



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	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
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
۶	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۶	۱. بهداشت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۸	۴. بهداشت ساختمان
۹	نکات مهم
۹	آموزش بهداشت
۱۱	پیوست ها
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۴	پیوست ۳: 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 ۴: گندزدا های سطوح
۲۲	جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۲	جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۳	جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۴	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 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 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 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 ویژه ای 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) فاصله‌گذاری 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 فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های 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 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:**

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.

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

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 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٪ 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 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.
- 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) فاصله‌گذاری 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 دست‌ها 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 اتاق‌ها 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 میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی قرار داده شود.
- جمع‌آوری پسماندها باید در سطل‌های دردار پدالی صورت گیرد.
- تمامی نیروهای خدماتی مرتبط با جمع‌آوری و دفع پسماند بایستی الزامات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های 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- آبخشی 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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

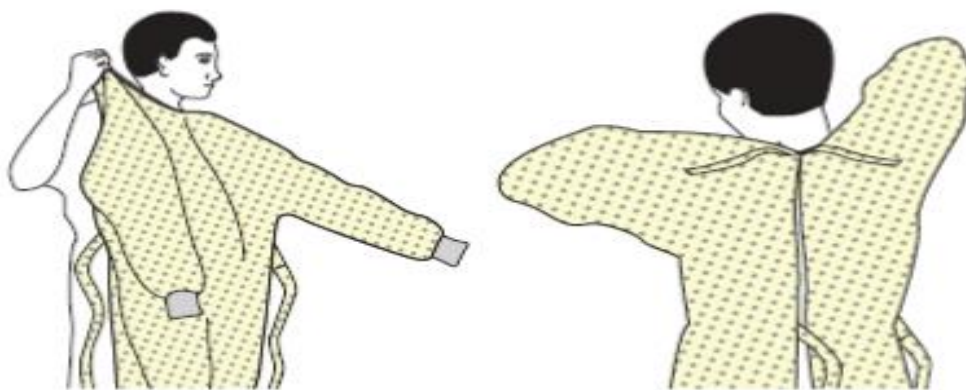
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

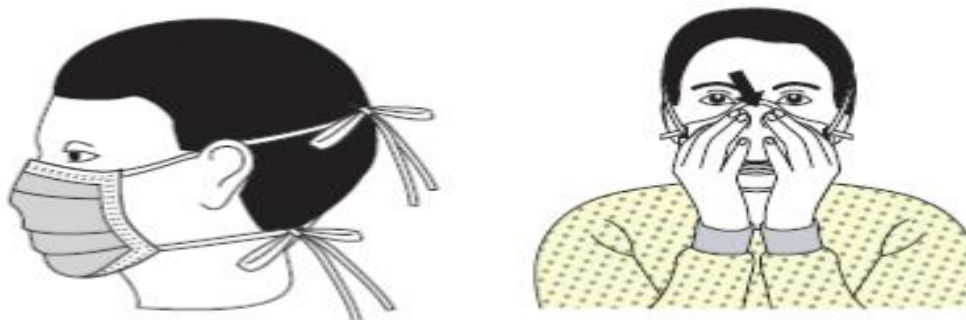
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

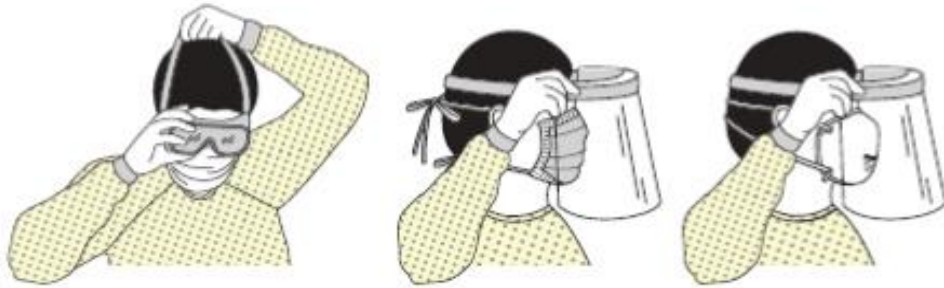
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

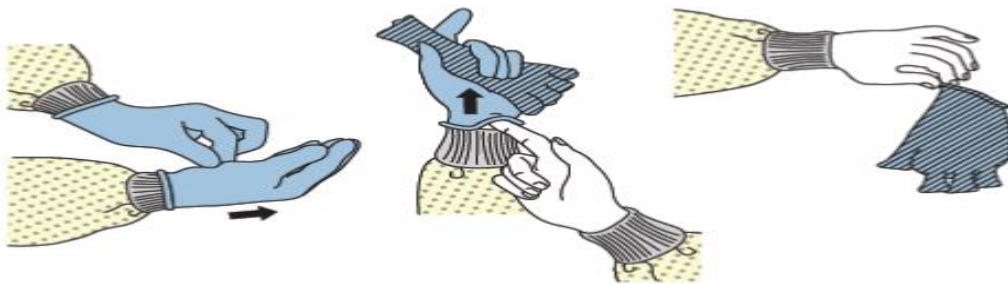
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز فیزیوتراپی

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

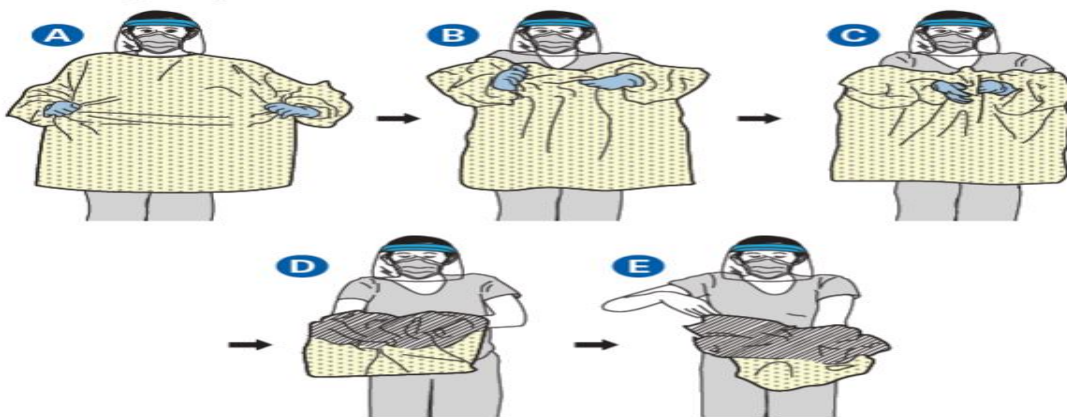


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

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

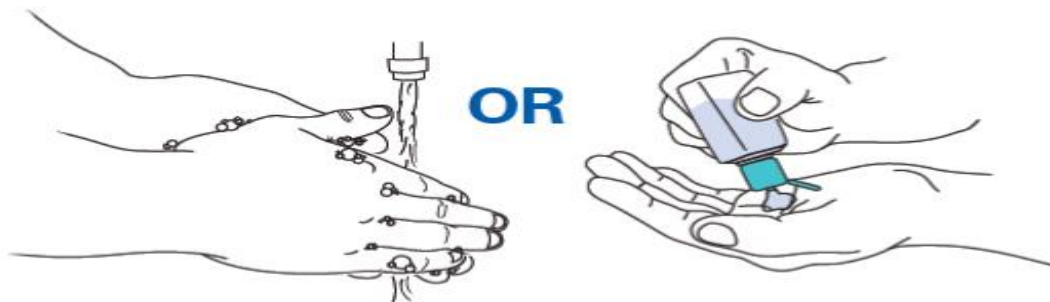
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله در دار قرار دهید.

(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 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. 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. 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>

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

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

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 پز شک 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.

- 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)
- سرویس های بهداشتی و سطل های 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؛

