



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۲

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
غربال گری، مراقبت و باز توانی.....	۴
۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۴
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۴
۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۵
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۵
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۵
۲. بهداشت مواد غذایی.....	۸
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۹
۴. بهداشت ساختمان.....	۱۰
۵. سایر اقدامات.....	۱۴
نکات مهم.....	۱۵
آموزش بهداشت.....	۲۳
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۳۲
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۳۳
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۳۵
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده.....	۳۵
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده.....	۳۷
پیوست ۴: گندزداهای سطوح.....	۴۰
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۴۴

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره 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 و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما به تشریح توصیه‌های پیشگیری و کنترل عفونت در بیمارستان برای مقابله با بیماری کووید-۱۹ می‌پردازد.

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

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

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

- جداسازی مسیر ورود و خروج افراد رعایت گردد .
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و ترخیص جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل الزامی است
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران در آنها حضور دارند ، مانند مناطق تریاژ ، پذیرش در بخش اورژانس یا پنجره داروخانه در زمان تحویل دارو ، عملی شود.
- از دستگاه های تلویزیونی مدار بسته برای برقراری ارتباط با بیماران در منطقه ایزوله استفاده شود.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد (حداقل یک متر).
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- مدت زمان شرح حال گرفتن به حداقل برسد.
- در صورت امکان ، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- افراد مبتلا به کووید-۱۹ را با افرادی که مشکوک به کووید-۱۹ هستند در کنار هم قرار نگیرند.
- افراد مبتلا به عفونت های تنفسی ناشی از سایر عوامل بیماریزا نیز از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در کنار هم قرار نگیرند
- تختخواب ها حداقل ۲ متر با فاصله از هم قرار داده شود.
- در صورت امکان، کارکنان مراقبت های بهداشتی باید به طور انحصاری از افراد مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت کنند تا خطر انتقال عفونت ناخواسته را کاهش دهند.
- از انتقال بیماران به بیرون از اتاق خودداری گردد مگر اینکه از نظر پزشکی ضروری باشد.
- از تجهیزات رادیوگرافی و سایر تجهیزات تشخیصی پرتابل و قابل حمل استفاده گردد. در صورت نیاز به انتقال بیمار، از مسیرهای حمل و نقل از پیش تعیین شده استفاده گردد و حتی الامکان از ماسک پزشکی برای بیمار استفاده شود.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی، اعضای خانواده و ملاقات کنندگان در تماس با بیماران مشکوک یا تأیید شده با کووید-۱۹ محدود گردد.
- تعداد افراد در اتاق به حداقل مورد نیاز برای مراقبت از بیمار محدود شود.

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

- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرزشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- 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 سلف سرویس و غذا خوری و مسیر ورود و خروج الزامی است.
- حتی الامکان از برگزاری جلسات حضوری، دوره و کارگاه های آموزشی خودداری گردد و از امکاناتی نظیر ویدئو کنفرانس و نظایر آن استفاده گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود.
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری فعالیت می نمایند بصورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به حداقل میزان ممکن کاهش یابد.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم کارکنان: همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و رئیس / مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت رئیس / مدیر از ورود کارکنان بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شد 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 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 گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

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

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

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

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

- قبل از تماس با بیمار؛
 - قبل از انجام هرگونه اقدامات پاک سازی یا گندزدایی، بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
 - پس از تماس با بیمار؛
 - پس از تماس با محیط بیمار؛
- بهداشت دست شامل شستشوی دست با آب و صابون و یا هندراب با محلول های ضدعفونی بر پایه الکل است (ABHR)
 - اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
 - پوشاندن دهان و بینی خود در هنگام سرفه و عطسه و انداختن دستمال استفاده شده بلافاصله در سطل زباله در دار و سریعاً دست ها با آب و صابون شسته شود. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد.
 - بطور مرتب دست ها به روش صحیح با آب و صابون شسته شود یا از محلول ها یا ژل های ضدعفونی استفاده گردد (مدت زمان لازم برای شستشوی صحیح دست ها حداقل ۲۰ ثانیه می باشد).
 - از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد.
 - فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز گردد.
 - از نزدیک شدن به حیوانات اجتناب گردد.
 - از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده و فست فود تا حد امکان اجتناب کرده و مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده گردد.
 - در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و به روش صحیح از ماسک استفاده و در صورت شدید شدن علائم به پزشک مراجعه گردد.

حفاظت فردی کادر خدمات بهداشتی و درمانی

- کارکنان بهداشتی که از افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری کووید-۱۹ مراقبت می کنند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند.

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

- اقدامات برای محافظت از کادر بهداشتی و درمانی در معرض کروناویروس، کووید-۱۹ بستگی به نوع فعالیت انجام شده و میزان خطر قرار گرفتن در معرض بیماری کارکنان دارد. روش های پیشگیری و کنترل عفونت بر اساس ارزیابی دقیق خطر بایستی به کار گرفته شود. صرف نظر از خطرات قرار گرفتن در معرض بیماری، پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات بتوانند سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می گردد بسیار حائز اهمیت می باشد.
- همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، ملاقات کنندگان و سایر افراد در بیمارستانها می باشد. لازم است تعداد پرسنل ارائه دهنده خدمات به بیماران از جمله اتاق بیمار مبتلا به کووید-۱۹ چه مشکوک و چه تایید شده محدود گردند.
- در آماده سازی، کلیه متخصصان و پرسنل مراکز مراقبت های بهداشتی و درمانی و تسهیلاتی که ممکن است در بررسی، مدیریت و مراقبت از موارد مشکوک نقش داشته باشند، باید:
 - ۱- خط مشی های خود را بازنگری و اطمینان حاصل کنید که فرایندهای عملیاتی تشریح شده و کارکنان با آنها آشنا هستند. برای مثال جایی که تجهیزات حفاظت فردی انبار می شود و چگونه باید آن ها استفاده شود.
 - ۲- اطمینان حاصل کنید که کارکنانی که از موارد مشکوک کووید-۱۹ ارزیابی یا مراقبت می کنند با ماسک حفاظت تنفسی N95 یا FFP2 مطابق با EN۱۴۹ آشنا هستند و آزمایش انطباق ماسک قبل از استفاده از آن انجام شده است. اگر فردی به دلیل انطباق ناکافی قادر به استفاده از ماسک حفاظت تنفسی N95 نباشد، باید از ماسک جایگزین با محافظت برابر (مانند ماسک های تصفیه کننده مجهز به نیروی محرکه تمام صورت یا دارای هلمت/هود) استفاده شود.
 - ۳- اطمینان حاصل کنید که تدارکات و تجهیزات زیر به اندازه کافی تامین شده و در دسترس می باشد:

➤ ماسک N95

➤ دستکش های ساق بلند و محکم

➤ گان (لباس) یکبار مصرف مقاوم در برابر مایعات

➤ لوازم حفاظتی چشم مانند عینک ایمنی یا حفاظ تمام صورت (وایزر)

➤ لوازم بهداشتی دست

➤ محلول های ضد عفونی کننده عمومی و محلول های ضد عفونی کننده با پایه کلر

تجهیزات حفاظت فردی

تجهیزات حفاظت فردی زیر باید توسط کلیه افرادی که وارد اتاقی می شوند که یک بیمار در آن ایزوله شده است پوشیده شود (جدول شماره ۱) لازم به ذکر است که افراد مذکور در این اتاق به هیچ عنوان حق ندارند این لوازم را در آورند:

۱. لباس (گان) ضد آب آستین بلند یکبار مصرف

۲. دستکش با ساق‌های بلند و تنگ

۳. ماسک N95 منطبق با استاندارد EN149 باید توسط همه پرسنل اتاق پوشیده شود. آزمایش انطباق ماسک باید قبل از استفاده از این تجهیزات انجام شود و هر بار که استفاده می شود باید این آزمون تکرار شود.

توجه: استفاده از ماسک های سوپاپ دار برای بیماران و افراد مشکوک به دلیل خروج بازدم و عامل بیماریزا از طریق سوپاپ و انتقال آن به محیط ممنوع است.

۴. محافظ چشم: پوشیدن عینک های ایمنی یا حفاظ تمام صورت (وایزر) الزامی است (عینک های طبی حفاظت لازم را تامین نمی نمایند)

هنگام جابجایی از یک محیط آلوده به محیط تمیز، دستکش ها را باید تعویض کنید. دست ها را با محلول الکلی ضد عفونی و یک جفت دستکش تمیز بپوشید و اطمینان حاصل کنید که ساق های دستکش سردست های لباس (گان) را پوشانده است.

تجهیزات محافظت فردی توصیه شده در خصوص بیماری کووید ۱۹ که با توجه به نوع محیط ، پرسنل یا بیماران هدف و نوع فعالیت مورد استفاده قرار می گیرد، در جدول شماره ۱ موجود می باشد .

۲. بهداشت مواد غذایی

- ارائه سرویس های مربوط به مدیریت خدمات غذا در بیمارستان به صورت بهداشتی و ایمن انجام شود .
- برای بیماران حتی المقدور از ظروف یکبار مصرف استفاده گردد و ظروف مذکور پس از استفاده به عنوان پسماند عفونی مدیریت گردد در غیر این صورت بعد از جمع آوری ظروف به طور مجزا از سایر ظروف، به طور صحیح با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) شسته و گند زدایی شوند .
- کارکنان مسئول توزیع مواد غذایی ضمن رعایت بهداشت فردی و همچنین با رعایت حفاظت فردی کامل نسبت به توزیع غذا اقدام نمایند .

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

- باقیمانده مواد غذایی بیماران به عنوان پسماند عفونی در نظر گرفته شده و وارد چرخه مدیریت پسماندهای عفونی گردد.

در صورت سرو غذا در رستوران ها و یا بوفه ها موارد زیر رعایت گردد :

- سرو نمک، فلفل، سماق، شکر، قند، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می باشد.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- استفاده از سالن های سرو غذا حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. (به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد ، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال ، با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تجهیزات رادیوگرافی قابل حمل و / یا سایر تجهیزات تشخیصی تعیین شده استفاده کنید
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه ها، ابزار کار، رایانه، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند؛
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند .
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد.

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

- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری و یا استفاده نشوند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزایی شود؛

۴. بهداشت ساختمان

- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار، اتاق بیمار و سایر قسمت‌هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- ویروس و باکتری‌هایی که باعث عفونت‌های حاد تنفسی (ARIS) می‌شوند توسط طیف وسیعی از مواد گندزدا غیر فعال می‌گردند. با این حال در برخی از کشورها سازمان‌های نظارتی انواع مواد گندزدای موجود برای استفاده در بیمارستان را کنترل می‌کنند. گندزداهای بیمارستانی شامل موارد زیر است:
 - سدیم هیپوکلریت (سفیدکننده خانگی)
 - الکل
 - ترکیبات فنلی
 - ترکیبات کواترنری آمونیوم
 - ترکیبات پراکسیژن

نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی را در اتاقها و فضاهای ایزوله تمیز و گندزدایی کنید به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و بلافاصله اطراف بستر بیمار را به طور مرتب و موقع تخلیه یا مرخص کردن بیمار نظافت و گندزدایی کنید.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماریزای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.

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

- نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.

استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل های گندزدایی و ضد عفونی مختلفی دارند. مراکز بهداشتی درمانی با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضد عفونی دسترسی نداشته باشد. اما الکل و سفید کننده در صورتی که درست استفاده شوند مواد شیمیایی قابل قبولی هستند. مانند هر ماده گند زدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گند زدایی گردد.

توجه ۱. در بیمارستان برای سطوح محل هایی نظیر: اورژانس، آندوسکوپی، برونکوسکوپی، آزمایشگاه تشخیص طبی که آزمایش کووید ۱۹ در آن انجام می شود، اتاق ایزوله بعد از هر بار ترخیص کامل بیماران اتاق (Change) و آمبولانس، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و گندزدهایی که قبلا توسط وزارت بهداشت اعلام شده است، با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ در صد (ppm ۵۰۰۰ = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردند. (جدول ۲)

توجه ۲. برای سایر سطوح در بیمارستان، محیط های اداری با هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ (ppm ۵۰۰ = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (جدول ۳)

جدول ۲- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰ برای گند زدایی سطوح)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس: ۱ دقیقه</p> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)</p>

جدول ۳- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گند زدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲/۵ در صد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربرد های متفاوت:</p> <p>زمان تماس برای سطوح غیر متخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</p> <p>زمان لازم گندزدایی برای غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود.</p> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

مدیریت خدمات رختشویخانه

- مدیریت خدمات رختشویخانه با شرایط ایمن و رعایت الزامات پیشگیری و کنترل عفونت انجام شود.
- دما و گندزدهای مورد استفاده توان از بین بردن ویروس را دارا می باشند.
- توصیه می گردد در صورت امکان از لباس و لنز یکبار مصرف استفاده شده و پس از مصرف همانند پسماند عفونی مدیریت گردد. در غیر اینصورت لباس و لنز بطور مجزا جمع آوری، و مطابق با البسه عفونی شستشو و گندزدایی گردد.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب در طول مراحل جمع آوری لنزها ضروری می باشد.
- جهت پیشگیری از انتشار ذرات، از تکان دادن لباس ها و لنزهای آلوده جدا خودداری گردد.
- برای کارکنان رختشویخانه استفاده از دستکش و شستشوی مداوم دست لازم است انجام شود.
- در صورتی که نگران پاشیدن و انتقال از راه هوایی میکروارگانیسم ها باشد لباس مخصوص، ماسک و حفاظ چشم نیز باید استفاده گردند.
- لنزهای جمع آوری شده در کیسه های پلاستیکی باید دارای برچسب بوده و جداگانه به رختشویخانه تحویل داده شوند.
- مقادیر زیاد مواد جامد به عنوان مثال مدفوع از لنز به شدت کثیف و آلوده قبل از قرار دادن لنز در کیسه مخصوص حمل به رختشویخانه، از لنز جدا شده و مدفوع و آلودگی جدا شده در توالت دفع گردد.
- کارکنان در تمام مراحل انجام کار از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده نمایند.

بسته بندی و حمل و نقل تجهیزات مراقبت از بیمار، ملحفه ها و پسماند از فضاها و اتاق ایزوله

- در اتاق یا فضای ایزوله تجهیزات استفاده شده، لنز کثیف و پسماند را مستقیماً درون کانتینر ها یا کیسه های مخصوص این کار قرار دهید.
- تجهیزات استفاده شده، لنز کثیف و پسماند را با روشی که مانع از باز شدن کانتینر یا کیسه در هنگام حمل و نقل شود، حمل کنید.
- در صورتی که تجهیزات استفاده شده، لنز کثیف و پسماند طوری در کیسه قرار بگیرد که باعث آلودگی قسمت بیرونی کیسه نگردد یک لایه کیسه کفایت و استفاده از دو کیسه ضروری نمی باشد.
- اطمینان حاصل نمایید که کارکنان دست اندر کار جا به جایی، احتیاطات استاندارد را رعایت نموده و شستشوی دست را بعد از جدا کردن تجهیزات حفاظت فردی انجام میدهند.

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

- کارهای سنگین نظیر نظافت و گندزدایی محیط به تجهیزات حفاظت فردی مقاوم تری نیاز دارد نظیر دستکش و پیش بند لاستیکی و کفش های رو بسته و مقاوم.

مدیریت پسماند

توجه: پذیرش بیمار مشکوک یا تایید شده به بیماری کرونا، در بیمارستان هایی انجام شود که مدیریت پسماندها براساس "ضوابط و روشهای مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته" و با تاکید بر وجود و استفاده از دستگاه فعال بی خطر ساز پسماند انجام می شود و کلیه مراحل مدیریت پسماند مورد تایید گروه بهداشت محیط معاونت بهداشتی دانشگاه می باشد.

- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد.
- کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به این بیماران، عفونی تلقی شده و مطابق مفاد "ضوابط و روش های اجرایی مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته" مدیریت گردند. (مصوبه شماره ۱۵۸۷۱/ت/۳۸۴۵۹/ک، کمیسیون امور زیر بنایی، صنعت و محیط زیست به شماره ابلاغ ۹۸۴۱۴ مورخ ۸۷/۳/۲۵ و بخشنامه ها و دستورالعمل های ابلاغی تکمیلی)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدا، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در بیمارستان همچنین بی خطر سازی پسماندهای تولید شده، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- پسماندهای مایع نظیر ادرار را میتوان با رعایت احتیاط در داخل سیستم فاضلاب تخلیه نمود.
- برای اجتناب از تولید احتمالی آئروسل ها با احتیاط با الودگی ناشی از مدفوع بیماران رفتار شود.

۵. سایر اقدامات

انجام کنترل های اجرایی

- آموزش مراقبین بیماران
- تدوین سیاست های تشخیص زود هنگام پتانسیل عفونت حاد تنفسی ناشی از کووید-۱۹؛
- جلوگیری از ازدحام جمعیت به ویژه در بخش اورژانس
- تأمین محل انتظار ویژه برای بیماران علامت دار
- جداسازی مناسب بیماران بستری

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

- تامین منابع کافی تجهیزات حفاظت فردی
- اطمینان از اجرای سیاست ها و برنامه های IPC برای همه جوانب مراقبت های بهداشتی.

اقدامات اداری مربوط به کارکنان مراقبت های بهداشتی

- آموزش کافی کارکنان مراقبت های بهداشتی
- اطمینان از نسبت کافی تعداد کارکنان به تعداد بیماران
- ایجاد فرآیند نظارت برای عفونت های حاد تنفسی ناشی از کووید-۱۹ برای کارکنان مراقبت های بهداشتی
- نظارت رعایت نکات احتیاطی استاندارد و فراهم آوردن مکانیسم های بهبود توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی.

نکات مهم

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد

- اقدامات احتیاطی استاندارد شامل: بهداشت دست و بهداشت سیستم تنفسی، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب تجهیزات حفاظت فردی مطابق ارزیابی ریسک، اقدامات تزریقات ایمن، مدیریت ایمن پسماند، مدیریت ایمن لنز، نظافت و گندزدایی محیط و استریلیزاسیون تجهیزات مراقبت از بیمار اطمینان حاصل کنید که اقدامات بهداشتی به شرح زیر انجام می شود:
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می پوشانند.
 - در مکان های انتظار/عمومی به بیماران مشکوک به عفونت کووید-۱۹ استفاده از ماسک پیشنهاد گردد.
 - بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.
 - کارکنان مرکز بهداشتی درمانی مطابق راهنما های سازمان جهانی بهداشت رعایت بهداشت دست قبل از تماس با بیمار، قبل از انجام هرگونه روش پاک سازی یا گندزدایی، بعد از قرار گرفتن در معرض مایعات بدن و پس از تماس با بیمار را رعایت می نمایند.
 - بهداشت دست شامل تمیز کردن دست با آب و صابون و یا هندراب با الکل (ABHR) است.
 - اگر آلودگی دست ها به وضوح مشاهده نگردد، هندراب الکلی ترجیح داده می شود.
 - اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.

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

اثر بخشی تجهیزات حفاظت فردی به منابع کافی، آموزش کارکنان، بهداشت مناسب و رفتار فردی مناسب بستگی دارد.

- اطمینان از روش های نظافت و گندزدایی محیط به طور مداوم و صحیح مهم می باشد
- دستگاه ها و تجهیزات پزشکی، لاندری، ظروف مواد غذایی و پسماندهای پزشکی باید مطابق با روش های ایمن مدیریت گردند که در بخش های بعدی این دستورالعمل به آن پرداخته شده است.

الف- انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- بیماران باید در اتاق های جداگانه با تهویه مناسب قرار بگیرند.
- در صورت عدم وجود اتاق های مجزا، بیمارانی که مشکوک به آلودگی به nCoV هستند باید با هم گروه بندی شوند.
- تختخواب همه بیماران صرف نظر از اینکه مظنون به عفونت nCoV هستند. باید حداقل ۱ متر از هم فاصله داشته باشند.
- در صورت امکان، تیمی از کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از ماسک استفاده کنند.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از لباس تمیز و غیراستریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از دستکش استفاده نمایند.
- بعد از مراقبت از بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا بصورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. (به عنوان مثال فشارسنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال، با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).

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

- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها از لمس چشم ، بینی یا دهان خود با دست های آلوده باید خودداری کنند.
- از جابجایی و انتقال بیماران به بیرون از اتاق بیمار خودداری نمایید مگر اینکه از نظر پزشکی لازم باشد. از تجهیزات رادیوگرافی قابل حمل و / یا سایر تجهیزات تشخیصی تعیین شده استفاده کنید. اگر انتقال بیمار مورد نیاز است ، از مسیرهای حمل و نقل از پیش تعیین شده برای به حداقل رساندن مواجهه با کارمندان ، سایر بیماران و ملاقات کنندگان استفاده کنید و برای بیمار ماسک مناسب استفاده نمایید.
- اطمینان حاصل کنید که کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی هایی که انتقال بیماران را انجام میدهند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب را انجام دهند.
- در مورد هرگونه اقدامات احتیاطی لازم در سریعترین زمان ممکن قبل از رسیدن بیمار به محل انتقال بیمار اطلاع رسانی گردد.
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است ، تمیز و گندزدایی نمایید.
- ملاقات با بیمار مشکوک و تأیید شده در کووید ۱۹ را ممنوع یا محدود کنید.
- اطلاعات مربوط به افرادی که وارد اتاق بیمار می شوند ، از جمله کلیه کارکنان و ملاقات کنندگان را در پرونده ثبت کنید.

ب- انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد انتقال از طریق هوا در فرایندهای تولید آئروسل

- برخی از فرایندهای درمانی که موجب تولید ذرات معلق در هوا می گردند با افزایش خطر انتقال کرونا ویروس ها SARS-CoV و MERS-CoV همراه است. مانند گذاشتن تراشه، تراکوتومی، احیای قلبی ریوی تهویه دستی قبل از لوله گذاری و برونکوسکوپی
- اطمینان حاصل شود موارد زیر توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها انجام می گردد:
- انجام مراحل در یک اتاق با تهویه مناسب- یعنی تهویه طبیعی با جریان هوا حداقل ۱۶۰ لیتر در ثانیه به ازای هر بیمار یا در اتاق های فشار منفی با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت و جهت کنترل شده جریان هوا هنگام استفاده از تهویه مکانیکی
 - از یک محافظ ذرات تنفسی دارای تاییدیه جهت حفاظت استفاده کنید ، هنگامی که کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها از محافظ ذرات تنفسی یکبار مصرف استفاده می نمایند، درست قرار گرفتن آن را چک نمایند توجه داشته باشید که موهای صورت (به عنوان مثال ریش)، ممکن است مانع از قرار گرفتن مناسب محافظ شود.

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

- از محافظ چشم (به عنوان مثال، عینک یا شیلد صورت) استفاده کنید.
- لباس و دستکش تمیز (نیازی به استریل بودن نیست) و آستین بلند استفاده گردد. اگر لباس مقاوم در برابر نفوذ مایعات نباشد، کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از پیش بند ضد آب در مورد فرایندهایی که انتظار می رود حجم بالای مایعات در طی آن به لباس نفوذ کند استفاده کنند.
- تعداد افراد حاضر در اتاق را به حداقل مورد نیاز از مراقبت بیمار محدود کنید.

نکات بهداشتی مهم در تریاژ

اتاق تریاژ اولین فضای قابل دسترس برای بیماران در بدو ورود به بخش اورژانس می باشد و عملکرد اصلی آن غربالگری و دسته بندی بیماران بر اساس وضعیت بیماری و همچنین نوع و سطح خدمات درمانی مورد نیاز می باشد. در این فضا بیماران توسط پرستار تریاژ مورد ارزیابی اولیه قرار می گیرند. استفاده از پرستاران با تجربه و آموزش دیده در این بخش حائز اهمیت می باشد. موارد بهداشتی زیر لازم است در این قسمت مد نظر قرار گیرد:

- دارای فضای انتظار قبل از اتاق معاینه که ترجیحا قسمتی از آن به بیماران دارای علائم تنفسی اختصاص یابد.
- فاصله نزدیک با حمام آلودگی زدایی
- توصیه و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی
- اتاق انتظار باید واحد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- حفظ حداقل ۱ متر فاصله بین بیماران مشکوک و سایر بیماران را حفظ کنید.
- بهداشت دست را بعد از تماس با ترشحات تنفسی انجام دهید.
- در صورت کار در فاصله ۱-۲ متری بیمار، از ماسک پزشکی استفاده کنید.
- بیماران را در اتاق های مجرد قرار دهید، یا افراد با همان تشخیص اتیولوژیکی را در کنار هم گروه بندی کنید.
- اگر تشخیص اتیولوژیکی امکان پذیر نباشد، بیماران گروهی با تشخیص بالینی مشابه و بر اساس عوامل خطر اپیدمیولوژیک، با جدا کردن مکان انجام می شوند.

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

- هنگام ارائه مراقبت در تماس نزدیک با بیمار با علائم تنفسی (به عنوان مثال سرفه یا عطسه) ، از محافظ چشم (ماسک صورت یا عینک) استفاده کنید
- حرکت بیمار در داخل موسسه را محدود کنید و اطمینان حاصل کنید که بیماران در خارج از اتاق خود ماسک طبی می پوشند
- هنگام ورود به اتاق از تجهیزات حفاظت فردی (ماسک پزشکی ، محافظت از چشم ، دستکش و لباس) استفاده کنید و هنگام ترک تجهیزات حفاظت فردی را خارج کنید.
- در صورت امکان، از تجهیزات یکبار مصرف یا اختصاصی استفاده کنید (مثلاً استتوسکوپ، دستگاه فشار سنج و دماسنج).
- در صورت استفاده از تجهیزات پزشکی مشترک، بین هر بار استفاده بیمار تمیز و گندزدایی شوند.
- از آلوده کردن سطوح محیطی که ارتباط مستقیمی با مراقبت از بیمار (مانند دستگیره درها و سوئیچ های نوری) ندارند، خودداری کنید.
- از حضور افراد غیر ضروری در اتاق خودداری کنید.

نکات بهداشتی مهم در ICU تنفسی فشار منفی و یا اتاق ایزوله فشار منفی

- وجود پیش اتاق قبل از ایزوله
- وجود ایستگاه ضد عفونی (از جمله ظرف حاوی مایع ضد عفونی کننده دیواری)
- قابلیت گندزدایی پیش اتاق
- وجود دستشویی / روشویی در پیش اتاق (ترجیحاً دارای سیستم اتوماتیک یا دارای دسته یا شیر بازویی)
- وجود سیستم اتوماتیک بسته شدن در
- دارا بودن سیستم تهویه پیش اتاق
- وجود ترالی / کمد وسایل و تجهیزات پزشکی و وسایل حفاظت فردی در پیش اتاق
- وجود ترالی / کمد وسایل ضد عفونی و گندزدا در پیش اتاق
- قابلیت شستشو دیوارها و کف پیش اتاق
- همسو بودن سیستم فشار منفی پیش اتاق با اتاق ایزوله
- وجود امکانات ضد عفونی دست و کمد لباس و رختکن / رخت آویز در پیش اتاق

نکات بهداشتی مهم در اتاق ایزوله تنفسی

- رعایت فواصل مناسب در صورت وجود بیش از یک تخت در اتاق ایزوله (بین هر دو تخت حداقل یک متر و ترجیحا ۲/۵ متر فاصله با نصب پار تیشن/حفاظ)
- قابل شستشو بودن دیوارها و کف اتاق ایزوله
- قابلیت گندزدایی اتاق ایزوله
- قابلیت تنظیم درجه حرارت اتاق ایزوله (۲۰ تا ۲۴ درجه سانتیگراد)
- قابلیت تنظیم رطوبت اتاق ایزوله (۳۰ تا ۶۰ درصد)
- دارا بودن سیستم تامین کننده فشار منفی
- رعایت استاندارد ورود و خروج هوا جهت ایجاد فشار منفی و سیستم تهویه (ورودی نزدیک سقف در قسمت بالای سر بیمار و خروجی در پایین پای بیمار در ارتفاع ۳۰-۱۵ سانتیمتری کف)
- قابلیت تهویه اتاق ایزوله (حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت)
- دارای مکانیسم قابل مشاهده جهت پایش فشار و جریان هوا
- دارای سیستم تهویه با فیلتر هپا
- دارای سیستم اتوماتیک بسته شدن در
- در اتاق ایزوله سالم (فاقد شکستگی و بدون ترک خوردگی و درزو شکاف و پس از بسته شدن فاقد قابلیت عبور و تبادل هوا)
- دارای توالی حمام و دستشویی جداگانه ترجیحا دارای سیستم تهویه با فیلتر هپا
- امکان شستشو و گندزدایی توالی و حمام (دیوارها و کف)
- دارا بودن سیستم گرمایشی و سرمایشی و دور بودن از محل های پر سروصدا
- قابل شستشو بودن و رنگ روشن دیوارهای اتاق
- پنجره های قفل دار و ترجیحا دو جداره
- وجود سیستم هشدار دهنده کاهش یا افت فشار/ درجه حرارت/ رطوبت/ باز بودن در
- نظافت و گندزدایی روزانه اتاق ایزوله
- وسایل بهداشت فردی یکبار مصرف یا مخصوص جهت استفاده بیمار

تذکرات

- فشار هوا در اتاق بیمار و پیش اتاق و حمام و سرویس ها نسبت به کریدور یا راهرو باید منفی ۱۵ پاسکال باشد.
- سیستم هشدار دهنده هر گونه تغییرات (افت / افزایش) در تنظیمات فشار اتاق / درجه حرارت / رطوبت / بازبودن درها در هر یک از قسمت های اتاق ایزوله (پیش اتاق / اتاق بیمار / سرویس بهداشتی) باید در محل مناسب نصب و فعال باشد.
- میزان تبادل هوا حداقل ۱۲ بار در ساعت یا ۱۶۰ لیتر در ثانیه به ازای هر بیمار میباشد.
- سیستم تهویه و ایجاد فشار منفی باید مستقل و جدا از سیستم کلی تهویه بیمارستان باشد.
- کلیه پسماندهای تولیدی از طریق ارائه خدمات درمانی به بیماران این بخش ها عفونی تلقی شده و مراحل مدیریت این پسماندها مطابق دستورالعمل های ابلاغی مرکز سلامت محیط و کار برای پسماندهای عفونی با رعایت ملاحظات کنترل عفونت می باشد .
- برای اتاق های ایزوله بایستی دست شویی اختصاصی تهیه شود تا از تردد بیماران به بخش های دیگر خودداری شود.
- اتاق های ایزوله بایستی به صورت فشار منفی باشند تا باعث انتشار ویروس نشوند.
- تعداد افراد مورد استفاده را به حداقل برسانید و از ورود خروج بی مورد کارکنان به داخل این اتاق ها اکیداً خودداری شود.

بهداشت آب

- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر 0.8 میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم پای یا اشرشیاکلی.

بهداشت فاضلاب

- مواد دفعی (مدفوع و ادرار) دور از تماس با انسان باشد و به صورت ایمن تصفیه و دفع گردد.
- کارگران تاسیسات فاضلاب باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و موارد بهداشتی را رعایت کنند که شامل استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله لباس محافظتی، دستکش، چکمه،

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

عینک یا محافظ صورت، ماسک، شستن مکرر دست ها است و از لمس چشم، بینی و دهان با دست های نشسته خودداری کنند

- برای بیماران کرونایی و افراد مشکوک به کرونا باید توالیت مجزا در نظر گرفته شود.
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالیت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- اگر تامین توالیت جداگانه امکان پذیر نیست، باید حداقل دو بار در روز تو سط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت /عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- کارکنان و کارگران مراقبت های بهداشتی باید توالیت های جداگانه ای از بیماران داشته باشند
- اگر بیمار قادر به استفاده از توالیت نمی باشد، مواد دفعی در پوشک یا در یک ظرف جداگانه جمع آوری شده و بلافاصله و با دقت لازم بدون انتشار آلودگی در توالیت جداگانه ای که برای بیماران مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹ استفاده می شود، دفع شود.
- اگر بیمار نمی تواند از توالیت استفاده نماید، از لگن بستری بیماران استفاده شود. بعد از جمع آوری و دفع، لگن ها باید با آب و مواد شوینده، تمیز شوند و سپس با محلول کلر % 0.5 گندزدایی شده و سپس با آب تمیز آبکشی شوند.
- در بیمارستان با موارد مبتلا به کووید ۱۹ و مشکوک، مدفوع بایستی در کمترین زمان ممکن دفع گردد.
- سیستم جمع آوری فاضلاب باید دارای سیستم لوله کشی و بدون نشت باشد و تا حد استاندارد تصفیه شود.
- اگر مراکز بهداشتی درمانی ارائه دهنده خدمت به سیستم شبکه فاضلاب متصل هستند، ارزیابی خطر باید انجام شود تا تأیید شود که فاضلاب قبل از رسیدن به یک تصفیه خانه کارآمد یا محل دفع وارد سامانه می شود (یعنی نشت نمی کند).
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل گان آستین بلند ضد آب، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت را برای جلوگیری از تماس هر شخصی که مدفوع را دفع می کند ضروری است.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها)
- 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.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

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

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- 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 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

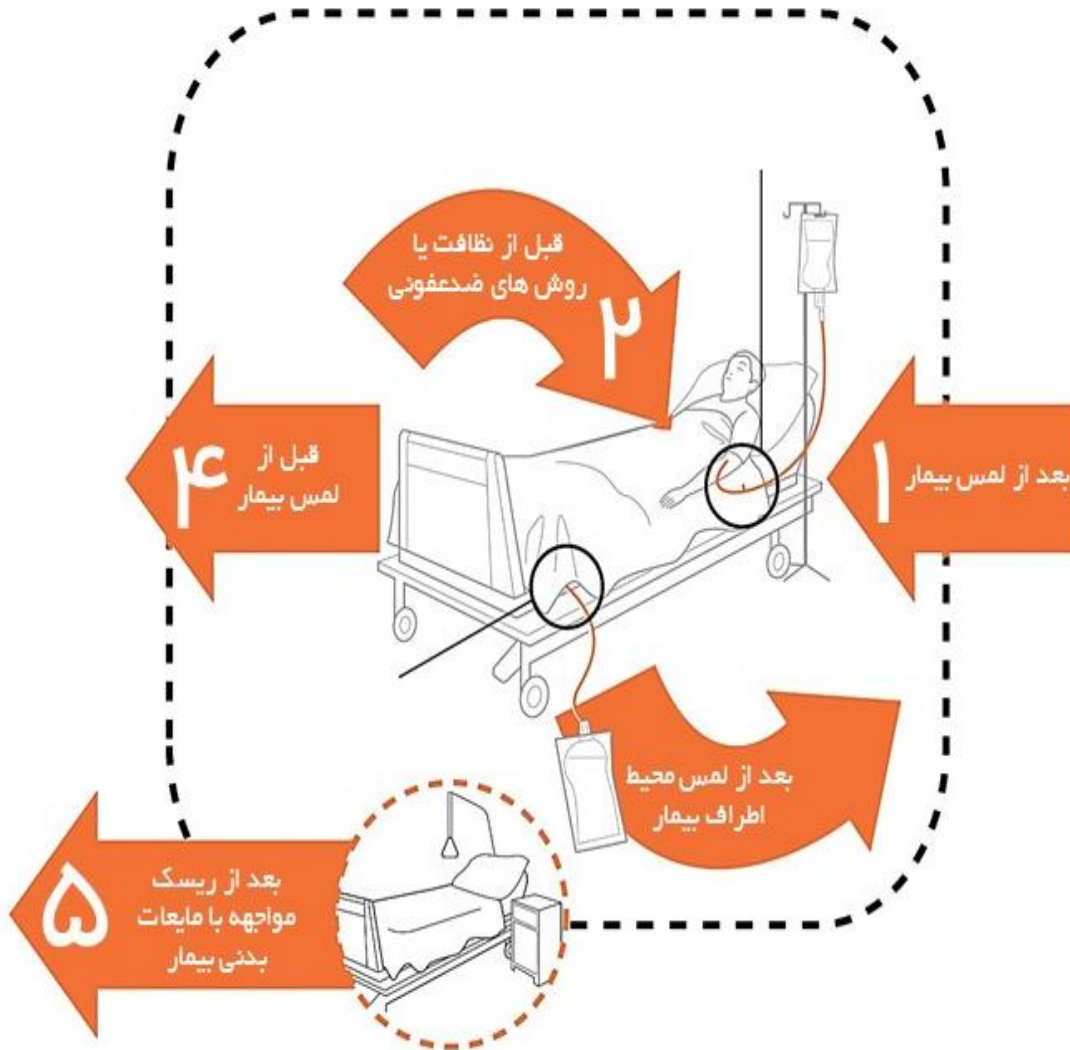
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در بیمارستان

- 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 خصوصاً سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

شکل ۱- مواردی که رعایت بهداشت دست الزامی است



جدول ۴- تجهیزات محافظت فردی تو صیه شده در خصوص بیماری کووید-۱۹ که با توجه به نوع محیط ، پرسنل یا بیماران هدف و نوع فعالیت^۱ مورد استفاده قرار می گیرد.

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
بیمارستان ها، درمانگاه ها- بستری بیماران			
اتاق بیمار	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	مراقبت مستقیم از بیماران کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش حفاظت از چشم (عینک یا محافظ کامل صورت/ وایزر).
		فرایندهای تولید آئروسول ^۲ بر روی بیماران کووید-۱۹ انجام شده است.	ماسک N۹۵ یا FFP۲ لباس دستکش عینک یا محافظ کامل صورت/ وایزر پیشبند
	نیروهای خدماتی و نظافت	ورود به اتاق بیماران کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی). چکمه یا کفش های کار بسته
	ملاقات کننده ها ^۳	ورود به اتاق بیماران کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش
سایر مناطق جابجایی بیمار (بخش ها، راهروها)	کلیه پرسنل، از جمله پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	هر فعالیتی که شامل تماس با بیماران کووید-۱۹ نشود.	نیازی به استفاده لوازم حفاظت فردی نیست. ولی در صورت وجود ماسک معمولی جراحی و دستکش جهت بازدارندگی از لمس صورت و رعایت بهداشت فردی بلامانع است.

۱- علاوه بر استفاده از لوازم حفاظت فردی مناسب، همیشه باید بهداشت دست ها و سیستم تنفسی انجام شود. لوازم حفاظت فردی باید پس از استفاده در یک ظرف زباله مناسب دور ریخته شود، و بهداشت دست باید قبل از پوشیدن و بعد از در آوردن لوازم حفاظت فردی انجام شود.

۲- پراکندگی ذرات بسیار کوچک جامد یا مایع در یک فاز گازی و یا در هوا آئروسول نامیده می شود

۳- تعداد ملاقات/ بازدید کنندگان باید محدود شود. اگر ملاقات کنندگان باید وارد اتاق بیمار کووید-۱۹ شوند، دستورالعمل نحوه صحیح پوشیدن و در آوردن لوازم حفاظت فردی و انجام بهداشت دستها را در اختیار یا معرض دید آنها قرار دهید و این کار باید تحت نظارت یک نفر کارمند مراقبت های بهداشتی درمانی صورت گیرد.

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

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
تریاز	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	غربالگری اولیه مستلزم تماس مستقیم نیست.	فاصله حداقل یک متری با بیمار را حفظ کنید. ماسک جراحی
	بیماران دارای علائم تنفسی	-	اگر توسط بیمار قابل تحمل است ماسک جراحی به او بدهید.
	بیماران بدون علائم تنفسی	-	ماسک جراحی
آزمایشگاه	کارشناس آزمایشگاه	دستکاری نمونه های تنفسی	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش حفاظت از چشم در صورت وجود خطر پاشش
محیط اداری	کلیه پرسنل، از جمله آبدارچی و ...	وظایف اداری که شامل تماس با بیماران کووید- ۱۹ نمی شود.	نیازی به استفاده از لوازم حفاظت فردی نیست.
تسهیلات بیماران سرپایی			
اتاق مشاوره	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	معاینه فیزیکی بیماران دارای علائم تنفسی	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش محفاظت از چشم
	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	معاینه فیزیکی بیماران فاقد علائم تنفسی	لوازم حفاظت فردی با توجه به اقدامات احتیاطی استاندارد و ارزیابی ریسک.
	بیماران دارای علائم تنفسی	-	اگر ماسک جراحی توسط بیمار قابل تحمل است در اختیار او قرار دهید.
	بیماران بدون علائم تنفسی	-	در صورت ازدحام از ماسک جراحی استفاده شود
	نظافت چی ها	حین و بعد از مشاوره با بیمارانی که علائم تنفسی دارند.	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی). چکمه یا کفش های کار بسته

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

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
اتاق انتظار	بیماران دارای علائم تنفسی	-	اگر ماسک جراحی توسط بیمار قابل تحمل است در اختیار او قرار دهید. بلافاصله بیمار را به یک اتاق ایزوله یا فضایی جداگانه و به دور از دیگران منتقل کنید. اگر این کار امکان پذیر نیست، از رعایت فاصله حداقل ۱ متری از سایر بیماران اطمینان حاصل کنید.
	بیماران بدون علائم تنفسی	-	در صورت ازدحام از ماسک جراحی استفاده شود
جامعه			
منازل	بیماران دارای علائم تنفسی	-	-فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. -اگر توسط بیمار قابل تحمل است به جز هنگام خواب به او ماسک جراحی بدهید.
	مراقب	وارد اتاق بیمار می شوید، اما مراقبت و مساعدت مستقیمی ارائه نمی دهید.	ماسک جراحی
	مراقب	ارائه مراقبت مستقیم، هنگام حمل لگن، ادرار یا زباله های بیمار کووید-۱۹ که در خانه از آن مراقبت می شود.	ماسک جراحی دستکش پیشبند (در صورت وجود خطر پاشش)
	پرسنل مراقبت های بهداشتی درمانی	مراقبت یا کمک مستقیم به بیمار کووید-۱۹ در منزل	ماسک جراحی لباس (گان) دستکش محافظت از چشم
	افراد بدون علائم تنفسی	-	نیازی به استفاده از لوازم حفاظت فردی نیست.

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

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
خرید، ایستگاه‌های قطار،...			
نقاط ورود			
محیط غربالگری	کارکنان	در غربالگری اول (اندازه گیری دما) نیازی به تماس مستقیم نیست. ^۴	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. در صورت ازدحام از ماسک جراحی استفاده شود
	کارکنان	غربالگری دوم (مصاحبه با مسافران دارای تب برای علائم بالینی نشان دهنده بیماری کووید-۱۹ و سابقه مسافرت).	ماسک جراحی دستکش
	نظافت چی ها	نظافت محیطی که مسافران مبتلا به تب غربالگری شدند.	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی). چکمه یا کفش های کار بسته
محیط ایزوله موقت	کارکنان	وارد محیط ایزوله شده، اما کمک‌های مستقیمی ارائه نمی‌دهید.	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. ماسک جراحی دستکش
	کارکنان مراقبت های بهداشتی درمانی	کمک به مسافر در حال انتقال به یک مرکز درمانی	ماسک جراحی لباس دستکش عینک

^۴- تمام اعضای تیم واکنش در شرایط اضطراری باید در زمینه بهداشت دست ها و نحوه صحیح پوشیدن و در آوردن لوازم حفاظت فردی برای جلوگیری از آلودگی به خود آموزش ببینند.

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

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
	نظافت چی ها	نظافت محیط ایزوله	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی).
	کارکنان مراقبت های بهداشتی درمانی	انتقال بیماران مشکوک به کووید-۱۹ به مراکز درمانی ارجاعی	ماسک جراحی لباس دستکش عینک
		در رانندگی فقط بیمار مشکوک به بیماری کووید-۱۹ درگیر است و محفظه راننده از بیمار کووید-۱۹ مجزا شده است.	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. ماسک جراحی
آمبولانس یا وسیله انتقال بیمار	راننده	کمک به سوار یا پیاده بیمار با مشکوک به بیماری کووید-۱۹	ماسک جراحی لباس دستکش عینک
		تماس مستقیمی با بیمار مشکوک کووید-۱۹ وجود ندارد، اما محفظه راننده و بیمار یکی است و مجزا نیست.	ماسک جراحی
	بیمار مشکوک به بیماری کووید-۱۹	انتقال به مراکز بهداشتی درمانی ارجاعی.	اگر توسط بیمار قابل تحمل است ماسک جراحی به او بدهید.

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

محیط	پرسنل یا بیماران هدف	فعالیت	نوع تجهیزات محافظت فردی
	نظافت چی ها	نظافت حین و بعد از انتقال بیماران مشکوک به بیماری کووید-۱۹ به مراکز درمانی ارجاحی	ماسک جراحی لباس دستکش مقاوم عینک (در صورت خطر پاشش مواد آلی یا مواد شیمیایی).
ملاحظات ویژه برای تیم های واکنش در شرایط اضطراری که به تحقیقات بهداشت عمومی کمک می کنند ^۵			
سایر	محققان تیم واکنش در شرایط اضطراری	مصاحبه با موارد مشکوک یا تأیید شده بیماری کووید-۱۹ یا افرادی که با آنها تماس داشته اند.	اگر از راه دور انجام شود (تلفن، ویدئو کنفرانس) نیازی به لوازم حفاظت فردی ندارد.
		مصاحبه حضوری با بیماران مشکوک یا تأیید شده کووید-۱۹ بدون تماس مستقیم.	ماسک جراحی فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. مصاحبه باید بیرون از منزل انجام شود و بیماران کووید-۱۹ تأیید شده یا مشکوک در صورت تحمل باید ماسک جراحی بپوشند.
		مصاحبه حضوری با مخاطبین بدون علامت بیماران مبتلا به کووید-۱۹	فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید. نیازی به استفاده از لوازم حفاظت فردی نیست. مصاحبه باید در خارج از بیرون منزل انجام شود. در صورت لزوم ورود به محیط خانه، از دوربین تصویربرداری حرارتی استفاده کنید تا تأیید کنید که فرد تب ندارد، فاصله مکانی حداقل ۱ متر را حفظ کرده و در محیط منزل به چیزی دست نزنید.

^۵- این دسته شامل استفاده از دماسنج های (مادون قرمز) بدون تماس با پوست، دوربین های تصویربرداری حرارتی و مشاهده و سؤال و جواب محدود شده می باشد، همه این موارد در ضمن حفظ فاصله حداقل ۱ متری صورت گیرد.

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 می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

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

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

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

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

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.



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها 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
مرکز آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



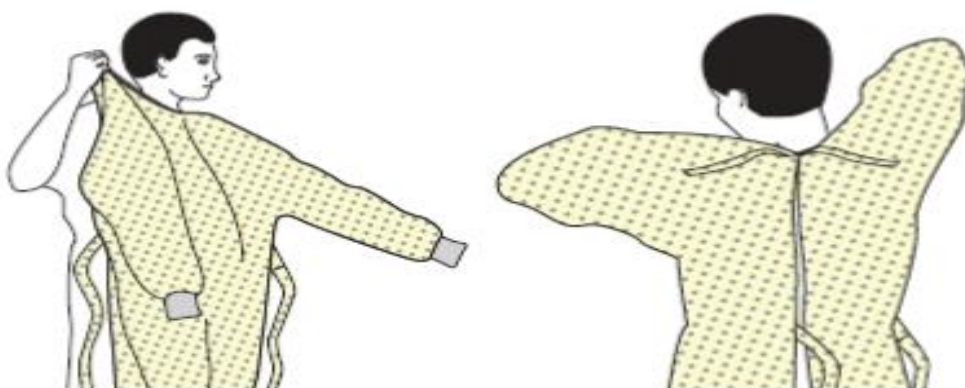
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

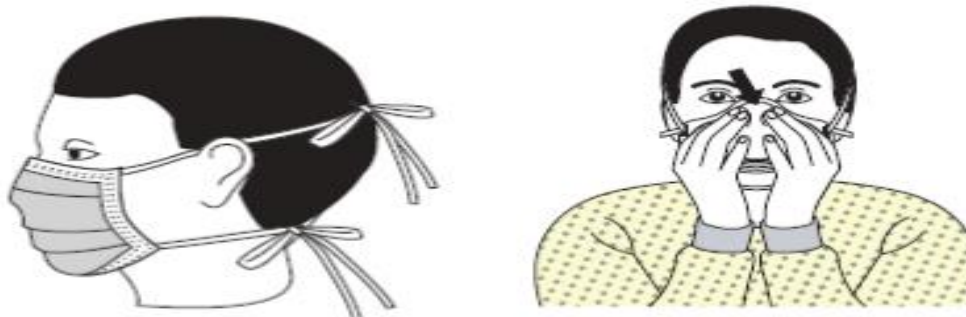
نوع تجهیزات حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



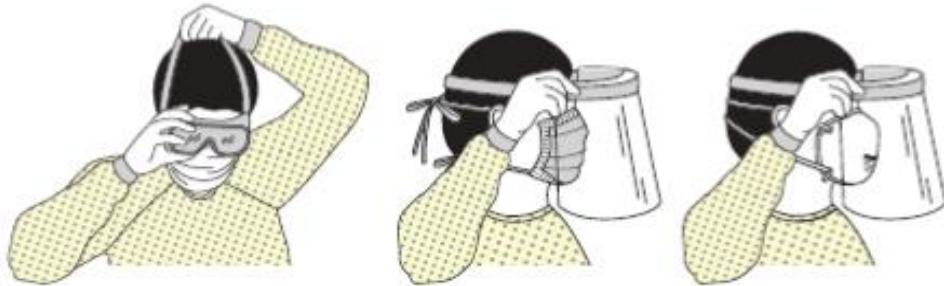
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

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

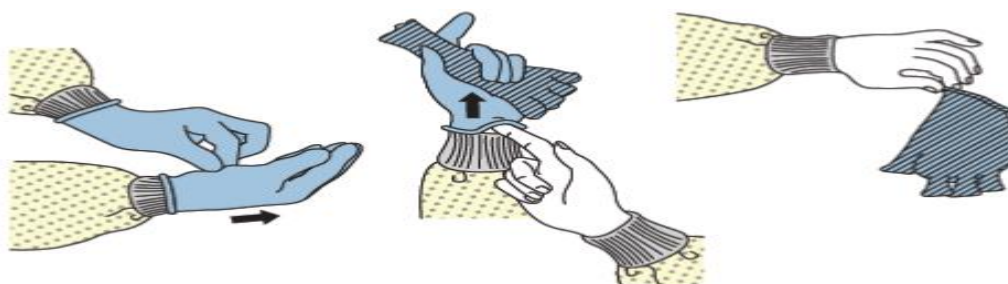
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی 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.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

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

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

۳) روپوش



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

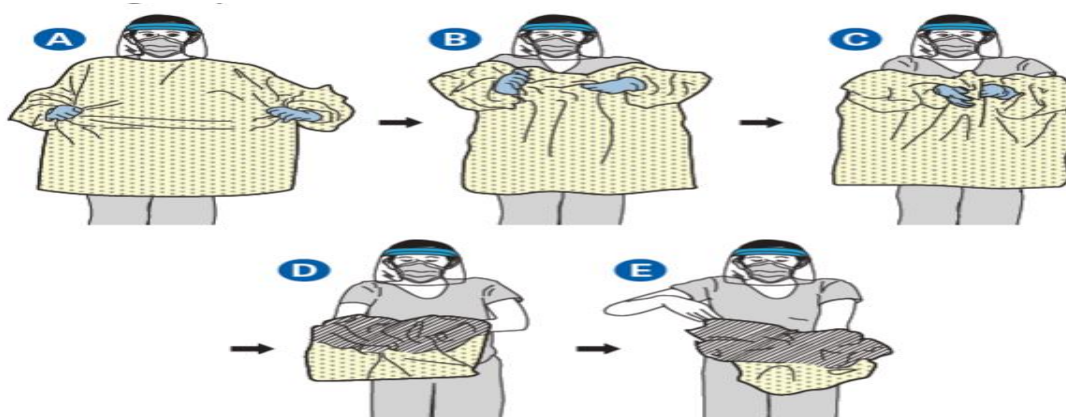
۴) ماسک



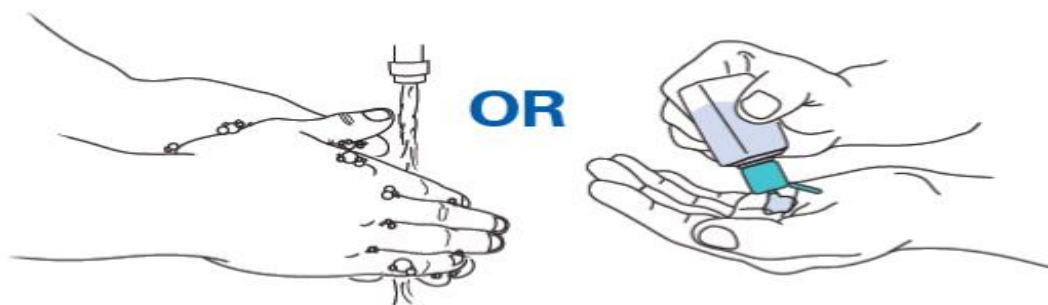
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

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

- 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 ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</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 کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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>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 رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none">- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه 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	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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 تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

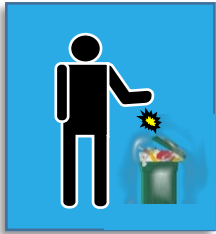
- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۵- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد
۱ واحد گندزدا ۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰/۵ درصد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

