



## پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایش)



معاونت بهداشت

نسخه سوم - دی ماه ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۲۳۱



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت  
پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن‌های تئاتر و نمایشی

## فهرست

۲	.....مقدمه
۲	.....دامنه کاربرد
۲	.....فاصله‌گذاری اجتماعی
۵	.....غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۵	.....۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۵	.....۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۶	.....۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۶	.....اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۶	.....۱. بهداشت فردی
۶	.....۲. بهداشت ابزار و تجهیزات
۷	.....۳. بهداشت ساختمان
۸	.....نکات مهم
۸	.....آموزش بهداشت
۱۰	.....پیوست‌ها
۱۰	.....پیوست ۱: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۳	.....پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۳	.....مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۴	.....مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۶	.....پیوست ۳: گندزدا های سطوح
۱۹	.....جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۱۹	.....جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۰	.....پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت  
پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایش )

## مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. در صد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود 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.

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 وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می باشد.

## دامنه کاربرد

سینماها، سالن های تئاتر و نمایش

این پروتکل جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های 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 محل های کسب و کار از جمله سینماها، سالن های تئاتر و نمایش یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم

**پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایشی )**  
است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- مسئولین نظارت بر سالن های نمایش موظفند در صورت مشاهده سرفه و عطسه، از تماشاچی درخواست نمایند که سالن انتظار/نمایش / سینما را ترک نماید.
- استفاده از ماسک برای تماشاچیان در تمام مدت حضور در مکان نمایش الزامی می باشد.
- ضروری است ظرفیت فروش بلیت، با توجه به شرایط بیماری و متناسب با وضعیت موجود باشد (در وضعیت زرد ۳۰ درصد ظرفیت و در وضعیت آبی ۵۰ درصد ظرفیت)
- خرید بلیط بایستی از طریق سامانه / الکترونیکی صورت پذیرد.
- مسئولین واحدهای مذکور موظفند در سامانه جهت فروش بلیط جمله « اعضای یک خانواده به منظور حضور در مکان های مذکور می توانند صندلی های مجاور هم را انتخاب نمایند در ضمن مسئولیت اظهار موضوع با خریدار بلیط می باشد. » را قید بنمایند.
- همراه داشتن نسخه الکترونیکی بلیت در تلفن همراه برای هر مراجعه کننده الزامی می باشد .
- گیشه فیزیکی به منظور فرایند دریافت بلیط کاغذی تعطیل و حذف گردد.
- به منظور کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان ، استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی انجام شود.
- ضروری است در مواجهه ی چهره به چهره بازیگران تئاتر با یکدیگر بر روی صحنه ی نمایش ، اتاق های گریم ، تعویض لباس و نظایر آن در حد امکان حداقل فاصله ی یک متر حفظ شود.
- وسایل گریم باید به صورت اختصاصی استفاده شود.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرفته و حداقل فاصله ی یک متر رعایت گردد.
- تماس کارکنان با یکدیگر از جمله دست دادن و روبوسی اجتناب گردد.
- تجمع کارکنان در اتاق های پشت صحنه، آپارات، رختکن، آبدارخانه و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند بدون رعایت فاصله گذاری اجتماعی اجتناب گردد.
- در صورتی که از سرویس های ایاب و ذهاب مشترک از جمله اتوبوس و مینی بوس استفاده می شود ضروری است حفظ فاصله ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین صندلی سر نشینان، رعایت

- پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایش )**
- گردد و اگر از خودروی سواری استفاده می شود در صورت وجود جدا کننده بر صندلی راننده با احتساب راننده تعداد سرنشینان از سه نفر نباید بیشتر باشد.
- ضروری است مسئولین / متصدیان هماهنگی لازم برای رعایت حداقل ۲ متر بین تماشاچیان (هنگام ورود به سالن های نمایش و پله برقی) انجام دهند.
  - در هنگام خروج مسئول سالن موظف است طوری برنامه ریزی نماید که از ازدحام در هنگام خروج جلوگیری شود ( از ردیف جلو به صورت منظم و به ترتیب و رعایت فاصله دو متر سالن تخلیه شود).
  - رعایت فاصله زمانی حداقل ۶۰ دقیقه بین خروج کامل عوامل نمایش اول و ورود عوامل نمایش بعدی در مکان های اجرا مانند تماشاخانه هایی که میزبان بیش از یک نمایش در هر روز هستند الزامی است.
  - رعایت فاصله زمانی حداقل ۶۰ دقیقه بین خروج کامل تماشاگران نوبت اول و استقرار تماشاگران نوبت دوم در مکان های اجرا مانند تماشاخانه هایی که در آن نمایشی بیش از یک نوبت اجرا خواهد شد.
  - در مدت استراحت بین دو سانس هوادهی مناسب نیز انجام شود.
  - کنترل کارت ملی از طریق نرم افزار ماسک در زمان خرید بلیط اینترنتی انجام و برای مبتلایان بلیط صادر نشود.
  - استقرار و چیدمان مراجعین بر روی صندلی سالن های نمایش باید به گونه ای تنظیم گردد که حداقل فاصله دومتري بين آن ها رعایت شود و مطابق با نسخه الکترونیکی بلیط باشد.
  - همه صندلی ها در سالن های انتظار بایستی جمع آوری گردد.
  - عدم فعالیت مراکزی که الزامات مرتبط را نمی توانند رعایت بکنند الزامی می باشد. مسئولیت کنترل عدم فعالیت با وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می باشد.
  - مدیریت مجموعه 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 فعالیت سینما و تئاتر در محل الزامی نیست اما مستند بازرسی و نظارت بایستی در اختیار مدیر قرار گیرد.
  - مسئولیت حسن اجرای پروتکل فوق با مدیر سینما و سالن نمایش می باشد .

## غربالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است بر اساس 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 اظهار مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را به مدیر سینما و یا سالن نمایش اعلام نمایند.
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود کارمند بیمار به محل کار جلوگیری نماید.
- ۳- انجام تست سریع تشخیص کووید-۱۹ برای شاغلین دارای تماس مستقیم حداقل در طول هفته برای یکبار الزامی باشد .

### 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 شده است:

**گروه الف -** بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- $BMI > 40$

**گروه ب -** بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از  $۱۲/۵mg$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایشی )

### 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.

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

### اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

#### ۱. بهداشت فردی

- از دست دادن با یکدیگر پرهیز شود؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک توسط کارکنان شاغل الزامی 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، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.
- استفاده از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد)
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضدعفونی خود داری شود.
- در نمازخانه ها از مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن بصورت شخصی مورد استفاده قرار گیرد.
- در رختکن استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.

#### ۲. بهداشت ابزار و تجهیزات

- سالن های نمایش و صندلی ها بعد از هر سانس، نظافت و گندزدایی شود.
- حذف صندلی های سالن انتظار / مجاور بوفه الزامی می باشد.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایشی )

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده، گندزدایی شود.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، سرویس های بهداشتی و نظیر آن تعبیه گردد.
- نشان گذاری صندلی های قابل استفاده بر اساس ظرفیت تعریف شده با همکاری سایت های فروش بلیط
- گندزدایی تجهیزات نمایش، اداری و شخصی از جمله کیبورد، رایانه، موس، پیش خوان، باجه و نظایر آن بعد از هر بار استفاده صورت گیرد.
- ضروری است ابزار آرایشی ، گریم و لباس های نمایش به صورت مشترک استفاده نگردد.
- ضروری است لباس های نمایش بعد از هر شیفت کاری/نمایش شستشو و گندزدایی شود.

### ۳. بهداشت ساختمان

- ضرورت استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره ها و درهای ورودی و خروجی الزامی می باشد.
- در ورود و خروج سالن نمایش در طول اجرا به منظور گردش هوا بایستی باز نگه داشته شود .
- صندلی های تماشاچیان در بین هر سانس نمایش گندزدایی شود.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شود.
- در سرویس های بهداشتی، قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را گذاشته شود تا آلودگی در هوا پخش نشوند.
- سیستم لوله کشی صابون مایع در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.
- مبلمان فضای آزاد و پارکینگ ها به صورت روزانه گندزدایی شود. (در صورت وجود)
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت تا اطلاع ثانوی حذف شود.





معاونت بهداشت

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایش )

## 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.
  - رعایت نکات مهم ایمنی و پیشگیری از برق گرفتگی و آتش سوزی در هنگام گندزدایی برای لوازم برقی مورد توجه گیرد.
  - از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلید ها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
  - هرگز آب ژاول با محلول های آمونیاک و مواد شوینده ترکیب نگردد.
  - هرگز برای عملیات گندزدایی از آب ژاول رقیق نشده با آب استفاده نگردد.
  - لازم است در ابتدا سطوح مورد نظر تمیز و سپس طبق پروتکل ارائه شده در همین راهنما گندزدایی گردد:
- میز و صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی)
  - دیوارها، کف، سقف، پنجره ها
  - سرویس های بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)
  - درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده، پله ها، کمد، یخچال، کابینت، گوشی تلفن، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن
  - وسایل گرم و آرایشی، لباس و تجهیزات نمایش
- از وسایل گرم مشترک استفاده نشود.

## 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 و نیم متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایش ( رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده است).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

**موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف** (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ...

در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- 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
- 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 پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا



#### معاونت بهداشت

- پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایشی )**
- 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 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 نگهبانی و درب ورودی ساختمان
  - نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://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

## پیوست ها

### پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها

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

- ۱- دست ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.



معاونت بهداشت

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن‌های تئاتر و نمایشی)

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 سطل زباله در دار بیندازید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایشی



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش، 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 میج هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



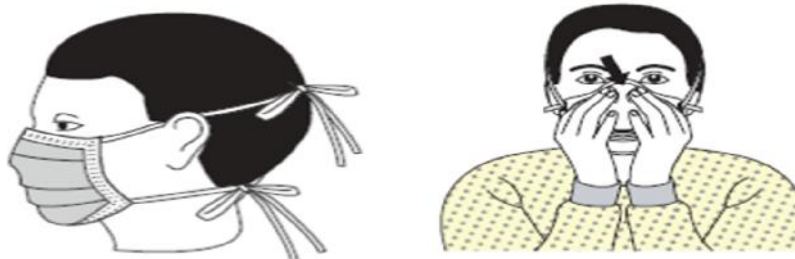
با همان دستمال شپیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

## پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

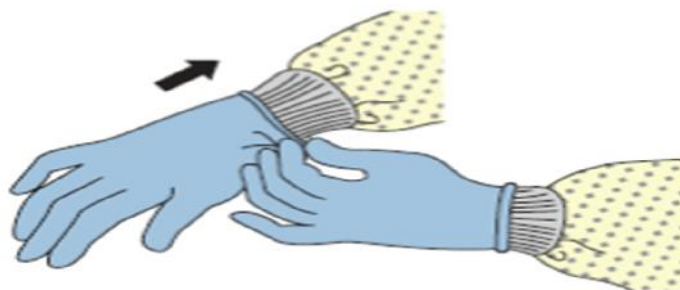
### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

نوع و وسایل 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. 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.
۲. دستکش ها



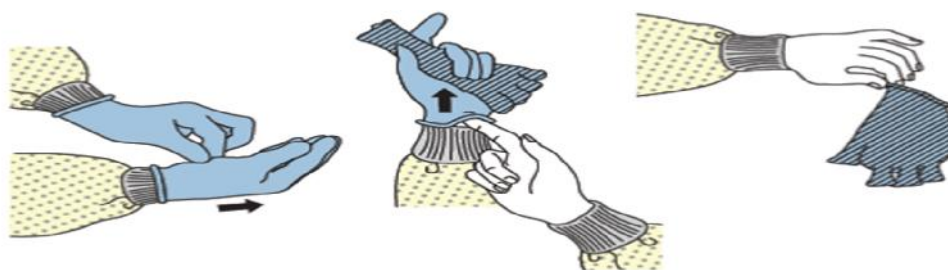
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
  - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
  - دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
  - بهداشت دست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

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

روش های مختلفی برای در آوردن ایمن وسایل 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 محل کار، تمام وسایل حفاظت فردی را در آورید. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده کنید.

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

#### ۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش در آورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

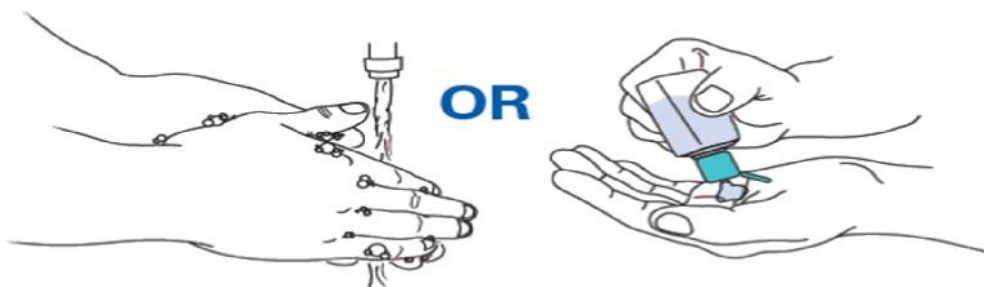
#### ۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن‌های تئاتر و نمایشی)

- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله در دار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.





### پیوست ۳: گندزدا های سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه ترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفید کننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس ها 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 در پوش 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. گندزداها 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 ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در سینماها و سالن های تئاتر و نمایش )

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.

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. گندزداها 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، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.

- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)

- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی 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 رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، 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٪ معادل (PPM ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲٫۵ در صد 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 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>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر 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 اقلام: 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 ۵۰ 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

✓ 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؛

