

## پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز تفریحی (شهربازی ها و باغ وحش)



معاونت بهداشت

نسخه اول - دی ماه ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۲۳۳

## فهرست

۲	..... مقدمه
۲	..... دامنه کاربرد
۲	..... فاصله‌گذاری اجتماعی
۳	..... غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۳	..... ۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	..... ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۴	..... ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	..... اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	..... ۱. بهداشت فردی
۵	..... ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
۵	..... ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	..... ۴. بهداشت ساختمان
۶	..... نکات مهم
۷	..... آموزش بهداشت
	<b>Error! Bookmark not defined.</b> ..... پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۹	..... پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۱	..... پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۱	..... مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۳	..... مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۵	..... پیوست ۴: گندزادهای سطوح
۱۸	..... جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۱۸	..... جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۱۹	..... پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. به‌عنوان یک اصل کلی، ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی، بیماری نوپدید کووید-۱۹ 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 (مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن)؛ بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک، دست‌ها با آب و صابون شستشو گردد.

همه مراکز مرتبط ملزم به رعایت این پروتکل بوده و در صورت عدم توانایی رعایت الزامات مرتبط حق فعالیت را نداشته و مسئولیت این موضوع با رئیس اتحادیه یا سازمان مسئول می‌باشد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در شهرهای باغ وحش، زمین‌های بازی، باغ وحش و مواردی نظایر آن بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و مراجعین در معرض بیماری کووید-۱۹ هستند و این اماکن جزء یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت آحاد جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است، لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات، متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت در نظر گرفته شود.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهربازی‌ها و باغ وحش و...

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- در صورتی که از سرویس‌های ایاب و ذهاب مشترک برای کارکنان، از جمله اتوبوس و مینی بوس استفاده می‌شود ضروری است حفظ فاصله حداقل یک متر بین صندلی سرنشینان، رعایت گردد (از نصف ظرفیت خودرو استفاده شود) و اگر از خودروی سواری استفاده می‌شود با احتساب راننده تعداد سرنشین از سه نفر نباید بیشتر باشد و در صورت وجود شیلد در قسمت جلو چهار نفر
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند؛
- اجتناب از تجمع کارکنان در اتاق کار، سالن اجتماعات، رختکن، آبدارخانه و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند؛
- در بازی‌هایی که امکان مواجهه زیاد بوده و فاصله اندک است (مانند استخر توپ و مواردی نظیر آن) ممنوع است.
- وسایل بازی که در مواجهه تماس زیاد و مشترک قرار دارند باید به طور مستمر گندزدایی شوند.
- تمام بازدیدهای دسته جمعی در این مراکز تا اطلاع ثانوی، ملغی گردد.
- در سالن‌ها و محل‌هایی که احتمال ازدحام جمعیت وجود دارد (مانند سالن‌های نمایش کودک، آمفی تاتر، سینما چند بعدی، تونل وحشت و مواردی نظیر آن) رعایت چهار متر مربع برای هر نفر با وضعیت زرد ظرفیت ۳۰ نفر و آبی ۴۰ نفر الزامی است.
- رعایت فاصله دو متری از حیوانات و قفسه حیوانات برای بازدیدکنندگان الزامی می‌باشد.
- پذیرش افراد (تعداد افراد خدمت‌گیرنده) در فضاهای سر بسته باید براساس وضعیت شهر از نظر شیوع ویروس کرونا (در شهرهای زرد حداکثر ۳۰ نفر و در شهرهای آبی حداکثر ۵۰ نفر برای هر سالن فعال) انجام گیرد.

## غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

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

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- کارکنان باید هفته‌ای یکبار تست سریع تشخیص کووید-۱۹ را انجام دهند.
  - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید از نظر علائم بیماری (به ویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به صورت روزانه ادامه خواهد

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرهای باغ وحش و...  
داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به  
salamat.gov.ir آدرس

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 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.  
**تبصره:** تایید و یا عدم تایید بازگشت به کار کارکنان، بعد از گذراندن دوره درمان، نقاهت و قرنطینه (حداقل  
۱۴ روز) حتماً با استفاده از سامانه "ماسک" انجام گیرد.

## ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

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 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 ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی‌درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

## ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین مبتلا به بیماری کووید-۱۹، 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 فردی

- استفاده از ماسک برای کلیه کارکنان و مراجعین الزامی است.
- قبل از تماس دست با وسایل بازی و وسایل مشترک دیگر، حتما دست ها ضدعفونی گردد.
- افراد از دست دادن و روبوسی با یکدیگر پرهیز نمایند.
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل لازم است.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندرکاران مواد غذایی الزامی است.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه گردد.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.
- از تماس با قفسه های حیوانات و خود حیوانات در باغ وحش خود داری شود.
- استفاده از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج استفاده گردد)
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو و یا ضدعفونی کردن خودداری گردد.
- فروش بلیط از طریق الکترونیک و با کنترل کد ملی از طریق سامانه ماسک انجام شود.

### ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- عرضه مواد غذایی روباز در بوفه ها ممنوع می‌باشد.
- کلیه مواد غذایی عرضه شده در بوفه باید دارای پروانه ساخت باشند.
- همه فعالیت های صنفی در این مراکز باید بر اساس تقسیم بندی مشاغل در طرح جامع مدیریت هوشمند وضعیت بیماری کووید-۱۹ در شهرهای کشور انجام گیرد.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- همه وسایل بازی باید به طور مستمر گندزدایی گردد.
- همه مهرها، تسبیح، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد.
- فاصله نماز گزاران از طرفین حداقل یک و نیم متر و فاصله صف ها ۲ متر باشد.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرسازی ها و باغ وحش و...

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، لازم است از وسایل بهداشتی شخصی استفاده شود.
- رعایت فاصله حداقلی ۲ متر بین میز و صندلی های سالن غذا خوری (در صورت وجود و استفاده از سلف سرویس مشترک)
- سطل زباله دردار پدالی همراه با کیسه زباله محکم (بدون درز و نشت) به تعداد مناسب موجود باشد.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در مکان های مناسب (به خصوص در محل ورود به زمین بازی و در مجاورت کلیه وسایل بازی)
- استفاده از سیستم تهویه هوا در محیط های سر بسته، اتاق پرسنل و یا باز گذاشتن در و پنجره سالن ها به طوریکه در تمام مدت فعالیت این مراکز هوای مطلوب جریان داشته باشد.
- اطمینان از تهویه مناسب سرویس های بهداشتی.
- کلیه سطوح از قبیل پله ها، کف پوش سالن ها، راهروها، اتاق ها، دیوار، در ها، دستگیره درها، میز و صندلی، نیمکت، شیرآلات، نرده، تخت، کلید و پریزها و سایر وسایل عمومی و نظایر آن ابتدا با کمک مواد شوینده و تی تمیز و خشک به صورت مناسب نظافت شده و سپس توسط محلول های مناسب گندزدایی گردد. عملیات گندزدایی باید حداقل سه بار در روز توسط پرسنل آموزش دیده انجام شود.
- نسبت به تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع در توالت ها و سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- توصیه می گردد شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی پایی و یا چشمی باشد.
- گندزدایی همه وسایل بازی حداقل چهار بار در روز توسط متصدیان آموزش دیده انجام شود.

#### نکات مهم

- مدیریت اماکن موضوع این پروتکل موظف است به منظور نظارت بر حسن اجرای پروتکل حاضر از کارشناسان بهداشت محیط (دارای کد ممیزی و گواهینامه خودکنترلی و خوداظهاری بهداشتی یا نیروی خرید خدمت دفاتر خدمات سلامت) استفاده نماید. حضور این کارشناس در زمان برگزاری مراسم در محل الزامی نیست اما مستند بازرسی و نظارت در اختیار مدیر قرار گیرد.
- مسئولیت حسن اجرای پروتکل حاضر بر عهده مدیریت اماکن موضوع این پروتکل می باشد.
- مراکزی که مفاد این راهنما را رعایت نمی کنند یا امکان تأمین شرایط راهنمای حاضر را ندارند اجازه فعالیت نداشته و مسئولیت نظارت و کنترل آنها با اتحادیه مربوط می باشد.
- فروش بلیط به صورت اینترنتی و با دریافت کد ملی افراد انجام گیرد.

- پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرهای باغ وحش و...**
- کد ملی افراد متقاضی بلیط با اپلیکیشن ماسک مطابقت داده شود تا از صدور بلیط برای افراد مشکوک، بیمار و یا قرنطینه شده جلوگیری به عمل آید.
  - از ورود افراد دارای علائم و یا مشکوک به مراکز جلوگیری شود.
  - از ورود افراد بدون ماسک ممانعت به عمل آید.
  - بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، و سایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک، محافظ صورت یا دستگاه تنفسی تامین شود.
  - صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان قرار داده شود.
  - ماسک به تعداد کافی در اختیار کارکنان قرار داده شود.
  - نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان رسد (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
  - تی‌هایی که برای نظافت کف اتاق، سالن و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
  - پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، باید در آب گرم شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.

### آموزش بهداشت

#### روش های آموزشی مناسب

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

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

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

#### موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف:

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس



پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرسازی ها و باغ وحش و...

- 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
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

### نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنر های آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای 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 بنر های 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 نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرسازی ها و باغ وحش و...

- بار گذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

### پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها

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

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ‌ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبخشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است).
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرسازی ها و باغ وحش و...



دست ها را خیس کرده و بعد  
آن ها را صابونی کنید.

## روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت  
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو  
بشویید.



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



شست ها را جداگانه و دقیق  
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشویید.



دور میج هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال  
خشک کنید.



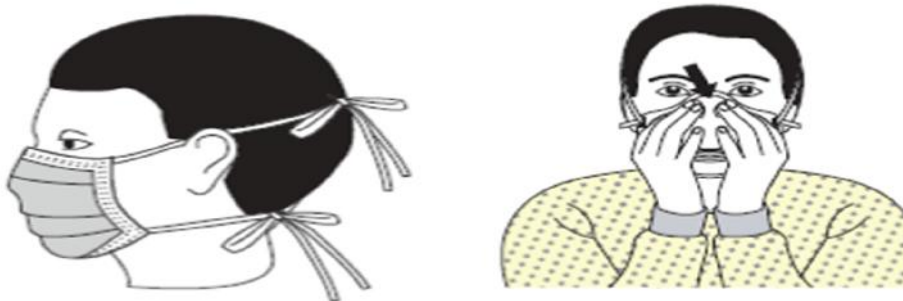
با همان دستمال شبر آب را ببندید و  
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

## پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

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

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

۱. 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.

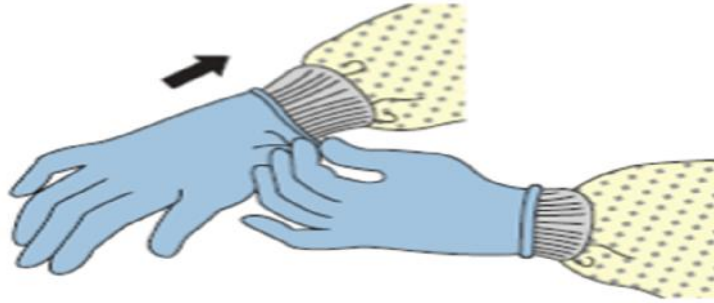
۲. عینک یا شیلد صورت



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

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهر بازی ها و باغ وحش و...

۳. دستکش ها



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

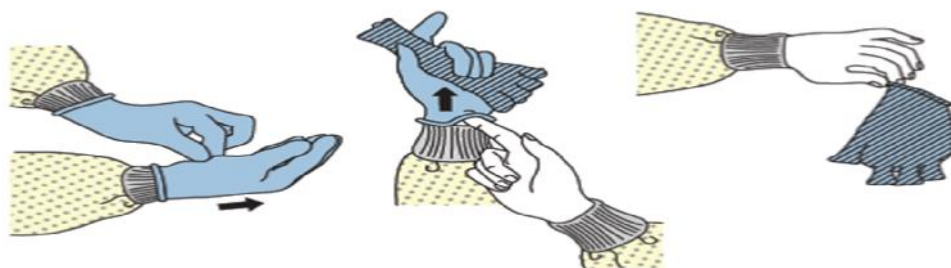
❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

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

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

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شد 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 مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

#### ۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.



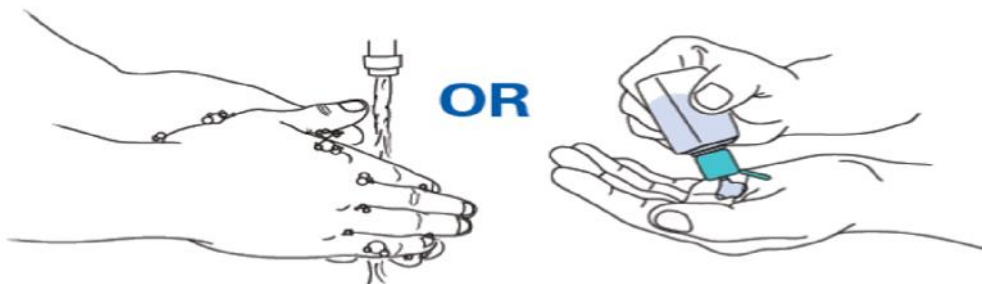
پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در شهرسازی ها و باغ وحش و...

- 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) 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.
  - 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.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



### پیوست ۳: گندزدا های سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الكلی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الكل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الكل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الكل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الكل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الكل ایزوپروپیل بهتر است. الكل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال در پوش لاستیکی ویال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومتر ها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتور ها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الكل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضا هایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الكل 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. گندزدا ها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الكل دارای مجوز</p>



۹. شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.
۲. گندزدا ها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.
۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.
۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.
۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:
  - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
  - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
  - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)
  - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا 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 اخیرا تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

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

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

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

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

### جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

## پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ 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؛

✓

✓ سطوحی که در تماس مکرر و مشترک هستید را گندزدایی نمایید؛



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



✓ حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛