداشتی و وضوخانه

- سرویس‌های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب باشد و بطور مرتب گندزدایی شود.
- شستشو و نظافت مرتب دیوارها، کف، دستگیره، درب، شیر آلات و وسایل موجود سرویس‌های بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی آنها مطابق با دستورالعمل‌های گندزدایی (پیوست ۲) انجام شود.
- سرویس‌های بهداشتی باید حداقل دو بار در روز توسط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت / عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- پس از هر بار نظافت، تی‌ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- وسایل نظافت مانند تی‌ها به صورت مجزا در وضوخانه، سرویس بهداشتی و حمام استفاده شوند. همچنین تی‌ها و وسایل نظافت به طور مرتب شستشو و گندزدایی شود. این وسایل می‌بایست برای نظافت سایر قسمت‌های ساختمان استفاده نشود.
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها به تعداد کافی در تمامی سرویس‌های بهداشتی الزامی است.

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

- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد.
- برای خشک کردن دستها از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی قرار داده شود و سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزایی گردند.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.

باشگاه ورزشی

این اماکن می‌بایست به صورت موقت تعطیل گردند در صورت بازگشایی رعایت نکات ذیل ضروری است:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به ویژه در سالن‌های بدنسازی بسیار مهم است. و سرویس‌های بهداشتی می‌بایست تهویه مناسب داشته باشند.
- گندزایی مستمر کلیه وسایل ورزشی در باشگاه‌های بدن سازی که دارای تماس مشترک می‌باشند در پایان هر سانس انجام شود. (طبق دستورالعمل پیوست ۲)
- نسبت به تأمین سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
- در اماکن ورزشی و استخرهای شنا، حداقل نیم ساعت زمان در هر شیفت کاری جهت انجام نظافت عمومی و گندزایی در نظر گرفته شود.
- تعداد ورزشکاران در هر سانس با توجه به مساحت اماکن ورزشی و ظرفیت استاندارد (به ازای ۳ مترمربع ۱ نفر) باشد و ظرفیت استخر و اماکن ورزشی در تابلویی نوشته شده و در دید استفاده‌کنندگان قرار گیرد.

الزامات بهداشتی استراحتگاه

- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گند زدایی منظم تمام سطوح به خصوص داخل آسانسور و دکمه‌های مربوطه بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از تعویض شستشو و گندزایی شوند.
- وسایل موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزایی شود (در صورت وجود)

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

- نصب پوستره‌های آموزشی در مورد ضرورت رعایت بهداشت فردی و بهداشت تنفسی و روشهای بهداشتی پیشگیری از بیماریهای تنفسی در محل دید کارگران انجام پذیرد.
- دستمال کاغذی برای رعایت بهداشت فردی هنگام سرفه و عطسه در دسترس قرار گیرد
- صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده دست به میزان کافی در دسترس باشد.
- محلی جداگانه جهت نگهداری افراد دارای علامت و یا مشکوک در نظر گرفته شود.

مدیریت پسماند

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.
- دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی جمع آوری شوند و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت صورت پذیرد.
- سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری جدا باشند.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبداء، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت، کارکنان و پرسنل درگیر با پسماند باید از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- بسته بندی زباله‌ها در کیسه های پلاستیکی و قرار دادن آنها در کیسه های بزرگ تر و مقاوم و سپس انتقال آنها به خارج از فضاهای داخلی، آلودگی حاصل از حمل زباله را در فضاهای داخلی به مراتب کاهش می‌دهد.
- در انتقال پسماند از داخل امکنه، توجه به عدم آلودگی دیگر فضاها بسیار مهم می‌باشد؛ بعنوان مثال انتقال پسماند تولیدی در آشپزخانه از داخل محیط رستوران، می‌تواند موجب آلودگی رستوران شود.
- نگهداری موقت پسماند باید به دور از حشرات، جوندگان و گربه ها بوده، در معرض دید نباشد و پس از انتقال پسماند توسط شهرداری، این مکان به دقت شستشو و گندزدایی داده شود؛
- کلیه وسایل و تجهیزات مورد استفاده جهت حمل بیمار مبتلا به کرونا ویروس می بایست مطابق با پروتکل برخورد با بیماران کرونایی باشد.

۶. سایر اقدامات

- تشدید نظارت بر کنترل موازین بهداشتی با هدف پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در مکانهای عمومی نظیر آسانسورها، آبدارخانه ها، نمازخانه ها، غذاخوری، سرویس های بهداشتی، حمام ها، رختکن، خوابگاه / استراحتگاه/ مهمانسراها و در نظر گرفتن رعایت موارد زیر باید انجام شود:
 - نظارت بر استفاده مداوم از وسایل حفاظت فردی برای کارکنان، خصوصا افراد دست اندر کار در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی.
 - حصول اطمینان از عملکرد صحیح سیستم های تهویه ساختمانها، سالن ها، سوله ها، ... و علاوه بر آن نیز اطمینان از روشن بودن تهویه طبیعی.
- پرسنل شاغل در این مکانها از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی مناسب استفاده کنند.
- از تجمع بی مورد افراد در این مکانها خودداری گردد.
- چنانچه مراجعه کننده ای دارای علائم خفیف بیماریهای تنفسی هست به پزشک ارجاع داده شود و برای افراد دارای علائم حاد تنفسی علاوه بر ارجاع به پزشک درخواست استعلاجی اضطراری گردد.

نکات مهم

دستور کار گندزدایی سطوح

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آن، آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گند زدا بر روی سطوح توصیه می گردد.
- ثبت تاریخ ساخت و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.
- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری- های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت ها و سازمان ها:
 - حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدایی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تأثیر گذاری ماده گند زدا توصیه می گردد)

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

- دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکانهای پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می تواند باشد)
 - دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
 - محلول تهیه شده برای برای گندزدایی در ظرفی دربدار و ترجیحاً پلاستیکی آماده و نگهداری شود.
 - لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
 - لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
 - پس از هر بار نظافت، تی ها و دستمالها حتما شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
 - مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می بایست پیش بینی گردد.
 - نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دستهای خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می بایست هنگام شستشوی تیها، دستمالها و دمپاییهای مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.
 - از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد**
- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریباً ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
 - الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.
- ❖ راهنمای کامل گندزداهای سطوح در پیوست ۳ به صورت مفصل آورده شده است.
- ❖ در حین گند زدایی احتیاط های لازم در خصوص خطر برق گرفتگی و حریق را داشته باشید.

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 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
- 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 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 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در امداد و نجات

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 درب دار 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.

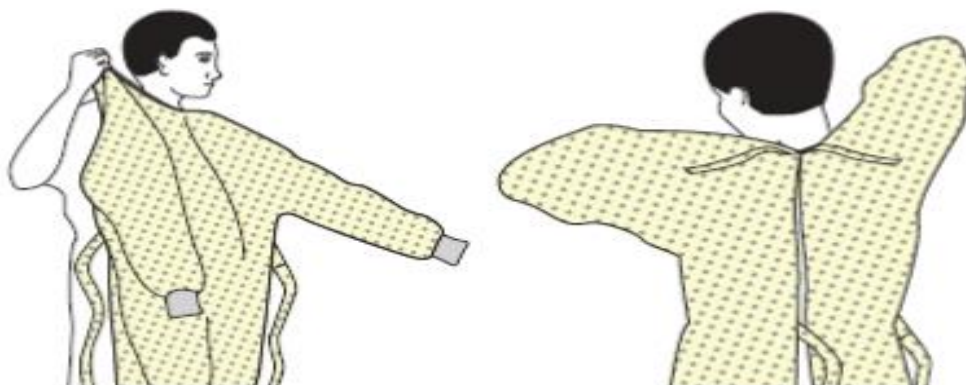
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در امداد و نجات

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

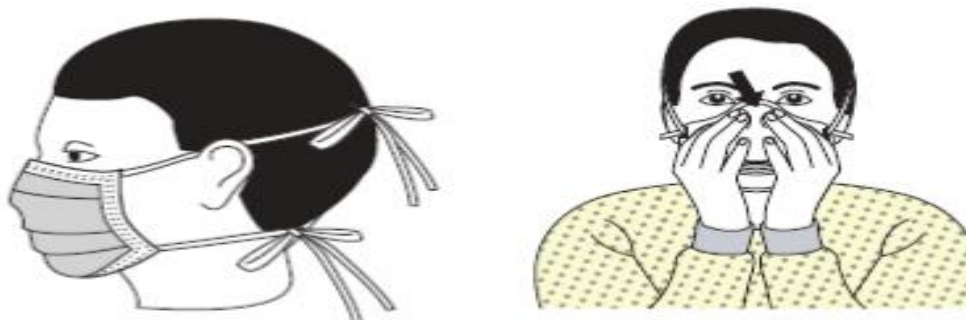
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

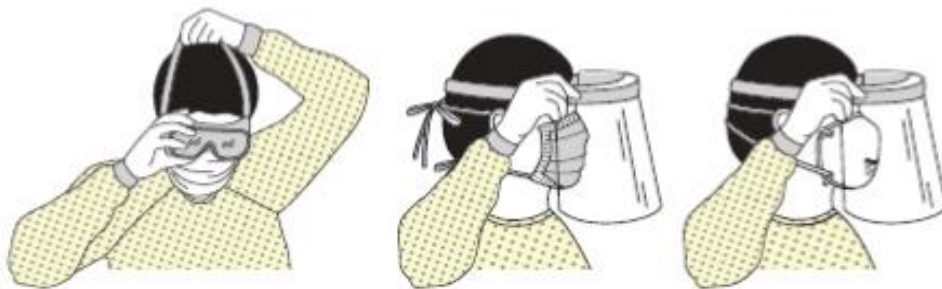
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

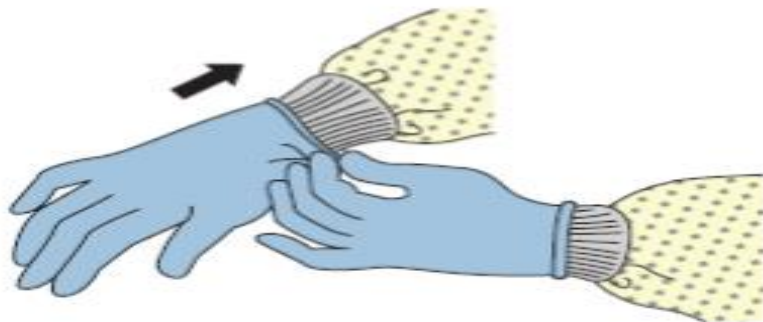
۳. عینک یا شیلد صورت

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



- 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.

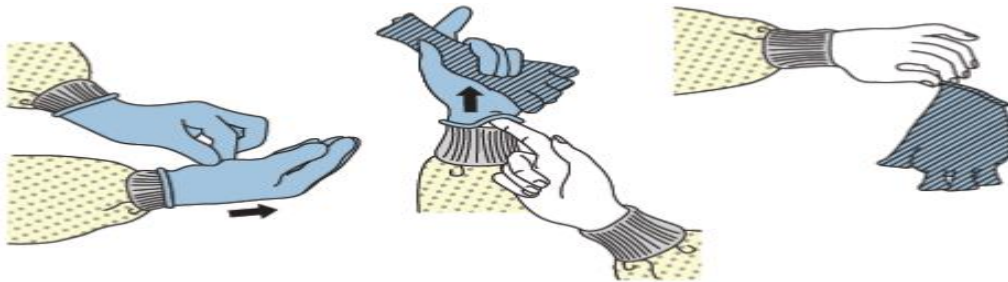
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 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 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.
- 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در امداد و نجات

- 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

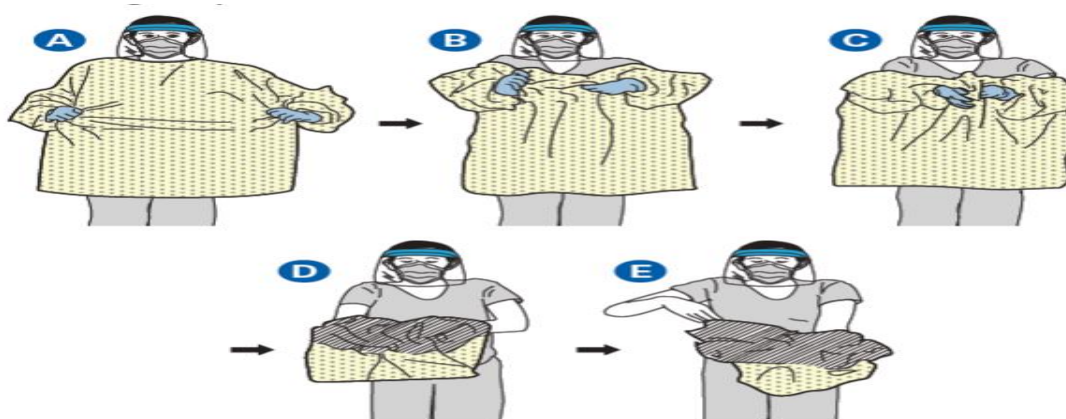


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

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

- 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 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.

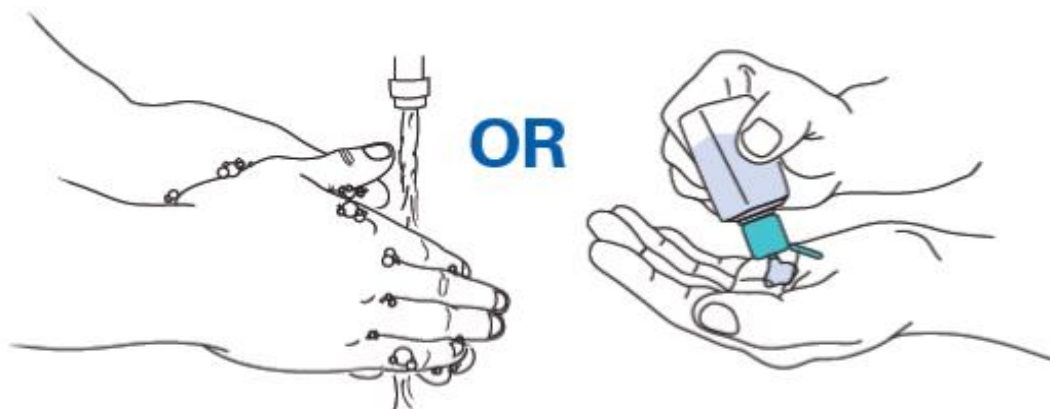
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- 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: 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 یال های 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، سخت شدن و ترک خوردگی 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. 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.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ شده 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

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 ارقام: 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 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؛

