راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-19 (کرونا ویروس)

فصل گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز اقامتی (هتل، مسیر، مهمان‌نیزه و مهمانسرا)

معاونت بهداشت
نسخه دوم - فروردین 1399
کد ۰۶/۱۳۴
فهرست

۱. مقدمه
۲. دانه‌کاربرد
۳. مراکز جمعی شامل هتل‌ها، مهمان‌های، مسافرخانه‌ها، مراکز اقامتی
۴. فاصله‌گذاری اجتماعی
۵. غربال‌گیری، مراقبت و بازتوانی
۶. اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۷. بهداشت و حفاظت فردی
۸. بهداشت موادغذایی (در صورت وجود بوفه یا هر چیزی محل عرضه موادغذایی)
۹. بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۰. بهداشت ساختمان
۱۱. نکات مهم
۱۲. آموزش بهداشت

پوست ۱: فرم خودآگاهی فرد جهت بارگذشته به کار
پوست ۳: پوشیدن و در اوردن تجهیزات حفاظت فردی (PPE)
پوست ۴: گندزده‌ای سطوح
پوست ۳: پوشیدن و در اوردن تجهیزات حفاظت فردی (PPE) (توصیه شده)
پوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

جدول ۱: راهنماهای غفلت و مصرف هیپوکلریت سدیم
جدول ۲: راهنماهای تهیه مواد گندزده
پوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس
مقدمه

شناختی راه‌های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه به‌طور گسترده‌ای منتقل می‌شوند. به‌عنوان اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق سرفه یا عطسه منتقل می‌گردد. در موارد شدیدتر ممکن است می‌تواند به‌طور نمایی و در موارد نسبتی به‌طور ناگهانی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است.

با عنايت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، 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 دردهای مز و صندلی، شیره‌ها، پره‌ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست داده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. (مطابق پیوست ۳)

دامنه کاربرد

مراکز جمعی شامل: هتل‌ها، مهمان‌سراها، مسافرخانه‌ها، مراکز اقامتی

فاسل‌گذاری اجتماعی

فاسل‌گذاری اجتماعی به مجموعه تداریب و اقداماتی اطلاق می‌شود که مصرف کننده و میهمان بیماری را از مصرف کننده و میهمان بیماری می‌گذارد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- درصبر مواجهه و روبرو شدن با میهمان/ مسافر حداصل فاصله یک متری را رعایت کنید.
- قرار دادن میهمان و صندلی میهمان/ مسافر در فواصل لازم و ایمن (حداقل یک متر) از یکدیگر و به دور از کارکنان
- یکی از بهترین روش‌های فنی و مهندسی جهت حذف و یا کاهش مواجهه مستقیم کارکنان با میهمان/ مسافر استفاده از مواد فیزیکی شیشه‌ای یا پلاستیکی برای کاهش مواجهات می‌باشد.
- حضور و توقف در محل هایی که از ازدحام و شلوغی کم می‌باشد، وجود داشته باشند.

مراجعه

۲
راعیان گام دوم مبارزه با کووید-19 (گروه ویروس) فاصله کارگری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و گار در مراکز اقامتی

فاصله 1 تا 2 متر چهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد (رعایت فاصله ایمن بین میهمان/مسافر، کارکنان، به میزان حداقل یک متر).

در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنوشت خودرو برای یافتن ویزای پیشگیری کارکنان استفاده شود.

افرازیت تعداد سرویس‌های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در یافتن ویزای کارکنان صورت یافته.

رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت‌های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود خروج الزامی است.

چیدمان تخت خواب در اتاق ها طوری باشد که حداکثر یک متر فاصله ایمن رعایت شود.

چیدمان میز غذا خوری و نشستن مهمانان طوری باشد که حداکثر یک متر فاصله گذاری صورت یافته.

در صورت فعال بودن استخر، هنگام حضور در ایستگاه ورود و خروج از استخر و سایر محل‌های عمومی هتل حداکثر یک متر فاصله ایمن رعایت گردد.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

1. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-19

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیتهای زیر انجام گردد:

همه مسئول هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهار را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-19 یا وجود بیماری نزدیک به بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره 1).

مرتبه روزنامه علائم شاغلین/ مهمانان توسط نماینده کارفرما/ مدیر به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فرم خوداظهار را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-19 یا وجود بیماری نزدیک به بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره 1).

بررسی روزنامه علائم شاغلین/ مهمانان توسط نماینده کارفرما/ مدیر به صورت تصادفی و روزانه باید انجام گردد. همچنین ناحیه نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشته، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

از پذیرش مهمان یا مسافر دارای علامت، ضمن هدایت به نزدیکترین مرکز درمانی خودداری گردد.

2. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک متعهد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-19 عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:
راهنمای کم دوم مبارزه با کووید-19 (گرونا ویروس) فاصله کفایی اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز افتامی

معاونت بهداشت

برای بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی-عروقی
- فشار خون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتئکس استروئید بیش از 12/5mg پردینیدولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخمی‌ها
- پوند اعضا

3. پذیرش در شاغلین با سابقه کووید-19

تمام شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-19 با لازم است پس از طی دوران درمان و نفاهت، جهت پذیرش در وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

4. اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

1. بهداشت و حفاظت فردی

ا‌ز دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید;
- شست مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد‌غشاینی کننده بر پایه کلی;
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت

شده باینیم به مراکز درمانی مراجعه کنید;
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند;
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تسجيلی کاریه/کارتن‌های کارگران استفاده کنید;
- برای تماس با دکمه‌های اساس‌سوز، دستمال کاغذی استفاده نمایید;

2. اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

بهداشت و حفاظت فردی

از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید;
- شست مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد‌غشاینی کننده بر پایه کلی;
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت

شده باینیم به مراکز درمانی مراجعه کنید;
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند;
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تسجيلی کاریه/کارتن‌های کارگران استفاده کنید;
- برای تماس با دکمه‌های اساس‌سوز، دستمال کاغذی استفاده نمایید;
معاونت بهداشت
راهنمای کام دوم مبارزه با کرونا-۱۹ (گرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت منجمد و گزار در مراکز اقامتی

۱. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج خود کارکنان استفاده کنند).

۲. عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (تجزیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).

۳. عدم استعمال دخانیات.

۴. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج خود کارکنان استفاده کنند).

۵. کلیه نیروهای خدماتی در سلف سرویس، مهمانداری، آشپزخانه و بوفه از تجهیزات بهداشت فردی از جمله ماسک و دستکش استفاده کنند.

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

در صورت فعال بودن آشپزخانه و سلف سرویس موارد ذیل رعایت شود:

۱. سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گردد.

۲. مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.

۳. کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد.

۴. کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین، افراد مقیم سلف سرویس و بوفه انتخاب و توزیع گردد.

۵. سالاد و سایر مخلفات به صورت پخته نه تنها در سلف سرویس و بوفه، بلکه در تمام مناطق ارسالی از سوی وزارت بهداشت و صحت استفاده می‌گردد.

۲. بهداشت ابزار و تجهیزات

در آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی بهداشت و صحت فرد مشکوک یا آلوده گردد.

۱. جاتچه از یکبار نظافت، صندلی و سایر وسایل و تجهیزات حادثه‌یکیار در پایان بهره‌بررسی کاری گنبدی‌های شوند.

۲. در صورت وجود سالن‌های ورزشی و سایر تجهیزات حادثه‌یکیار در پایان بهره‌بررسی کاری گنبدی‌های شوند.

۳. در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی/ایکیار مصرف ضروری است.
معاونت بهداشت

راهنمای کام دروم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله اجتماعی و الزامات سلامت محیط و گار در مراکز اقامتی

- نظافت سطوح دارای تماس مشترک، نظیر میزهای خدمت، میلان، تخت، بهداشتی، سوپرمارکت، رستوران، راه پله‌ها، پرستار معیشتی، تخت، میلان اجتماعی، میلان شهری در
- محوطه به صورت مستمر
- تمیز نگاری و صورت روزانه استفاده و همچنین اقامت در مراکز اقامتی

- دور مرحله نظافت و گندزدانی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاط بین مرحله شویند و گندزدانی

- انجام گردید.

- فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظتی فردی شامل ماسک، دستکش، لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب و گندزدايی عمدتاً مورد استفاده بوده.

- جمع آوری دستمال کاغذی، های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کمپ های پلاستیکی محکم و سطل های در دار پدالی و دفع آنها در اجرای نوبت کاری توسط مسئول نظافت

- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی در مراکز اقامتی و کارکنان

- لازم است همواره در محل عایق تجهیز کمک‌های اولیه مشترک بر حسب موارد زیر موجود باشد:

- یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده جمش شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده بیوش و محل گریز.

- ماده شوینده نظیر صابون و ترکیب صابون مابع با صابون یا صابون یا ایکی که دونی نیاز به شویند با آن، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک بام سوخته، یک عدد قیچی، پنجه به مقدار کافی و ده عدد جسب زخم.

- بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاری درها و پنجره‌های سالن‌ها

- تهیه مناسب محل‌های اقامت و سرویس‌های بهداشتی

- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدايی کنید.

- قابلیت از کشیدن سیفون تولدت فرنگی، در اثر ایجاد نگر در هوا به نشان

- سطوح درایام تسمیک شامل: دیوار و کف، درها، سرویس‌های دریا، میز و صندلی، شیرآلات، نردب، بله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، سطح‌های کار، پنیس، کف بوش‌ها، کلید و پریش‌ها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدايی گردد.

- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده سطح با یک میکراتریب در هر طبقه و راهروها

- نصب سیستم لوله کش صابون و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی

- دفع پسمانده با شوه بهداشتی در سطل‌های درد نیاز به کمک بیشتر و دفع پسمانده ممکن ملایم‌های بهداشتی (جمع آوری پسمانده در کیسه‌های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در

- دستور کار قرار دهد.
معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کرونا (ورس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز اقامتی

در صورت وجود اتاق یا سالن لندری به صورت روزانه شستشو و گندزدايی شود.

در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدايی در فواصل اقامه هر وعده نماز بینی شود.

برای نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

نصب تابلوهای آموزشی نحوه یگانگری از انتقال بیماری‌های تنفسی به صورت کافی در محل.

نصب راهنما قوانین کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی.

توجه به انتقال بیماری به صورت کافی در مراکز اقامتی.

حفظ آب خوری و آب سردگانها به صورت دو هر روز.

در صورت وجود مراکز اقامتی راهنمای شستشوی دست‌ها به صورت کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی قرار داده شود.

شیفت کاری گندزدايی شوند.

اطلاع‌های سیگاری (در صورت وجود) غیر قابل قبول.

5. سایر اقدامات

جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان).

مسئولین، فرماندهان و مراجعه‌کنندگان که هیچ مواجهه‌ای خاصی با ویروس کرونا وجود ندارد، مسئول نگه‌داری و وضعیت شیوع بیماری آگاه بین خود اند.

برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مرحله‌ای کنترل، از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافل‌های افراد در برابر مواجهه با ویروس کرونا الزامی می‌باشد. به وظایف کاری و مواجهه احتیاطی، وسایل حفاظتی مورد استفاده و سازگاری با تلویزیون کنترل‌های مهندسی و مدیریتی می‌باشد.

مسولین باید وضعیت مواجهه‌های نشری، مراقبت‌ها و انفکت‌ها باید با استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی، را ارتباطی داشته باشند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تشخیص مبتلایان و کنترل‌های مهندسی و مدیریتی روش‌های کار ایمن و وسایل حفاظتی فردی باشد.
نکات مهم

هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها و اتاق‌ها باید خالی از افراد بوده و در هر ارتفاع و بهترین شرایط و جهت
تهویه بهتر هواگذاری نیز روش باشند.

امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک نیاز مصرف در طول شب تهیه شود. (به ارزه
هر شب شدت حداقل 2 ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل، نظارت و نظارت باشد.

شود.

از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.

سطل، دستمال‌ها و وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشند.

در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نپیدایند و در صورت صدمه آنها
تعویض نمایید.

نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت ماربیچ حرکت
دهید).

"تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای "سر" اضافی
باشند.

پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، می‌بایست در آب داغ شسته شود.

در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم در ارتباط با برق گرفتگی بعمل ایم.

تجهیزات و ماشین‌آلات گندزدایی بعد از یکان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات
و ماشین‌آلات خشک گردد.

شاغلین بعد از گندزدایی به ویژه در سطح بزرگتر دوش گرفته و با لباس غیر از لباس کار محل را ترک
نمایند.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها و...) در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهاره به چهاره با رعایت فاصله
حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلافاصله است.
رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است):

- نصب استند و بنر‌های اطلاع‌رسانی
- نصب پوستر‌های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار پیام‌های آموزشی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمايشي (led)

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش‌های دیگر همین راهنما موجود می‌باشد.):

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

نمونه فعالیت‌های آموزشی:

- نصب استند یا بنر‌های آموزشی برای بیمارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس
- در محل کار
معاینه بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کرونا-19 (کرونا ویروس) فاصله اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز اقامتی

- 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 برنهای 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 پوستر نحوه صحیح بارگذاری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب پوستر نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی

salamat.gov.ir
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- نصب پوستر بهداشتی به سامانه مذکور ۴۰۰۳۰

بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر معرفی سامانه بهداشتی به سامانه مذکور

جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور ۱۹۰
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجا پیوست ۱

جهت بازگشت به کار

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:
   □ تب □ لرزه □ 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 نداشت‌ام:
   □ مراقبت مستقیم فردي از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌ام
   □ هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن) با فرد مبتلا به کووید- ۱۹ در فضای بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر
   □ همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
   □ اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

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

اینجا پیوست ۱

به کد ملی

نام و نام خانوادگی

تاریخ

امضا

۱۱
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 بشوید
۵- مچ‌ها را بشوید
۶- بین انگشتان را بشوید
۷- آب‌پاش کنید
۸- یا دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
۹- شیر آب را یا همان دستمال بشندید
۱۰- دستمال را در سطل زباله درد و بپندارید
روش درست شستن دست‌ها
در 10 مرحله

1. دست‌ها را خیس کرده و بعد ان‌ها را صابونی کنید.
2. کف دست‌ها را با هم بنشویید.
3. بین انگشتان را در قسمت پشت بنشویید.
4. بین انگشتان را از روی و بنشویید.
5. نوک انگشتان را در هم گرد و با درجه کرده و به خوبی بنشویید.
6. هسته‌ها را جدا کنید و دقیق بنشویید.
7. خطوط کف دست‌ها را با نوک انگشتان بنشویید.
8. دور مچ هر دو دست‌را بنشویید.
9. دست‌ها را با دستمال خشک کنید.
10. با همان دستمال شیر آب را بپینید و دستمال را در سطل زیان‌های بیان‌داده.
پیوست ۲۳: پوشیدن و درآوردن نجیب‌زاده حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) نوشته شده

وضعیت PPE نوع استفاده‌شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوای توپیره سیار می‌باشد. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده‌شود.

۱. رویش

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

۲. ماسک یا رسپیراتور

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

۱۴
کاهش در مراکز اقامتی

۲. عینک يا شیلد صورت روی صورت و چشمها و مناسب با آنها قرار بگیرد.

۳. دستکشها

- تا روی مج را كامل بپوشاند كه تا روی مج بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- استفاده از روش های كار ایمن برای محافظت از خود و محدود كردن انتشار آلودگی:
  - دستها را از چهره خود دور نگه دارید.
  - با سطوح لمس شده كمی در تماس باشید.
  - دستکشها را به هنگام پاره شدن يا آلودگی شديد عوض كنید.
  - بهداشت دست را رعايتي كنید.
راهنمای کام دوم مبارزه با کووید-19 (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز افرادی

مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

1. دستکش

- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را به‌شویید با استفاده از یک دستکش آلوده شده، قسمت‌های دست دیگر را نگهدارید و دست‌کش‌های دست اول را از دست خارج کنید.
- پرداختنی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت‌های دست دیگر را پردهزید و دست‌کش‌های دست اول را از دست خارج کنید.
- دست‌کش‌های آلوده به نهایت دست‌کش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انتخاب دست‌کش دوم در میان دستان برید و دست‌کش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دست‌کش را درون گیر و قرار دهید.
- عینک یا شیلد صورت

2. عینک

- دست‌کش را درون گیر و قرار دهید.
- عینک یا شیلد صورت
معاونت بهداشت
راهنمای کام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فعالیت‌های اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز اقامتی

سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

- اگر دست‌شما در وسایل آلوده شده اند، دست‌های خود را با بلافاصله باکتری‌های استفاده کنید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدداً قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش

- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دست‌تان خود را باشوید و از ضدعفونی کننده استفاده کنید.
- بندتها روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بدن شما تماس نداشته باشند.
- روپوش را از گردن و شانه جدای کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه بهطوری که داخل آن رو به پرده باشد جمع کنید.
- بصورت فشرده شده و ناشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

۴) ماسک

قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست‌تان را باشوید.
• اگر در حین برداشت ماسک، دستان شما آلوده شد، دسته‌های خод را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

• ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

• ماسک را در یک ظرف زباله در دار قرار دهید.

• روبوش و دستکش

18

• اگر دستان شما هنگام درآوردن روبوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشوید.

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

• هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و بهصورت یک بسته فشرده کنید.

• همانطور که لباس را درمی‌آورید، به‌طور همزمان دستکش را نیز در آورده و فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

• اگر در این‌همه وسایل حفاظتی فردی، دست‌ها با بشویید، یا دست‌ها با ذره‌ای که به‌طور دست‌ناپذیری کننده

الکلی ۷۰٪ استفاده کنید.
پیوست 4: گندزدهای سطوح

نکات عمومی

از یک ماده گندزدهای مناسب با پایه کلر یا پایه الکل استفاده کنید.
از نماس کافی سطوح با ماده گندزدهای کننده مطمئن شوید.
زمان مورد نیاز برای ارگنداری گندزدها 10 تا 60 دقیقه رعایت گردد.

مواد گندزدا

1. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز
2. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوانتر آمونیوم
3. مواد گندزدا اسکیدان نظر پراکسید هیدروژن
4. سفیدکننده

نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

1. الکل برای از بین بردن ویروس موثر است. اینکه الکل 70 درصد یک میکروب کش با طیف گسترشده اسست و به طور کلی از الکل ایزوبوپنیل پنتر است. الکل اغلب برای گندزدهای سطوح کوچک (به عنوان مثال دروش لاستیکی و یال های داروی مولتیقل دور، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استاتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.
2. به دلیل قابلیت اشعال الکل استفاده از آن برای گندزدهای سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.
3. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک خوردنی‌گی لاستیک و بلاستیک‌های خاص شود.
4. هنگام گندزدهای و نظافت سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درهم و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواشکن نیز روشن باشد.
5. در هنگام گندزدهای ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتنی درنظر گرفته شود.
6. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشته 24 ساعت کاهش می‌یابد).
7. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشته 24 ساعت کاهش می‌یابد).
8. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک پکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل 2 مه سک) و

19
شش‌شستون‌و گندزدایی روزانه‌ای لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

نکات مهم در خصوص سفیدکننده‌ها:

1. گندزدایی قوی و موثر، که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در آب است، فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مرکز‌های اجتماعی را اعمال نمی‌کند.

2. گندزدایی و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده‌ای در دسترس است و برای گندزدایی ضروری در مراکز درمانی درمانی توصیه می‌شود.

3. با این حال، سفیدکننده‌ها غشای‌های پاتولوژیک، بوستز و مجازی تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تأثیر ویروس و نور تجزیه می‌شوند و به‌هوا و با آب و اسید کردن سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.

4. استفاده نادرست از سفیدکننده‌ها، همچون عدم رعایت میزان و تکثیر آن در محل، می‌تواند تأثیرات سویه‌ای (مثلاً تغنيچ و ضعیف‌تر) وارد کننده و/or سایر مواد شیمیایی کارکنان مراکز درمانی شود.

5. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده‌های زیست‌پذیر موارد زیر ضروری است:

- استفاده از موادی که در برابر یکدیگر تجزیه و تحلیل می‌کنند.

- مخلوط‌های سفیدکننده‌ای در محلات با تهیه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده‌ها با آب سرد مخلوط گردید آب گرم با چرب تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکام می‌نماید.

- در صورت استفاده از سفیدکننده‌های هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد مصرف نمایید.

- از به‌کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی، اجتناب گردد زیرا کارکران آن‌ها کاهش داده می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خط‌زنک شود. بعنوان مثال ظاهرهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توانایی استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاژ می‌تواند باعث مرگ یا جراح مگردد. در صورت لزوم ابتدای از مواد
سعویده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید. سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردد و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زند. از تماس با چشم بايد خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت 15 دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد. - سفیدکننده رقیقی 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 و در معرض اطمینان از احتیاطی 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 24 ساعت دور برزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی بايد تمیزش‌شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد. - سفیدکننده رقیق شده را بايد دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.
جادول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

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

درصد تولید شده محصول ۰/۵۰ درصدی ۰/۵۰ درصد کلر قابل دسترس می‌باشد. محلول توصیه شده محصول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد می‌شود.

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدایی

<table>
<thead>
<tr>
<th>نسبت گندزدایی به آب سرد</th>
<th>گندزدایی در دسترس</th>
<th>غلظت مورد نیاز</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱ واحد گندزدایی ۹۹ واحد آب سرد</td>
<td>آب زوال ۵ درصد (۰/۵۰۰۰ پی بر یون)</td>
<td>کلر قابل دسترسی ۰/۵۰۰ پی بر یون</td>
</tr>
</tbody>
</table>
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

برای پیشگیری از کرونا ویروس، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بپینندید.

- اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- از تماس با افرادی که مريض هستند، خودداری کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرмаخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.

- اگر علائم سیزیرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

- افراد بیمار و مشکوک حتماً استفاده نمایند.