



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید 2019 در مدارس

نسخه 05: بازگشایی مدارس در شرایط فاصله گذاری اجتماعی



مرداد - 1399

مقدمه

کودکان وقتی از مدرسه و فرصت‌های اساسی آموزشی مندرج در آن باز می‌مانند رفته رفته عواطف خود را نسبت به آموزش، ارتباط با همسالان، فرصت‌های بازی کردن و سایر فرصت‌هایی که برای رشد و تکامل آن‌ها لازم است را از دست خواهند داد. کودکانی که در مناطق فقیرنشین زندگی می‌کنند، کودکان معلول و سایر کودکانی که در شرایط نامناسب زندگی به سر می‌برند، بسیار بیشتر در معرض خطر قرار داشته و بیش از سایرین، این فرصت‌های رشد و تکامل را از دست خواهند داد. در خانواده‌های بی‌ثبات، عمدتاً تنها پناه کودک مدرسه است در حقیقت مدرسه فرصتی استثنایی برای رشد و ارتقای سلامت جسمی و روانی کودکان است و آن‌ها با ماندن در خانه، همه این فرصت‌ها را از دست خواهند داد.

کووید ۱۹ و پاسخ به آن، آموزش دانش‌آموزان را به خطر انداخته است. هرگونه اشتباهی در رابطه با مراقبت از دانش‌آموزان در مدرسه، تصمیم‌گیری در مورد بستن و بازگشایی مدارس ممکن است سلامت جسمی روانی و اجتماعی ایشان، والدین و مربیان را در معرض تهدید قرار دهد.

آموزش دانش‌آموزان موضوعی نیست که به سادگی بتوان از آن گذشت به خصوص که حاشیه نشین‌ترین دانش‌آموزان برای آموزش خود در دوران کرونا و پسا کرونا باید مورد حمایت جدی قرار گیرند.

شواهد کافی برای آن که نشان دهد که بسته شدن و یا بسته ماندن مدارس توانسته باشد خطر انتقال عفونت به دانش‌آموزان را کاهش دهد در دست نیست ولی از سوی دیگر آثار سوء بسته شدن مدارس بر روی سلامت، رفاه و آموزش دانش‌آموزان اثبات شده است. از هم گسیخته شدن آموزش دانش‌آموزان عواقب بسیار جدی و دراز مدتی بر روی اقتصاد و عوامل اجتماعی دارد، نابرابری را گسترش می‌دهد و حتی پیامدهای ناگواری بر روی عرصه‌های دیگر سلامت بر جای می‌گذارد و همبستگی عمومی و ملی را نیز کاهش خواهد داد.

موضوع بازگشایی مدارس در چنین شرایطی یکی از دشوارترین تصمیماتی است که باید گرفته شود به این منظور چهار چوبی تحت عنوان " دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ در مدارس " آماده شده است که برای آگاهی، تصمیم‌گیری و اقدام تصمیم‌گیرندگان جهت بازگشایی مدارس و حمایت از آمادگی‌های لازم برای این امر در سطح ملی، استانی، شهرستانی، منطقه‌ای و نهایتاً در سطح مدارس می‌باشد. به عنوان یک اصل کلی مدرسه باید باز باشد ولی اصل مهمتر این است که باید ایمن باشد و سلامتی دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان در حد اعلا در هنگام بازگشایی مدارس مورد حراست قرار گیرد.

شنا سایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری کورونا نقش مهمی در کنترل آن دارد. اگر چه در مورد راه‌های انتقال نکات زیادی تا به حال عنوان شده است؛ به عنوان یک اصل کلی، ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌شوند.

طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌ها، پله‌ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود.

داشتن فاصله مناسب در روابط اجتماعی به این معنی است که فاصله فیزیکی از سایر افراد به اندازه‌ای باشد که انتقال بیماری صورت نگیرد. این نوع برخورد در همه‌گیری‌ها جایگاه ارزشمند و بسیار خاصی دارد. فاصله فیزیکی امن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا (کووید-19) حداقل یک متر است. بدیهی است که رعایت این فاصله تا زمانی که بیماری در جامعه در چرخش باشد، ضروری بوده و باید ادامه یابد. به بیان دیگر با توجه به قابلیت انتقال بالای ویروس کرونای جدید، حتی ابتلا یک نفر و عدم رعایت فاصله مناسب در یک جمعیت، می‌تواند به‌طور انفجاری باعث انتقال ویروس در افراد آن جمعیت شود. حتی در شرایطی که میزان انتقال بیماری در حد متوسط است (کمتر از ۱۰ مورد به ازای هر صدهزار نفر جمعیت در روز). در این حالت فرایند انتقال ویروس در مدارس باید در محاسبات پیشگیری مورد توجه ویژه بوده و فاصله گذاری اجتماعی به طور جدی رعایت شود.

بعد از تماس احتمالی که ممکن است منجر به ابتلای فرد به بیماری کووید-19 شود، حداقل باید یک دوره کمون (14روز) بگذرد تا بتوان اطمینان داشت که آیا فرد مبتلا و علامت دار شده‌است. از سوی دیگر افرادی هستند که با طی دوره کمون به ویروس مبتلا می‌شوند ولی علامتی ندارند. این گروه در میان کودکان و بویژه کودکان سنین دبستان به مراتب بیش از سایر گروه‌های سنی هستند. با توجه به این‌که افراد بدون علامت نیز می‌توانند بیماری را به سایرین منتقل کنند، این گروه بی‌علامت چون عموماً به‌عنوان فرد سالم فرض می‌شوند، به صورت بالقوه می‌توانند برای سایرین خطرناک‌تر باشند. بنابراین وقتی ویروس در جامعه در حال چرخش باشد و فاصله اجتماعی مناسب رعایت نشود، دوره‌های کمون بیماری برای هر فرد همواره پایان طولانی‌تری را برای اپیدمی ایجاد خواهد کرد.

در حال حاضر وضعیت گسترش بیماری به گونه‌ای است که نمی‌توان گفت چه زمانی می‌توان به زندگی عادی برگشت و شاید بتوان گفت که این‌گونه زندگی با فاصله‌گذاری اجتماعی، تا مدت‌ها به‌عنوان روش زندگی معمولی باید در نظر گرفته شود.

مطالعات دقیق نشان داده که فاصله‌گذاری اجتماعی در بعضی همه‌گیری‌ها تا بیش از 95٪ در کاهش موارد و گسترش بیماری نقش داشته‌است. اما شرط اساسی آن است که از ابتدای امر به درستی برای آن برنامه‌ریزی و همه جوانب علمی و اجرایی آن در نظر گرفته شده‌باشد. در ابتدا انتظار این است که این موضوع برای همه روشن شده‌باشد که برای اثربخشی استراتژی فاصله‌گیری اجتماعی اقدامی مدت طولانی است که در طول زمان به اجرا در خواهد آمد.

در شرایط فعلی و با توجه به ماهیت، گسترش و قابلیت انتقال بیماری کووید-19، فاصله‌گیری اجتماعی از مهم‌ترین راهکارهای کنترل این همه‌گیری می‌باشد ولی برای کاهش تبعات نامطلوب آن نظیر کاهش درآمد، بیکاری و توقف مشاغل تجاری و خدماتی، باید مدیریت قاطع و جامعی وجود داشته‌باشد. در حقیقت زمانی می‌توان به پایان فاصله‌گذاری اجتماعی اندیشید که از نظر متخصصین، بیماری کنترل شده و یا درمان قطعی یا واکسن مؤثر پیدا شده‌باشد.

به‌عنوان یک قانون، بازگشت به مدرسه و در هر حقیقت بازگشت به فعالیت های اجتماعی مرتبط با مدرسه برای هر فرد (اعم از کارکنان، دانش آموزان و معلمان) زمانی متصور است که احتمال ابتلای ایشان و یا انتقال به دیگران به حداقل ممکن رسیده باشد به طوری که در صورت احتیاط‌های لازم احتمال انتقال بیماری به ایشان و یا دیگران وجود نداشته باشد.

اصول پایه

- ستادهای استانی زیرمجموعه ستاد ملی می‌تواند جهت فراهم کردن الزامات و امکانات مورد نیاز، با هماهنگی استانداری و اداره کل آموزش و پرورش، در هر محله، ناحیه شهر و یا روستا، کمیته‌ای به منظور بررسی شرایط فضاها و امکانات مدارس تشکیل دهد.
- ستاد استانی، حمایت لازم را در خصوص تدارک، پشتیبانی و تهیه ملزومات بهداشتی و ضروری مورد نیاز مدارس، عهده‌دار می‌باشد.
- انجام ارزیابی وضعیت آمادگی و برنامه مدرسه، شرط لازم برای بازگشایی است. پس از بازگشایی لازم است ارزیابی‌های دوره‌ای (هر دو هفته یکبار) برای اطمینان از حفظ آمادگی لازم مطابق چک‌لیست (پیوست 7)، توسط ناظران بهداشت مدارس دو حوزه صورت پذیرد.
- نیروی انسانی آموزشی و نظارتی در امور بهداشت از جمله مراقب سلامت در آموزش و پرورش و یا کارشناس بهداشتی از مرکز خدمات جامع سلامت و یا خرید خدمات بهداشتی از اشخاص حقیقی / حقوقی، باید تأمین شود.
- هر مدرسه با توجه به جمعیت دانش‌آموزی نیازمند حداقل یک نیروی خدماتی آموزش‌دیده به‌منظور اجرای برنامه مدون نظافت و ضدعفونی، دفع بهداشتی زباله، نظارت بر وجود صابون مایع و... است. توجه به تأمین نیروی خدماتی برای بازگشایی مدارس الزامی است.
- ستاد مدیریت استانی بیماری کرونا لازم است کانال‌های ارتباطی در خصوص دریافت و رسیدگی به موارد شکایات و تخلفات را به طور سراسری به مخاطبان اعلام کند.
- برنامه برای پایش و گزارش‌دهی سطح‌بندی شده در سامانه‌های مجازی نظارت (nezarat.medu.ir) موجود است که لازم است که وضعیت مدرسه (بهداشت محیط، موجودی شوینده‌ها و...)، گزارش اقدامات انجام شده و تعداد دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان مدرسه مشکوک یا بیمار (در صورت وجود) به صورت ماهانه ثبت شود.

- آموزش نحوه پیشگیری و کنترل بیماری کرونا و رفتارهای بهداشتی و سلامت محور متناسب با گروه‌های سنی مختلف به صورت دوره‌ای برای همه‌ی دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان مدرسه از احتیاطات لازم در زمان شیوع بیماری از طریق ارائه آموزش‌های لازم؛
- خانواده‌ها و نیز دانش‌آموزان باید از علائم بیماری کووید-19 مطلع باشند. به صورتی که بدون ایجاد اضطراب در ایشان علائم بیماری را بشناسند و بدانند که در صورت وجود هر یک از علائم در دانش‌آموز یا اعضاء خانواده، از فرستادن دانش‌آموز به مدرسه خودداری کنند. به این منظور، علاوه بر شبکه‌های ملی، استانی و شهرستانی، استفاده از کانال‌های مجازی اختصاصی مدارس برای اطلاع‌رسانی در مورد بیماری و ارائه موارد لازم، ضروری است.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-19 (کرونا ویروس) در مدارس شامل: مدارس عادی دولتی و غیردولتی، تیزهوشان، درخشان، شاهد، مدارس شبانه روزی (با ملاحظات پیوست 6 در خصوص خوابگاه دانش‌آموزی)، مجتمع‌های آموزشی، هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش، مدارس روستایی، مدارس استثنایی (با ملاحظات اعلام شده) می‌باشد.

مدارس پیش دبستانی (با ملاحظات اعلام شده) ضمناً 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 کارکنان مدارس و دانش‌آموزان در معرض بیماری کووید 19 هستند و مدارس یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری شود و از طرفی حفظ سلامت فرهنگیان و دانش‌آموزان که بالغ بر 15 میلیون جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، 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 اضطراب و درجه اهمیت فعالیت آموزشی و مهارتی در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- بازگشایی مدارس منوط به داشتن امکانات کامل ضد عفونی در مدارس، تأمین صابون و محلول‌های مناسب ضد عفونی کننده دست و امکان فاصله گذاری مناسب برای صندلی‌ها در کلاس‌های درس و سالن‌های مدارس می‌باشد. اقلام اشاره شده باید به مقدار کافی و متناسب در محل موجود باشد.
- مراکز پیش دبستانی و استثنایی به دلیل عدم توانایی کودکان در رعایت اصول بهداشتی، آخرین گروه برای بازگشایی خواهد بود.

- حداکثر حضور افراد در کلاس‌ها با احتساب حداقل یک متر فاصله به مدت حداکثر یک ساعت در هر جلسه پیش بینی شود. (مطابق دستورالعمل اجرایی شماره 140/247 مورخ 99/05/22 وزارت آموزش و پرورش)
- قراردادن صندلی، نیمکت، کامپیوتر و ... دانش‌آموز و نظایر آن در فواصل لازم و ایمن حداقل یک متر با فاصله طولی و عرضی
- در مدت زمان حضور در مدرسه تمامی دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان می‌بایست از ماسک استفاده کنند.
- انجام تمامی فعالیت‌های ورزشی جمعی و پر برخورد، تا اطلاع ثانوی در مدارس ممنوع می‌باشد. اما فعالیت ورزشی انفرادی در محیط‌های باز بلامانع است.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان کاهش یابد و سعی شود از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند استفاده شود.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع کنند. خودداری شود.
- در صورت امکان سرویس‌های ایاب و ذهاب حذف و از خودروهای شخصی برای جا به جایی دانش‌آموزان استفاده شود، در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و دانش‌آموزان، در خودرو سواری و بدون احتساب راننده حداکثر سه نفر، در ون، مینی‌بوس و اتوبوس با چیدمان سرنشین به صورت ضربدری و حداکثر 50٪ درصد ظرفیت، برای جا به جایی کارکنان و دانش‌آموزان استفاده شود.
- ترجیحاً از بزرگترین کلاس‌ها برای حضور دانش‌آموزان استفاده شود. می‌توان از سالن‌های امتحانات یا نمازخانه‌ها در این موارد استفاده کرد.
- در مناطقی که از نظر آب و هوایی مساعد باشد، می‌توان کلاس‌های درسی را در فضای حیاط تشکیل داد. استفاده از چادر برای ایجاد سقف موقت در حیاط یا پارکینگ مدارس نیز می‌تواند یک راهکار باشد.
- ترجیحاً از موانع فیزیکی برای کاهش مواجهات کارکنان بخش‌های پرمراجعه مثل کتابخانه، پذیرش، اتاق سرپرستی و کارگاه‌ها استفاده شود.
- مراسم صبحگاه و فوق برنامه‌ها از قبیل: اردوها، مسابقات، گردهمایی‌ها، جشنواره‌ها و سایر رویدادهایی که موجب تجمع و ازدحام می‌شود، لغو شود.
- استراحت بین کلاس‌های دانش‌آموزان در حداقل زمان و در زمان‌های مختلف، بین کلاس‌ها انجام شود.
- ساعت شروع و پایان مدرسه به گونه‌ای تعیین شود که از هم‌زمانی رفت و آمد دانش‌آموزان و ازدحام جلوگیری شود.
- حتی‌المقدور از ورود و تردد افراد و اشخاص متفرقه به محیط مدرسه جلوگیری شود و شیوه‌های پاسخگویی به گونه‌ای باشد که فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

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

- 1- تمامی دانش آموزان (با کمک والدین) و کارکنان موظف هستند قبل از ورود به مدرسه فرم خوداظهاری، مبنی بر عدم وجود علائم مرتبط با بیماری کووید-19 یا وجود تماس نزدیک با بیمار را، تکمیل کنند و از آن به بعد هر هفته تکرار شود. (پیوست شماره 1 و 1/1).
- 2- بررسی علائم کارکنان: در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت شود و در صورت اعلام هشدار، به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار جلوگیری شود و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق، فرد علامت دار جهت ارزیابی به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت، ارائه گواهی پزشک معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید فرایندهای مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

✓ مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-19 عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 30

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از 12/5mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا
- گروه ج - سایر

- مادران باردار
- دانش‌آموزان دارای معلولیت‌های شدید جسمی و حرکتی، فلج مغزی، ناتوان و کم‌توان ذهنی، اوتیسم و نابینایان

موارد زیر برای این گروه از افراد در نظر گرفته شود:

1. در صورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
2. در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای فراهم شود 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

✓ بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-19

تمامی کارکنان و دانش‌آموزان مبتلا به بیماری کووید-19 لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار/تحصیل، براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-19" ابلاغی از وزارت بهداشت، مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرند.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

1. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی با یکدیگر پرهیز شود؛
- فاصله حداقل 1 متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت شود؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل پیوست 2) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک برای تمامی کارکنان، معلمان و دانش‌آموزان الزامی است؛
- داشتن کارت بهداشت برای کارکنان آبدارخانه و سرایداری الزامی است؛
- گواهی سلامت رانندگان وسایل نقلیه و سرویس مورد استفاده دانش‌آموزان مورد نظارت و کنترل قرار گیرد.
- گواهی سلامت مستخدمین و سرایداران مدارس کنترل و به‌روزرسانی شود.

- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده کنند؛
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره/ کارت‌خوان کارکنان استفاده کنید؛ در صورت فراهم نبودن شرایط ذکر شده نسبت به تهیه و استفاده از وسایل ضدعفونی دست اقدام شود.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده کنید؛
- 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)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده کنند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی خودداری شود؛
- شستن و ضدعفونی مرتب دست به ویژه قبل از دست‌زدن به بینی، دهان و چشم قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از پایان کار و بعد از ورود به منزل.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله ایمن ضرورت دارد؛
- از همراه داشتن هرگونه وسایل اضافی از قبیل وسایل الکترونیکی، ساعت، وسایل تزئینی، کتاب‌های کمک آموزشی و ... غیر ضروری، به ویژه توسط دانش‌آموزان خودداری شود.
- هر یک از معلمان و دانش‌آموزان بهتر است محلول ضدعفونی کننده دست شخصی همراه داشته باشند.
- مسئولین مدرسه باید آموزش شستشوی مرتب و مکرر دست با آب تمیز و صابون مایع و استفاده از محلول الکل یا ژل ضدعفونی کننده دست را برای معلمان، کارکنان و دانش‌آموزان اعمال کند. در صورت امکان، ژل یا محلول با پایه الکل ضدعفونی کننده دست را در همه کلاس‌های درس قرار داده شود.
- گچ و یا ماژیک وایت برد مورد استفاده معلمان و دانش‌آموزان جدا باشد. در صورت امکان، دانش‌آموزان گچ/ماژیک وایت برد شخصی به همراه داشته باشند.
- ترجیحاً معلمان و دانش‌آموزان، لیوان کاغذی یکبار مصرف و دستمال کاغذی به همراه داشته باشند.
- دانش‌آموزان باید از لوازم التحریر شخصی استفاده کنند.

2. بهداشت مواد غذایی

- فعالیت بوفه‌ها و پایگاه تغذیه سالم مدارس ممنوع است.
- سرو غذای گرم برای معلمان، دانش‌آموزان و کارکنان در مدرسه مجاز نمی باشد.

- تردد افراد به آبدارخانه مدرسه مجاز نمی باشد. استفاده از فلاسک‌های شخصی و کتری‌های بزرگ برای اتاق معلمان توصیه می‌شود.
- از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ‌های خانگی توسط دانش‌آموزان جداً خودداری شود.
- از خریدن مواد غذایی از فروشندگان دوره‌گرد خودداری شود.
- دانش‌آموزان و کارکنان ترجیحاً از آب بطری شده که قبل از مصرف روی بطری آن شسته شده است، استفاده کنند.
- توصیه می‌شود دانش‌آموزان میان وعده خود را در منزل تهیه و جهت استفاده با بسته‌بندی مناسب به مدرسه بیاورند.
- در صورت مصرف میوه، باید به طور کامل و بر اساس اصول بهداشتی شستشو شده و پوست آن گرفته شود.

3. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده دانش‌آموزان، کارکنان انجام گیرد.
- تهویه منفی به صورت خروج هوا از اتوبوس و دیگر وسایط نقلیه مورد استفاده رعایت و مورد کنترل قرار گیرد.
- هر روز قبل از ورود دانش‌آموز به سرویس ایاب و ذهاب مدرسه (صبح، قبل از انتقال دانش‌آموز به مدرسه و پس از اتمام مدرسه و قبل از انتقال دانش‌آموز به خانه)، وسیله نقلیه گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارتخوان و ای‌تی‌ام‌ها، کف پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی شود. مواد ضدعفونی‌کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت‌های مناسب (در ورودی، سرویس‌های بهداشتی، راهروها، آسانسورها و موارد نظیر آن) تعبیه شود.
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ‌گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد شود.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه شود. (کارایی آن پس از گذشت 24 ساعت کاهش می‌یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه شود.

- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس شود و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن خودداری شود. این لوازم باید به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- توصیه می شود از تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور خودداری شود، برای تماس از لوازم یکبار مصرف از جمله دستمال کاغذی و موارد مشابه استفاده شود. در صورت تماس مستقیم حتماً "بلافاصله با مواد ضدعفونی دست نسبت به ضدعفونی دست اقدام یا با آب و صابون شسته شود.
- در خصوص جداسازی و یا شستشوی روزانه لباس مدرسه دانش آموزان و وارد نکردن آن به فضای عمومی خانه به دانش آموزان و والدین تأکید شود.
- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- در صورت وجود وسایل ورزشی و بازی دانش آموزان، به طور مستمر گندزدایی شوند. (حتی الامکان استفاده نشود).
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- وسایل آموزشی مشترک در پایان هر شیفت گندزدایی شود.
- وسایل موجود در اتاق بهداشت، جداسازی موقت در هر شیفت گندزدایی شود. (در صورت وجود)
- وسایل موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود. (در صورت وجود)
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه ها به صورت موقت جمع آوری شود و در هنگام نماز رعایت حداقل فاصله یک متر از همدیگر الزامی است.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن.
- در مدارس دو نوبته، که حداکثر 3 ساعت فاصله دارند، زمان کافی برای ضدعفونی کردن محیط مدرسه برای ورود شیفت بعدی دانش آموزان وجود داشته باشد.
- تأمین و دپوی حداقل 2 هفته ای مواد ضدعفونی کننده، صابون مایع، دستکش، ماسک، دستمال کاغذی و... از دیگر الزامات جهت بازگشایی مدارس می باشد.
- نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، مبلمان، تخت، میز و صندلی های سلف سرویس، راه پله ها، دستگیره ها، کمد های وسائل، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات، کارگاه ها و سایت کامپیوتر، مبلمان شهری، در محوطه و ... به صورت مستمر.

- کلیه لوازم شخصی دانش‌آموزان استثنایی شامل ویلچیر، عصا، وسایل توانبخشی و ...، مشمول گندزدایی بدو ورود و خروج می‌باشند.
- فرد/ افراد مسئول نظافت، در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول (وایتکس) استفاده کنند.
- در صورت نیاز به وسایل گرمایشی، هر یک ساعت یکبار هوای کلاس‌ها تهویه شود و پنجره‌ها به مدت 10 دقیقه باز باشد. دانش‌آموزان حتی‌المقدور با پوشش کافی در کلاس حضور داشته باشند.
- در صورت بهره‌گیری از کولر، ضمن گندزدایی کامل وسایل و ادوات کولر، هر یک ساعت نیز تهویه طبیعی کلاس با باز کردن درب کلاس و پنجره‌ها به عمل آید. با پوشش مناسب حتی‌المقدور از وسایل خنک‌کننده کمتر استفاده شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده کنید.
- سطل، دستمال‌ها و وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید. (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید.)
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، می‌بایست در آب داغ شسته شود.
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق‌گرفتگی به عمل آید.
- تجهیزات و ماشین‌آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین‌آلات خشک شوند.
- لازم است همواره در اتاق بهداشت جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:
- یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چسب شوی، یک شیشه ماده ضدعفونی‌کننده پوست و محل جراثیم، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

4. بهداشت ساختمان

- در مناطق محروم آب آشامیدنی سالم برای دانش‌آموزان فراهم شود.

- استفاده از تهویه مناسب و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در سرویس‌های بهداشتی
- تهویه مناسب محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی و آسانسورها
- سرویس‌های بهداشتی به صورت مجزا گندزدایی شود.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه شود.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.
- حذف آب سردکن‌ها به صورت موقت (موارد دارای پدال یا چشم الکترونیک بلامانع است).
- دستشویی‌ها و توالت‌ها، روزانه حداقل دو بار در طول ساعات کار مدرسه و یکبار در انتهای کار مدرسه یا انتهای نوبت بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغ‌شده گندزدایی شوند.
- پایش مستمر غلظت کلر باقیمانده توسط ناظران بهداشتی (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده 0.5 تا حداکثر 0.8 میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ شود).
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم‌پای یا اشرشیاکلی توسط ناظران بهداشتی
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آن‌ها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده نشود.

نکات مهم

- دانش‌آموزان موظفند به منظور ورود مجدد به مدرسه پس از بهبودی کامل از بیماری کرونا فرم خوداظهاری پیوست 1/1 را تکمیل و به مدیر مدرسه تحویل دهند.
- استفاده از کانال‌های مجازی اختصاصی مدارس برای اطلاع‌رسانی در مورد بیماری و ارائه موارد لازم، بسیار کمک‌کننده می‌باشد.
- خود اظهاری والدین در مورد بیماری دانش‌آموزان ضروری است. به والدین اطمینان دهید که در صورتی کودک نیازمند استراحت و جداسازی در منزل باشد، مشکلی از نظر تحصیلی و مدرسه پیدا نخواهد کرد.

- از ورود دانش آموزان علامت دار و مشکوک به ویروس کرونا به مدرسه خودداری شود.
- همه‌ی دانش‌آموزانی که مشکوک به بیماری کرونا باشند باید به اتفاق خانواده به مرکز خدمات جامع سلامت معرفی و توسط پزشک معاینه شوند. بازگشت به مدرسه منوط به گواهی پزشک خواهد بود.
- ترجیحاً وسایل دانش‌آموزان در مدرسه بماند و با خود چیزی را به منزل نبرند.
- در صورت استفاده از وسایل نقلیه غیر شخصی، دانش‌آموزان باید نسبت به همه نکات بهداشتی و ایمنی استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی آگاه بوده و آن‌ها را رعایت کنند.
- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق دستورالعمل‌های وزارت بهداشت عمل شود.
- در نظر گرفتن فضایی مجزا برای جداسازی موقت افراد مشکوک به کرونا ویروس الزامی است.
- در هنگام گندزدایی بایستی احتیاطات لازم را در خصوص برق گرفتگی و حریق توجه داشته باشند. از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی خودداری شود.
- دقت کافی در تهیه مواد ضدعفونی و گندزدا با علامت استاندارد
- در استفاده از هرگونه ادوات و دستگاههای ضدعفونی کننده الکتریکال، ضمن استعلام، نکات ایمنی مراعات شود.

آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی مانند شبکه شاد، وب سایت های مورد تأیید، سامانه ضمن خدمت کارکنان LTMS و...)
- 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.
- استفاده از ظرفیت تشکل‌های دانش‌آموزی: سفیران سلامت و گروه‌های همسال

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی

- ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه در صورت امکان
- ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه در صورت امکان
- انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی در صورت امکان،
- استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی در صورت امکان،

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با علایم 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
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه 190 و سامانه 4030

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار به خصوص سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل

- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن 190 جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه 4030

پیوست ها

پیوست 1: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار

اینجانب..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل/..... دارای عنوان
شغلی..... اظهار می‌نمایم:

1- 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

2- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از 2 متر) با فرد مبتلا به کووید-19 (کرونا ویروس) در دو هفته
اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمتمل/قطعی کووید-19 کرده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-19 در فضای بسته مشترک (تماس بیش از 15 دقیقه در
فاصله کمتر از 2 متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-19 در وسیله نقلیه مشترک
- 3- 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/کننده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه
salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت کرده‌ام و هرگونه
عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست 1/1: فرم خوداظهاری دانش آموزان جهت حضور در مدرسه

اینجانب..... دارای کد ملی به شماره..... دانش آموز..... مدرسه.....		
اظهار می‌نمایم:		
مبتلا به بیماری کووید-19 <input type="checkbox"/> می باشم <input type="checkbox"/> نمی باشم. پاسخ فوق را با هوشیاری و صداقت ثبت کرده		
و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع به عهده اینجانب می باشد.		
نام و نام خانوادگی	تاریخ	امضا

پیوست 2: روش درست شستشوی دست‌ها

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

- 1- دست‌ها را مرطوب کنید.
- 2- از صابون مایع استفاده کنید.
- 3- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید.
- 4- انگشتان را بشوئید.
- 5- مچ‌ها را بشوئید.
- 6- بین انگشتان را بشوئید.
- 7- آبکشی کنید.
- 8- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تأیید است)
- 9- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- 10- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بحران‌های نایاب و غیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست نشستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را درهم 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.



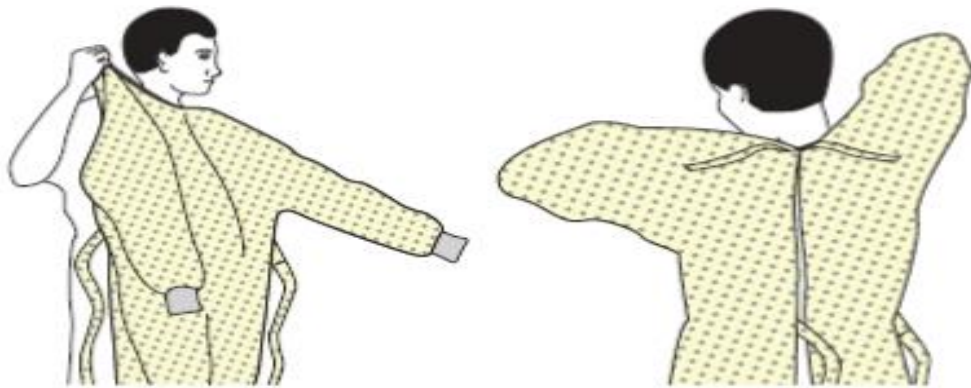
دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

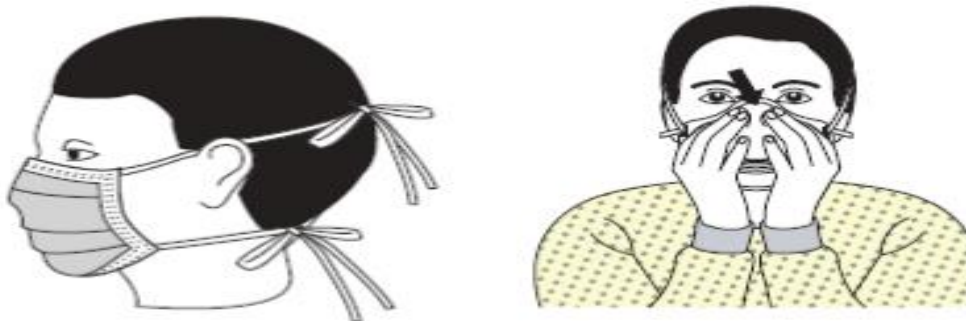
پیوست 3: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع
است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

1. روپوش



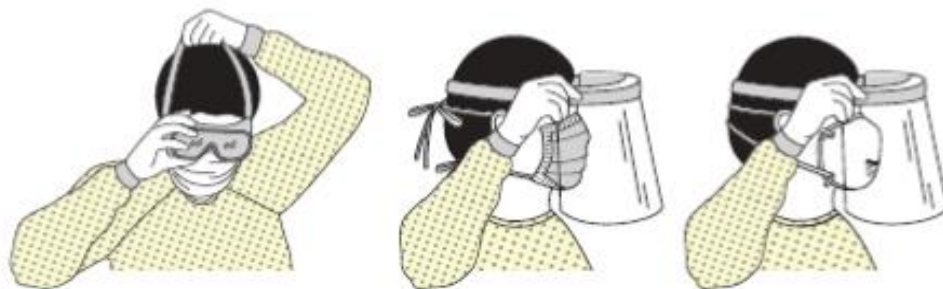
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

2. 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.

3. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

4. دستکش‌ها



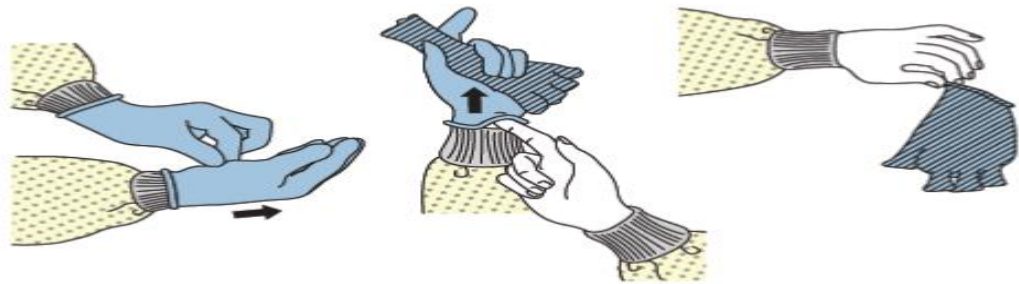
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید.
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
 - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
 - بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (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.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

1) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، 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 ننگه 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.
- 2) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دستهای 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.

(3) روپوش



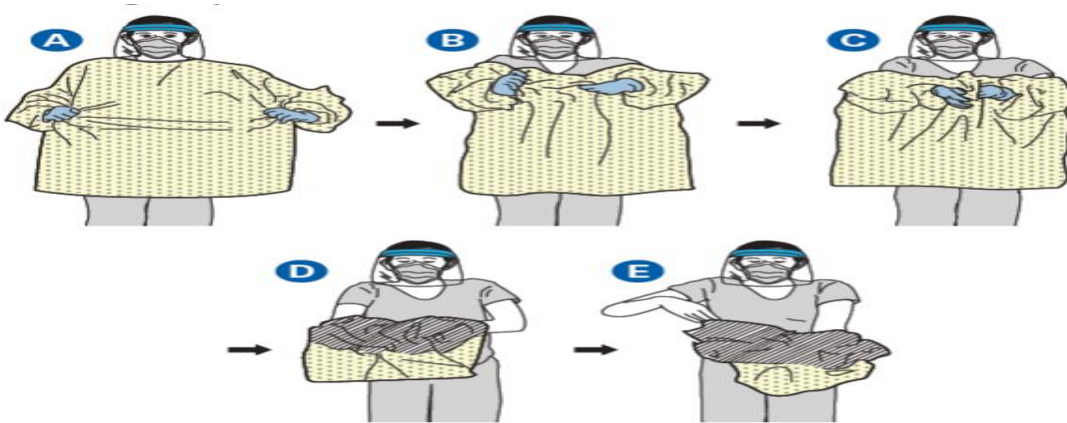
- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه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

(4) ماسک

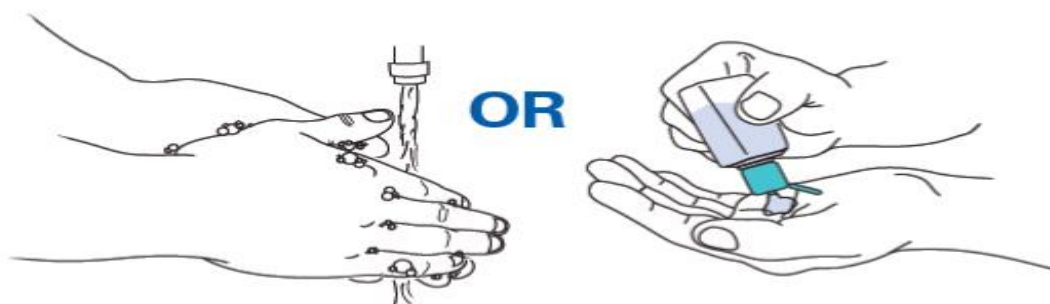


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار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

5) 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 درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- 6) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست 4: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی خودداری شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها 10 تا 60 دقیقه رعایت شود.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>1. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز 2. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم 3. مواد گندزدا اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن 4. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>1. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل 70 درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. 2. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌شود. 3. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود. 4. 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. 5. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>6. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه شود.</p> <p>7. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>8. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل 2 ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>1. 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>2. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با 10 تا 60 دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>3. 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. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف شوند.</p> <p>4. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی شود.</p> <p>5. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده 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 کرده و استفاده شود. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط شود (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌شود و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی خودداری شود 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 می‌شود و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت شود. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

شوینده استفاده کنید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌شوند و به سطوح رنگ شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری شود. اگر سفیدکننده به چشم وارد شود بلافاصله باید به مدت 15 دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت شود.

- 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 تولیدشده خریداری کرده و از ذخیره بیش از حد خودداری شود.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه کرده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از 24 ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌شود، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی شود.

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

جدول 1- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم 5 درصد معادل (PPM) 50000) کلر قابل دسترس
محلول تو صیه شده: محلول 1:100 از هیپوکلریت سدیم 5 درصد تو صیه می شود استفاده از 1 قسمت سفیدکننده به 99 قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 1:100 برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی 2/5 درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی 2 قسمت سفیدکننده به 98 قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی 5 درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول 1:100، کلر قابل دسترس در حدود 0/05 درصد یا 500 پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل شود
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می شود • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس 30 دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز شود (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

جدول 2- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی 500 پی پی ام یا 0/05 درصد	آب ژاول 5 درصد (50000 پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	1 واحد گندزدا 99 واحد آب سرد

پیوست 5: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله 1 تا 2 متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ 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 نگه داشته 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؛