

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در گروه مراکز جمعی  
(راهنمای کلی و عمومی گروه)**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۴

## فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غربالگری، مراقبت و باز توانی.....	۶
۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۶
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۶
۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۷
اقدامات کنترلی بهداشتی (محیط و حرفه ای).....	۷
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۸
۲. بهداشت مواد غذایی.....	۹
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۱۰
۴. بهداشت ساختمان.....	۱۱
آموزش بهداشت.....	۱۳
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۱۵
پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها.....	۱۶
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۹
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۹
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۲۱
پیوست ۴: گندزداهای سطوح.....	۲۴
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۷
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۸
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۹

## 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 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

### مراکز جمعی

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

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و مراجعین 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، مشتریان و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

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:

- در صورت مواجهه و روبرو شدن با مراجعه کننده و زندانی حداقل فاصله یک تا دو متری رعایت شود.
- رعایت فواصل لازم و ایمن قرار دادن صندلی ملاقات کنندگان و زندانیان از یکدیگر و به دور از کارکنان
- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط زندانیان و ملاقات کننده گان یا با کارکنان زندان
- استفاده از موانع فیزیکی شیشه ای یا پلاستیکی برای کاهش مواجهات در زمان ملاقات، صرف غذا امور اداری و نظیر آن.
- رعایت فاصله ایمن بین زندانیان، کارکنان، به میزان حداقل یک متر؛
- مدیریت مراجعه کننده گان در راستای صفوف مرتب و با فاصله حداقل یک متر از همدیگر در صورت شلوغی در مقابل محل های تردد و ملاقات
- رعایت فواصل ایمن بین زندانیان در بندها و مکان های تردد
- اجازه مرخصی به زندانیان کم خطر از نظر اجتماعی جهت کاهش تراکم زندانیان در زندان ها
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس جهت جابجایی کارکنان و زندانیان حتما باید تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.
- فاصله بین تخت استراحت زندانیان و آسایشگاه کارکنان حداقل یک متر باشد و از استفاده از تخت های سه طبقه خودداری گردد.
- در صورت امکان افزایش زمان و تواتر هواخوری برای زندانیان در فضای آزاد با توجه به شرایط جغرافیایی منطقه
- کاهش ارتباط بین کارکنان و زندانیان و در صورت ضرورت رعایت فاصله حداقل یک متری ضروری است
- فاصله یک متری افراد جهت استفاده از کتابخانه رعایت گردد و در زمان استفاده از کتب و رایانه از دستکش و ماسک استفاده شود.
- قرار دادن مبلمان ، صندلی ، تختخواب مسافر / دانشجو در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- از حضور و توقف در محل های پر ازدحام و شلوغ که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.
- قرار دادن صندلی مراجع کنندگان در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر و به دور از کارکنان
- رعایت فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان، و نیروهای وظیفه ، کارکنان، شاغلین به میزان حداقل یک متر؛
- جداسازی مسیر ورود و خروج در حد امکان
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود خروج الزامی است.
- دژبان در زمان حضور در در ورودی و خروجی پادگان ها و مراکز نظامی و انتظامی و امنیتی و مراکز مشابه فاصله حداقل یک متر در هنگام مذاکره و صحبت رعایت شود.
- ترجیحا ترتیبی اتخاذ گردد تا حداقل نیروهای آموزشی و وظیفه در محیط پادگان حضور داشته باشند
- پوشاندن دریچه های مقابل متصدیان و صندوقداران در بوفه ها و فروشگاههای فعال در پادگان ها با کمک موانع برای ممانعت از نزدیکی ارباب رجوع یا تماس مستقیم دست، سر و هر یک از اعضای بدن با وسایلی مثل طلق
- تعداد پرسنل ورود به مناطق ایزوله، از جمله اتاق فرد بیمار یا مشکوک به ویروس کرونا را محدود کنید.
- رعایت فاصله ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین میز و صندلی های سالن غذا خوری
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان با سالمندان / مددجویان / کودک و رعایت فاصله ایمن (حداقل یک متر)
- تعطیل نمودن استخر، سونا و جکوزی ( در صورت وجود)
- رعایت فاصله ی گذاری ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین تخت سالمندان / مددجویان / کودکان در اتاق های مشترک

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)**

- اجتناب از تجمع همزمان در سالن اجتماعات و امور فوق برنامه، اتاق معاینه، اتاق مشاوره، خدمات توانبخشی، مراقبتی و پرستاری، سرویس های بهداشتی و هر جایی که سالمندان / مددجویان می توانند تجمع نمایند.
- در صورت نیاز به نزدیک شدن به سالمندان / مددجویان / کودکان از ماسک استفاده شود.
- عدم حضور آرایشگران در مراکز نگهداری سالمندان جهت ارائه خدمات غیر ضروری نظیر آرایشگری، و نظایر آن تا اطلاع ثانوی
- کاهش ملاقات های انفرادی تا حد امکان و در غیر این صورت، قبل از ورود ملاقات کننده به داخل مراکز فوق، باید غربالگری بازدید کننده انجام و از اقدامات کنترل عفونت ( از جمله تب سنجی)، اطمینان لازم حاصل شود.
- اجتناب از تجمع کارتن خواب ها در تمامی قسمت ها و رعایت حداقل فاصله ۱ متر بین آن ها
- برگزاری مراسم خاص و کلیه تجمعات جانبی ممنوع می باشد.
- از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور اجتناب شود.
- از بزرگترین کلاس ها، سالن های امتحانات و سالن های بزرگ جهت تشکیل کلاس ها در حوزه علمیه استفاده شود.
- لازم است حداکثر زمان حضور در هر کلاس درس به یک ساعت کاهش یابد.
- لازم است کلیه جلسات غیر ضرور حذف گردیده و یا بصورت آنلاین برگزار شود. در خصوص سایر جلسات اضطرار نیز (با حضور حداقلی افراد)، لازم است پروتکل ها و مسائل بهداشتی بطور کامل رعایت گردد.
- در صورت داشتن هر یک از علائم کرونا در اساتید، طلاب و کارکنان یا اعضاء خانواده آنها، از حضور در اجتماعات خودداری کنند.
- کلیه افرادی که علائمی از بیماری کرونا داشته باشند به مراکز بهداشتی درمانی معرفی و توسط پزشک معاینه شوند. در صورت لزوم، نمونه برای انجام آزمایشات ارسال خواهد شد. بازگشت به مراکز جمعی منوط به گواهی پزشک خواهد بود.
- به منظور جلوگیری از تجمع افراد، لازم است ساعت سرو نهار به دو برابر افزایش یابد.
- ضروری است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، حداقل یک متر باشد.
- لازم است ظرفیت خوابگاه ها به نصف ظرفیت اسمی کاهش یابد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- لازم است فاصله تخت‌ها در حجره یا خوابگاه ۱-۲ متر (حداقل یک متر) باشد.
- اتاق تلویزیون، باشگاه، سالن مطالعه، رختشویخانه، استخر و سایر محل‌های تجمع افراد تا اطلاع ثانوی می‌بایست تعطیل گردد.
- لازم است صرف غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله حداقل یک متر انجام شود.
- استفاده از اسکاچ عمومی و سایر وسایل عمومی در آشپزخانه ممنوع است.

### موارد مرتبط با دفتر استفتائات

- لازم است هنگام پرسش و پاسخ و مباحثه فاصله افراد از هم ۱-۲ متر (حداقل یک متر) باشد.

### غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

#### ۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است بر اساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل‌های کاری، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:

بررسی روزانه علائم شاغلین: در صورتی که شاغل، دانشجو، طلبه و یا زندانی دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل، تحصیل ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامت‌دار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشته گواهی پزشکی معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید پروسه‌های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند. برای زندانیان از طریق نگهداری در بیمارستان و یا محل اختصاصی نسبت به ایزوله کردن بیمار اقدام گردد.

#### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی تاییدیه بیماری پزشکی معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID 19 عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

**گروه الف -** بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

**گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:**

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

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به 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. 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/ محل نگهداری 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/زندانی برای بازگشت به کار نگهداری مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

### اقدامات کنترلی بهداشتی (محیط و حرفه ای)

هدف: قطع زنجیره انتقال بیماری

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



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

## ۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگاه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند؛
- 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/ کارتخوان کارکنان استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده نمایید؛
- از تجمع افراد شاغلین و غیر شاغلین در یک محل عمومی فاقد شرایط محیطی مناسب بدون استفاده از تجهیزات بهداشت فردی از جمله ماسک، به ویژه در صورت مشاهده علائم مشکوک به بیماری حتی سرماخوردگی و آنفلوانزا بایستی خودداری شود.
- از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده شود) استفاده کنید.
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نشود (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی خودداری شود.
- کلیه نگهبان‌ها و نیروهای وظیفه در پادگان‌ها بلافاصله بعد از هر شیفت نگهبانی قبل از ورود به آسایشگاه حتما "نسبت به شستن دست و صورت و تعویض لباس رو اقدام نمایند.
- دژبان‌ها در ورودی و خروجی پادگان‌ها در هنگام پست از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش استفاده کنند.
- استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم دفاعی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس بهتر است صورت نپذیرد.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده نگردهد.
- به حداقل رساندن استفاده از وسایل مشترک؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط کلیه پرسنل شاغل و افراد خدمت گیرنده و ساکن در مراکز جمعی الزامی است و ترجیحا مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست‌اندرکاران مواد غذایی الزامی است؛
- در نمازخانه‌ها از مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن بصورت شخصی مورد استفاده قرار گیرد.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط افراد الزامی است؛
- استفاده از مازیک شخصی جهت استفاده از وایت برد الزامی است.
- برای تماس با دستگیره‌های در و نظایر آن از دستمال کاغذی استفاده گردد؛
- شاغلین و نیروهای وظیفه بایستی به طور مکرر و مواقع تماس، دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از پنبه آغشته به الکل ۷۰ درصد استفاده کرد.
- حتی الامکان از دریافت مستقیم وجه در بوفه‌ها و مراکز فروش نظیر تعاونی‌ها خودداری شود، به این منظور از دستگاه کارتخوان و یا از طریق انتقال وجه به صورت کارت به کارت استفاده گردد.
- بعد از استفاده از استامپ، لوازم التحریر و یا خودکار مشترک از ژل ضدعفونی‌کننده استفاده شود.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛

## ۲. بهداشت مواد غذایی

- از تهیه و خوردن غذا از بوفه زندان و خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده گردد.
- در صورت فعال بودن آشپزخانه و سلف سرویس موارد ذیل رعایت شود:
- رعایت فاصله گذاری حداقل یک متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- از نگهداری مواد غذایی پخته شده آماده به مصرف در آسایشگاه/بند/خوابگاه و اتاق استراحت خود داری شود.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود و پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- شستشو و گندزدایی ملحفه بصورت مرتب ضرورت دارد. شستن پتو و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از تحویل تخت به فرد دیگر ضرورت دارد
- گندزدایی مستمر میله ها و محافظ تخت ها در آسایشگاه سربازان و زندانیان در زندان ها به ویژه برای تخت های طبقاتی حداقل روزی یکبار الزامی می باشد.
- میز مطالعه کتابخانه و رایانه های موجود حتما باید حداقل روزی یکبار گندزدایی گردد.
- لازم است پس از اتمام کلاس آموزشی کیبورد ، میز و صندلی ها گندزدایی گردد.
- سطوح بیرونی و قابل دسترسی کلیه تجهیزات و لوازم دستگاه های سازمانی، نظامی از جمله اسلحه و نظایر آن قبل و بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.
- در صورت وجود وسایل ورزشی و بازی کودکان (مهدکودک های داخل مراکز جمعی) ، به طور مستمر گندزدایی شوند (حتی الامکان این امکان تعطیل گردد).
- در صورت ضرورت استفاده از امکانات ورزشی و بازی بعد از هر بار استفاده باید گند زدایی گردد و افراد از دستکش و لباس مخصوص استفاده نمایند و پس از هر بار استفاده لباس ها بایستی شستشوی گردد.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه ها به صورت موقت جمع آوری گردد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده الکل به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، اتاق ها، آسانسورها و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- در و پنجره ها، میز و صندلی ها و بقیه وسایل باید حداقل روزی دو مرتبه گندزدایی شوند.
- دستشویی و توالت ها روزانه حداقل دو بار و پس از هر شیفت کاری گندزدایی شوند.
- گندزدایی سطوح دفتر به صورت مکرر انجام گردد.
- گندزدایی سرویس های بهداشتی، راهروها و محل های عبور و مرور افراد به صورت مکرر و حداقل دو بار در روز انجام شود.
- سطل پسماند در دار به تعداد کافی در دفتر موجود باشد.
- ژل ضد عفونی دست به تعداد کافی در دفتر موجود باشد.
- وجود سیستم تهویه مناسب در محل دفتر ضروری است.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های فضاهای بسته مانند سالن‌ها، بندها، آسایشگاه‌ها، محیط‌های اداری و خوابگاه‌ها به منظور تهویه مطلوب و مستمر استفاده شود.
- تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی به طور مستمر صورت پذیرد.
- در صورت وجود درمانگاه/بهداری در مراکز جمعی بر اساس راهنمای مربوطه نسبت به این مراکز اقدام گردد.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی مستمر محل‌های عمومی (سالن‌ها، کلاس‌های آموزشی و تربیتی و سالن‌های ورزشی، استخرها، وسایط نقلیه عمومی مراکز مذکور) و اشیاء، حداقل روزی یکبار انجام گیرد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحا" از نوع پدالی یا چشمی باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی درخصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله بین افراد نمازگزار به میزان حداقل ۱ متر ضرورت دارد (در صورت وجود)؛
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد
- آسانسور مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف گردد.
- استفاده از سیستم تهویه (ترجیحاً تهویه مطبوع) و یا باز گذاشتن پنجره‌ها ضروری است.
- سطوح و محل‌های تماسی بصورت حداقل دو بار در روز گندزدایی شود.
- گندزدایی سرویس‌های بهداشتی، راهروها و محل‌های عبور و مرور افراد به صورت مکرر و حداقل دو بار در روز انجام شود.

#### نکات مهم:

- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- 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
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

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

### رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

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

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

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

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- 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 ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

- 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 / تحصیل

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

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا 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 (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](http://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](http://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.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت  
گروه)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی

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.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.

۴- انگشتان را بشوئید.

۵- مچ‌ها را بشوئید.

۶- بین انگشتان را بشوئید.

۷- آبکشی کنید.

۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)

۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.

۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

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

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

## 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 شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

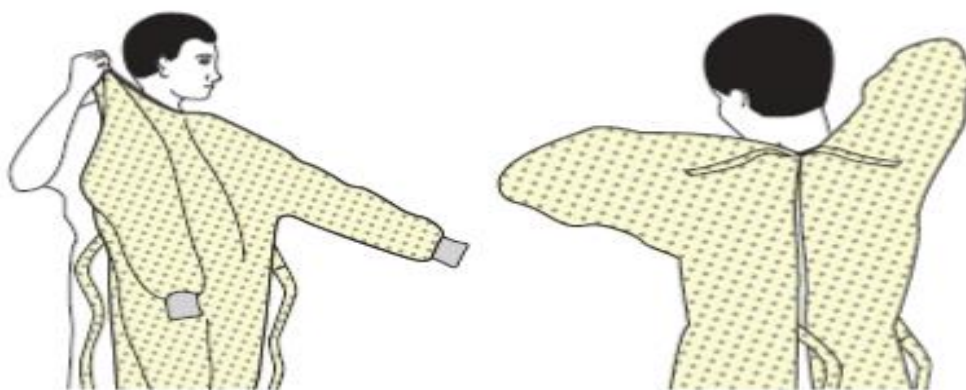
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

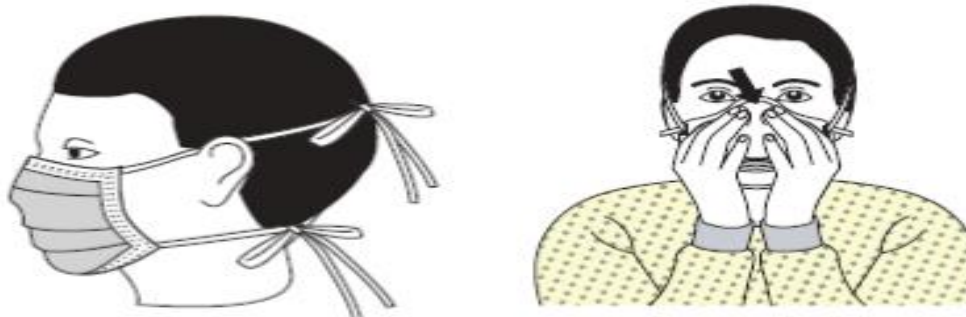
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. روپوش



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

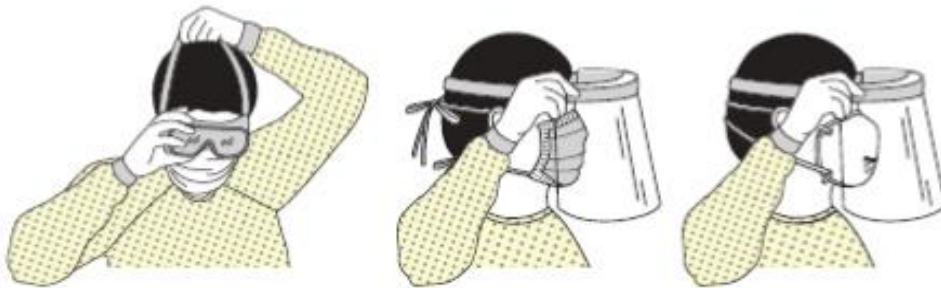
#### ۲. ماسک یا رسپراتور



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

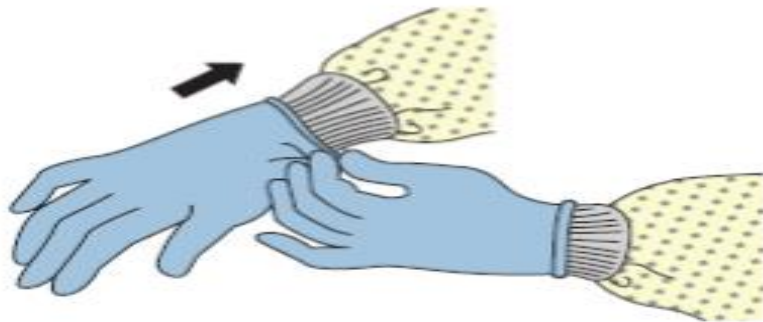
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

۳. عینک یا شیلد صورت



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

۴. دستکش‌ها



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

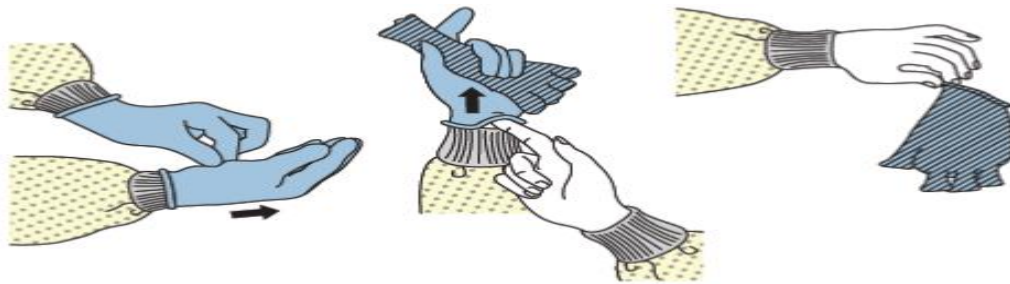
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

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

### مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده‌اند، 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 در آورده 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



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)



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

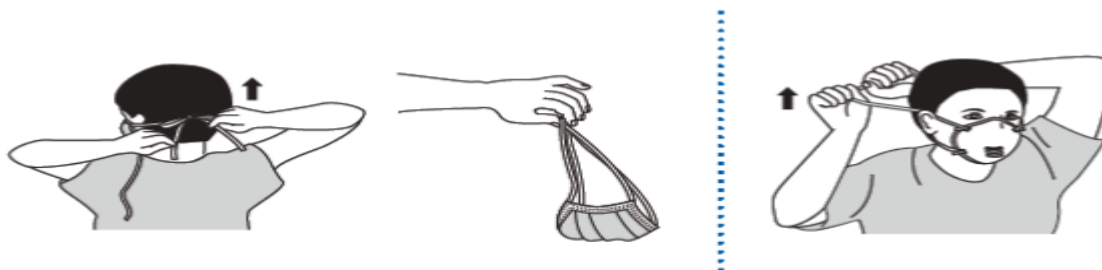
۳) روپوش



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

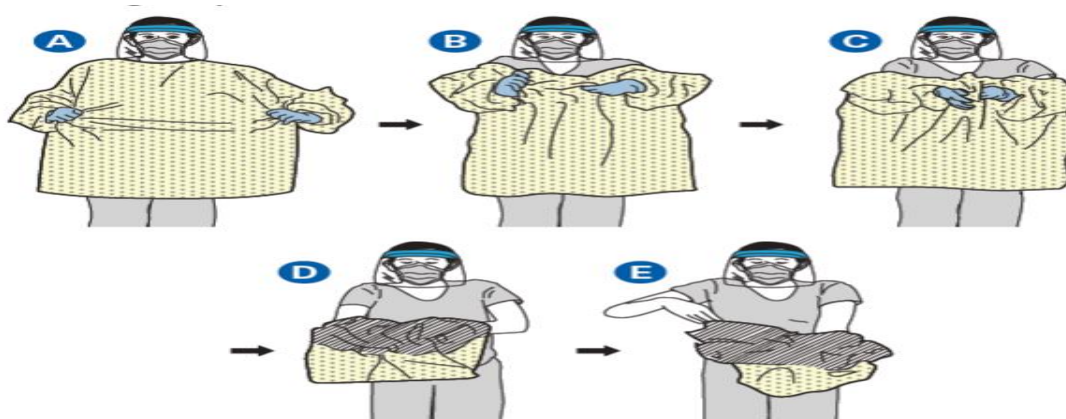
۴) ماسک

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)



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

#### ۵) روپوش و دستکش

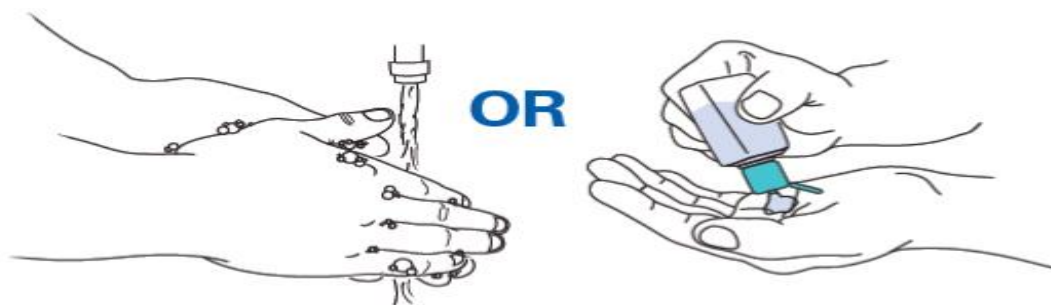


- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی‌کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)

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



#### پیوست ۴: گندزداهای سطوح

نکات عمومی	<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی 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>
مواد گندزدا	<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>
نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز	<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p>

<p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p> <p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به‌راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p>
--	---

۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده 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 رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

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

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

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در 'گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه)**

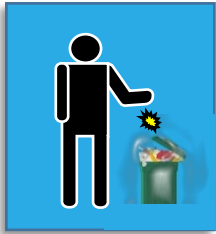
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ در صد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵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

### جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰ 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؛

