



## راهنمای پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس): نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در افراد در تماس با بیماران

مرکز سلامت محیط و کار  
گروه بهداشت حرفه ای

**تهیه کننده:**

دکتر مریم رامین

**تأیید کنندگان:**

دکتر یحیی خسروی معاون بهداشت حرفه ای

دکتر احمد جنیدی جعفری رئیس مرکز سلامت محیط و کار

نسخه اول



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت حرفه ای  
مرکز سلامت محیط و کار

## مقدمه

با توجه به اهمیت موضوع و میزان شیوع زیاد کرونا ویروس، در این راهنما توصیه هایی تصویری در خصوص چگونگی استفاده از وسایل حفاظتی جهت کمک به مدیریت این مشکل در کلیه محیط های کاری که به واسطه شغلشان در تماس با افراد مشکوک یا قطعی ابتلا به این نوع ویروس می باشند، ارائه می شود که اجرای آن می تواند در کاهش بار این بیماری بسیار مفید باشد. سعی شده است تا اقدامات توصیه شده کنترلی کاملاً عملی باشد. اگرچه بسته به نوع شغل میزان ریسک و نوع اقدام کنترلی متفاوت خواهد بود با این حال همیشه اقدامات کنترل باید طبق سلسله مراتب کنترلی باشد. سلسله مراتب کنترلی شامل حذف خطر، جایگزینی، کنترل های فنی و مهندسی، اقدامات مدیریتی، وسایل حفاظت فردی جهت جلوگیری از مواجهه کارکنان و افراد در تماس می باشد که همیشه باید به ترتیبی که گفت عمل شود و اگر سطح بالاتر عملی نبود سراغ سطح پایین تر رفت.

هیچ برنامه حفاظت فردی بدون آموزش کارگران جهت استفاده بهینه از وسایل حفاظت فردی کامل نخواهد بود. لازم است که کلیه کارگرانی که باید در شغل خود از این وسایل استفاده کنند، تحت آموزش قرار گیرند. برنامه آموزشی در خصوص وسایل حفاظت فردی باید حداقل موارد زیر را پوشش دهد:

- چه زمانی استفاده از این وسایل لازم است
- چه وسایلی لازم است
- این وسایل چگونه باز و بسته، تنظیم و پوشیده می شوند
- محدودیت های وسایل حفاظت فردی
- نحوه مراقبت صحیح، نگهداری، عمر مفید و امحاء وسایل حفاظت فردی

علاوه بر کارکنان و کارگران و افراد در تماس، سرپرستان و مدیران نیز باید از روش صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی آگاهی داشته باشند. افراد درگیر در امور مربوط به نگهداری، تعمیرات، آزمایش و انتخاب این وسایل نیز باید تحت آموزش قرار گیرند.

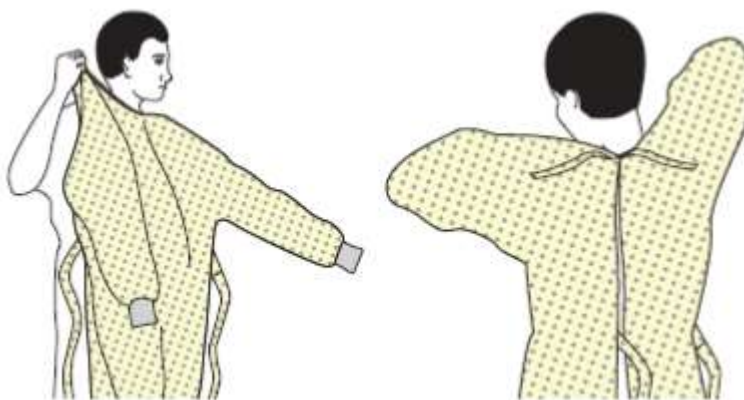
## دامنه کاربرد:

این راهنمای اولیه به منظور کمک به کاهش مواجهه شاغلین با ویروس کرونا تهیه شده است. صرف نظر از خطرات خاص مواجهه با این ویروس، پیروی از اقدامات بهداشتی می تواند به افراد در مواجهه کمک کند. این راهنما برای افرادی که با توجه به نوع شغل (مراقبت‌های بهداشتی، کارکنان در تماس با اجساد، آزمایشگاه، خطوط هوایی، حفاظت مرزی، عملیات مدیریت پسماند و فاضلاب یا بازدید از مراکز یا به مناطق آلوده) در تماس با بیماران مشکوک و مبتلا به ویروس می باشند، قابل استفاده می باشد.

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

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

### ۱. روپوش



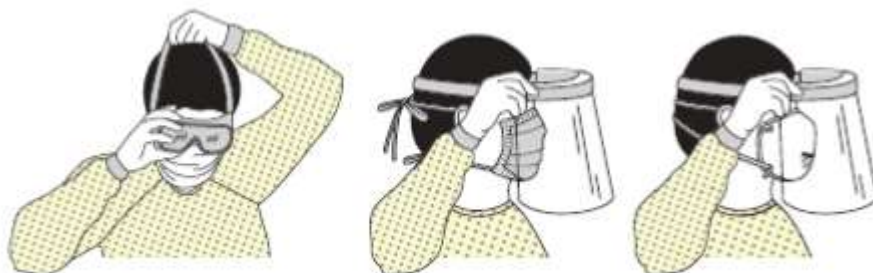
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

## ۲. ماسک یا رسیپراتور



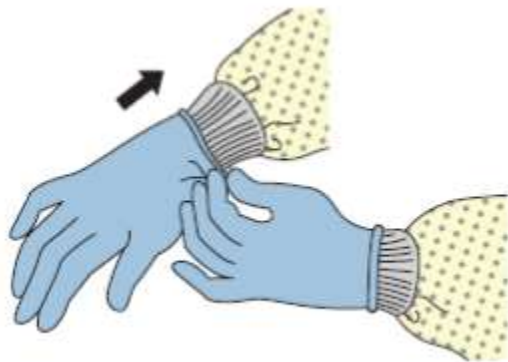
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

## ۳. عینک یا شیلد صورت



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

## ۴. دستکش ها



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

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

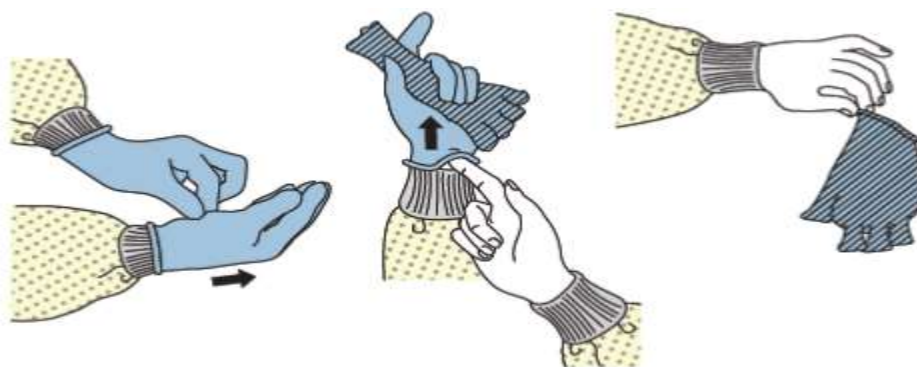
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

## ✓ مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی ( PPE ) توصیه شده:

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون الوده 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.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

### (۱) دستکش



- بیرون دستکش آلوده است.
- 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 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.
- 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.

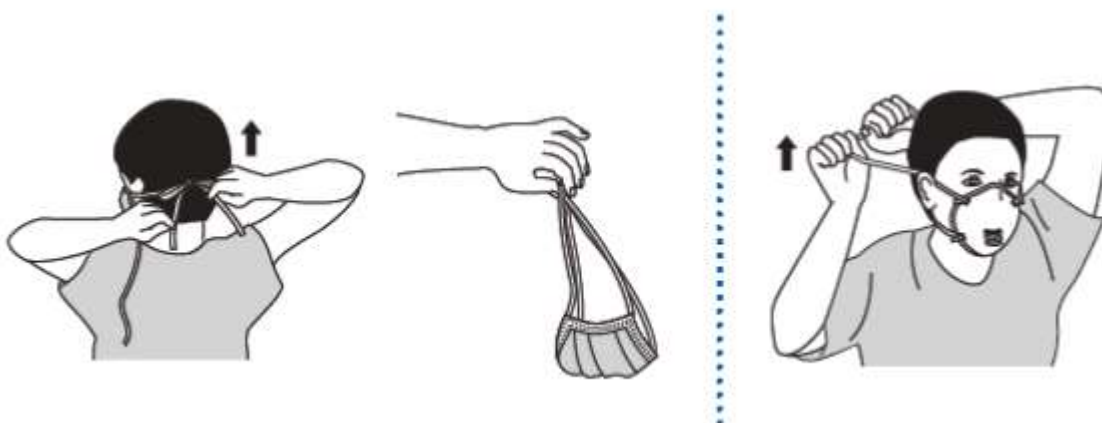
## ۳) روپوش



- جلوی روپوش و آستین های آن آلوده است.

- اگر دست هایتان 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 بطوریکه داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- بصورت فشرده شده و تا شده داخل ظرف زباله قرار دهید.

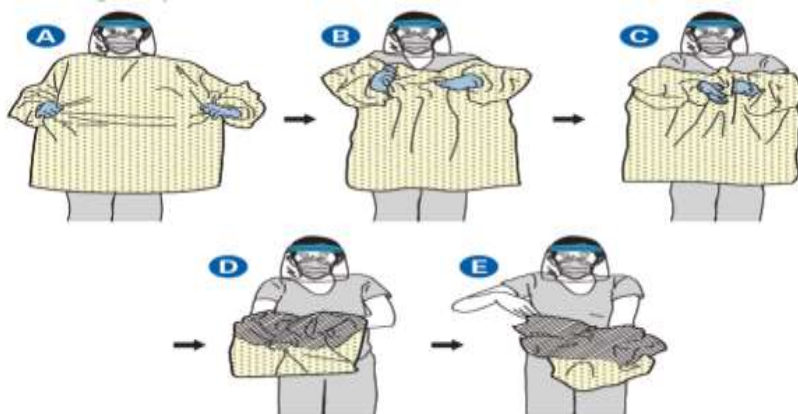
## ۴) ماسک



- 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.
- 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 قرار دهید.



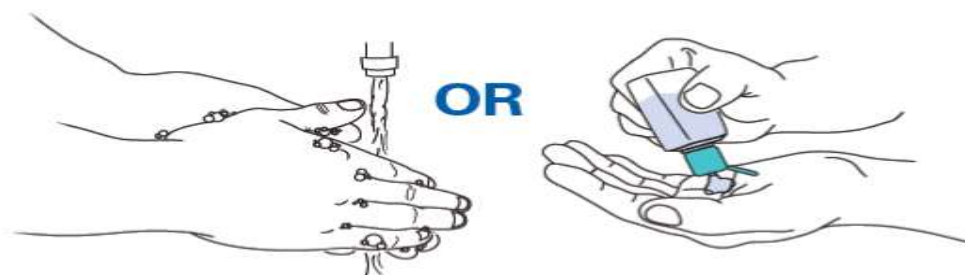
## ۵) روپوش و دستکش



- جلو و آستین های روپوش و قسمت بیرونی دستکش آلوده است.
- 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 بصورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی آورید، 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، دست ها را بشویید یا از یک ضد عفونی

### کننده الکی استفاده کنید



"این راهنمای اختصاصی برای کلیه شاغلین و افراد در تماس با بیماران مشکوک و مبتلا به ویروس کرونا در نظر گرفته شده است؛ جهت کسب اطلاعات عمومی و تخصصی بیشتر به سایر راهنماها نظیر راهنما های عمومی، محیط های اداری، مرکز خدمات بهداشتی، مشاغل و محیط های خاص مراجعه کنید."