

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۲۸

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۴	موارد مرتبط با خوابگاه‌های دانشجویی.....
۴	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۵	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۶	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۶	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۷	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۸	۴. بهداشت ساختمان.....
۸	۵. سایر اقدامات.....
۱۰	آموزش بهداشت.....
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/تحصیل.....
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۴	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۵	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۹	پیوست ۴: گندزادهای سطوح.....
۲۲	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۲	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۳	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 که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. (مطابق پیوست ۲)

دامنه کاربرد

مراکز آموزشی شامل: دانشگاه‌ها، دانشکده‌ها و آموزشگاه‌های علمی

فاصله‌گذاری اجتماعی

- فاصله‌گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می‌شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و انتقال بیماری می‌گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:
- لازم است کلیه افراد شامل اساتید، دانشجویان و پرسنل در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت (salamat.gov.ir) ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را به مدیر آموزش و یا مسئول دانشکده مربوطه تحویل نمایند.
 - انجام کلیه فعالیت‌های ورزشی و جانبی تا اطلاع ثانوی در دانشگاه ممنوع می‌باشد.
 - حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

موارد مرتبط با خوابگاه‌های دانشجویی

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

موارد مرتبط با کارگاه‌ها و آزمایشگاه‌ها

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

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام

پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید مراحل مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5\text{mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

هدف اقدامات کنترلی بهداشتی، کاهش امکان انتقال بیماری برای کلیه کارمندان، پرسنل، نیروهای خدماتی، دانشجویان، مراجعان و کلیه افرادی که در این مکان‌ها فعالیت، رفت و آمد دارند می‌باشد. مهمترین راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد، گندزدایی سطوح و اشیاء

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل یک متر) جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد.
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (مطابق پیوست شماره ۲) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل، پس از برگزاری کلاس ضروری است.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در بوفه الزامی است.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود).
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک‌کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید بصورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- استعمال دخانیات در دانشگاه اکیدا ممنوع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

۲. بهداشت مواد غذایی

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

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

۴. بهداشت ساختمان

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

۵. سایر اقدامات

توصیه‌های اختصاصی برای مسئولین دانشگاه و شاغلین

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

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

سرویس ایاب و ذهاب اساتید، دانشجویان و کارکنان

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

واحدهای خدمات فنی و تاسیسات

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

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

مراکز بهداشت و درمان دانشگاه

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

آموزش بهداشت

- تهیه و پخش بروشورهای آموزشی نحوه شست شوی دست‌ها و بهداشت فردی
- ارائه آموزش‌های لازم در خصوص بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی به کارکنان
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل‌های مناسب
- نصب راهنمای شست‌شوی دست‌ها به تعداد کافی در محل‌های عمومی مانند سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

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 ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... 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 پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

نام و نام خانوادگی

تاریخ

امضا

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچ‌ها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد 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 سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

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

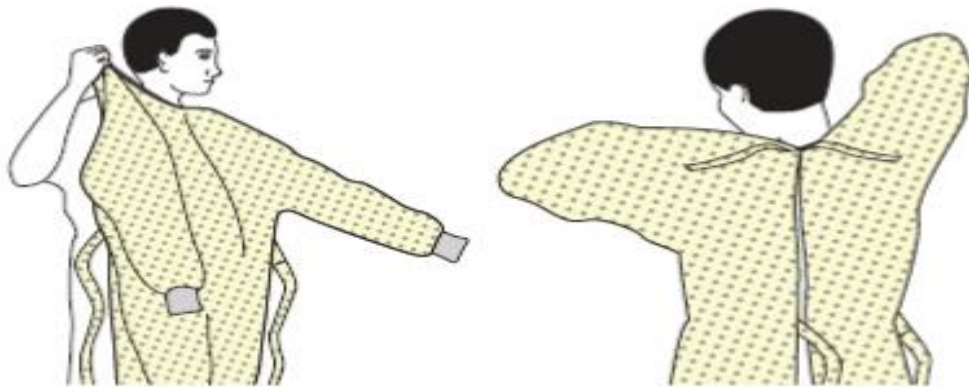
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

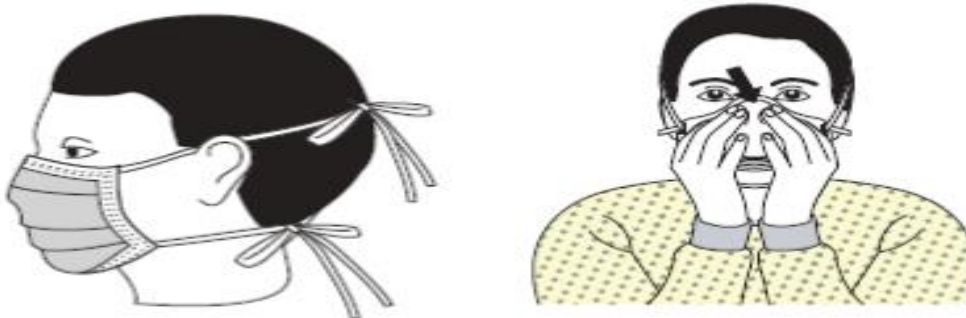
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

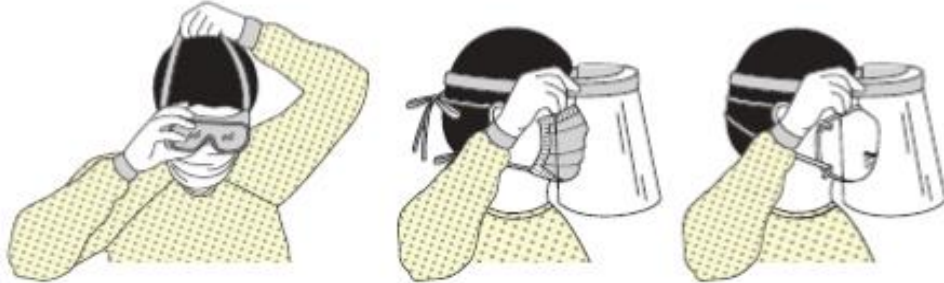
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

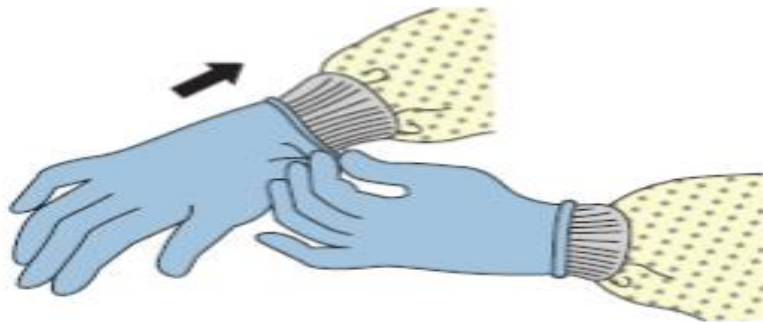
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

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 نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

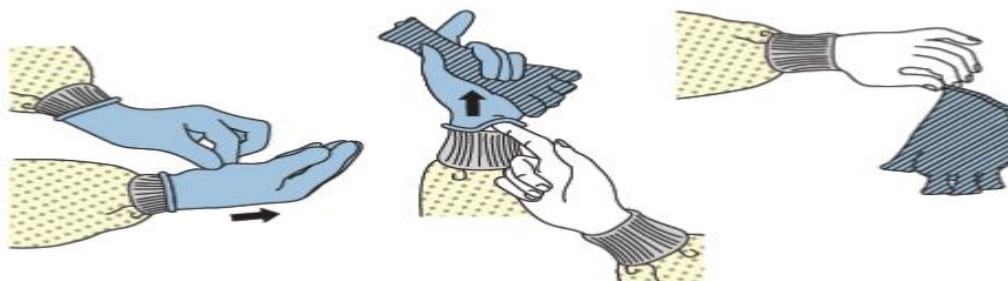
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

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



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین در آوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت در آورید.
- 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی



- 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.

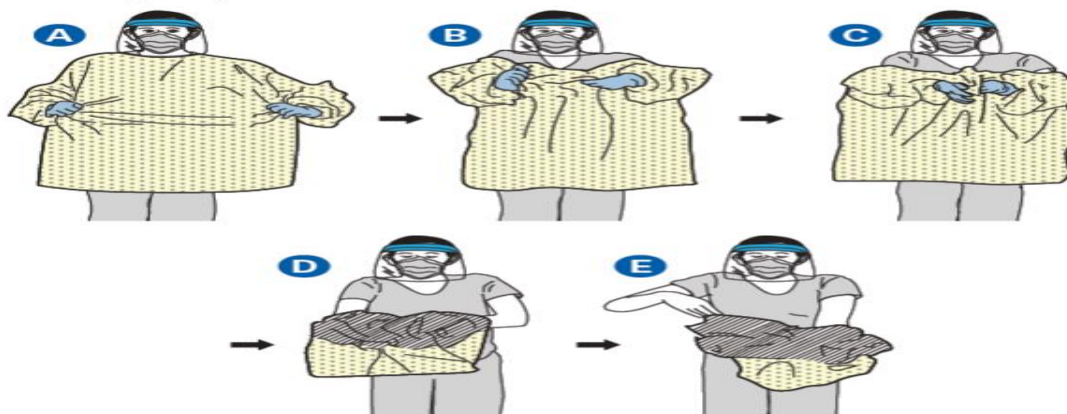
(۴) ماسک



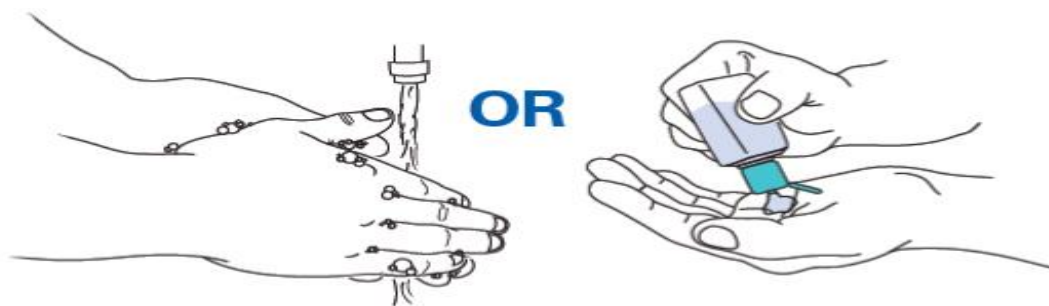
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله درب‌دار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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

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 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 وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها 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 کوآترنر 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 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 به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها 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</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 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 به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <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.</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، 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) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید. - 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. به‌عنوان 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 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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 نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

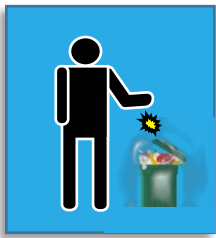
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود 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. به عنوان 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"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <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 (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

✓ 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 گندزایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید.

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع 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؛

