

کرونا ویروس (کوید ۲۰۱۹)
راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس ویژه مراکز جمعی
(پادگان، خوابگاه، زندان و ...)

کلیاتی در مورد بیماری کرونا ویروس:

- ❖ علائم شایع بیماری کرونا ویروس شامل: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علایم گوارش، اسهال و در موارد شدید علایمی مانند: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه وجود دارد.
- ❖ در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.
- ❖ سالمندان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند: دیابت و بیماری‌های قلبی، خانم‌های باردار بیشتر مستعد ابتلا به بیماری کرونا ویروس هستند.
- ❖ راه‌های احتمالی انتقال بیماری کرونا ویروس از طریق: انتشار از راه هوا، تماس نزدیک با انسان مبتلا به بیماری کرونا ویروس و دست زدن به سطوح و وسایل آلوده است

راه های پیشگیری از ابتلای به کرونا ویروس شامل موارد ذیل است:

- شست و شوی مداوم دست‌ها با آب صابون به مدت بیست ثانیه و در صورت عدم دسترسی به صابون استفاده از محلول‌های شست و شوی حاوی الکل (در صورت وجود کتیفی محرن، استفاده از آب و صابون توصیه می‌شود)
- خودداری از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی مانند سرفه، تب و ...
- پوشاندن دهان و بینی در زمان سرفه و عطسه با دستمال و در صورت عدم دسترسی به دستمال استفاده از بالای آستین
- قراردادن دستمال استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی در زمان عطسه و سرفه، در نایلون و سپس دفع آن در سطل آشغال دردار (خودداری از رها کردن دستمال استفاده شده در محیط)
- رعایت حداقل یک متر فاصله با افراد بیمار
- خودداری از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان
- پخت کامل مواد غذایی و پرهیز از مصرف غذاهای نیم پخته
- عدم تماس با حیوانات اهلی و وحشی
- استفاده از وسایل شخصی
- استراحت در منزل در صورت مشاهده علائم بیماری و سکونت در اتاقی جدا از سایر افراد خانواده
- شست و شو و ضدعفونی کردن سطوحی مانند: دستگیره‌های در، تلفن، کیبورد و ... (که توسط افراد بیشتر لمس می‌شود)
- اجتناب از تهیه و خوردن غذا از بوفه و همچنین خوردن غذاهای آماده

- خودداری از تجمع در یک محل عمومی فاقد شرایط محیطی مناسب بدون استفاده از تجهیزات بهداشت فردی از جمله ماسک، به ویژه در صورت مشاهده علائم مشکوک به بیماری حتی سرماخوردگی و آنفلوانزا
- استفاده نیروهای خدماتی در هنگام نظافت از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش
- استفاده از سیستم تشخیص چهره برای ثبت حضور و غیاب
- استفاده از دستمال کاغذی برای تماس با دکمه‌های آسانسور
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- افسران پلیس راهنمایی و رانندگی در هنگام صحبت با متخلفین رانندگی فاصله حداقل یک متر را رعایت کنند.
- رعایت فاصله حداقل یک متر در هنگام مذاکره و صحبت
- تعویض لباس و شستن دست و صورت سربازان در پادگان‌ها و زندان‌ها بلافاصله بعد از هر شیفت نگهبانی قبل از ورود به آسایشگاه
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی (مانند ماسک و دستکش) افراد در ورودی‌ها و خروجی‌های در هنگام پست
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- استفاده از مهر و سجاده شخصی در نمازخانه‌ها
- استفاده از وسایل بهداشتی شخصی در رختکن و حمام

افراد بیمار تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی‌الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه‌داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.

- نحوه شست و شوی دست‌ها: دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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- دست‌ها آبکشی کنید.

۸- با دستمال کاغذی خشک کنید. (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)

۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.

۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.

بهداشت مواد غذایی:

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.

بهداشت ابزار و تجهیزات:

- ترجیحا" از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذا استفاده گردد.
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتی‌گراد بشوئید، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- ترجیحا" افراد از وسایل شخصی یا ظروف و تجهیزات یکبار مصرف مناسب جهت سرو غذا، آب و چای استفاده کنند.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از هر بار استفاده ضرورت دارد.
- گندزدایی مستمر میله‌ها و محافظ تخت‌ها در مراکز جمعی مانند خوابگاه‌ها، آسایشگاه، پادگان‌ها و مراکز نظامی، انتظامی و زندان‌ها به‌ویژه برای تخت‌های طبقاتی حداقل روزی یکبار الزامی می‌باشد.
- سطوح بیرونی و قابل دسترسی کلیه تجهیزات و لوازم دستگاه‌های سازمانی، نظامی از جمله اسلحه و نظایر آن قبل و بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.
- در صورت وجود وسایل ورزشی و بازی کودکان (مهدکودک‌های داخل زندان‌های زنان و همچنین مراکز نظامی و انتظامی)، به‌طور مستمر گندزدایی شوند (حتی‌الامکان استفاده نشود).

- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، اتاق‌ها، آسانسورها و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.

بهداشت ساختمان:

- از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های فضاهای بسته مانند سالن‌ها، بندها، آسایشگاه‌ها، پادگان‌ها، محیط‌های اداری در زندان به منظور تهویه مطلوب و مستمر استفاده شود.
- تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی به‌طور مستمر صورت پذیرد.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی مستمر محل‌های عمومی (سالن‌ها، کلاس‌های آموزشی و تربیتی و سالن‌های ورزشی، سینماها، استخرها، وسایط نقلیه عمومی مراکز مذکور) و اشیاء، حداقل روزی یکبار انجام گیرد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی درخصوص 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.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف گردد.
- در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.
- اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد.
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل‌های مناسب نصب گردد.

- راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی و محل‌های مناسب نصب گردد.

نکات مهم:

- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- 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
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- 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 "سَر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری:

در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع شود. در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز

درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و فقط با تاییدیه رسمی مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت افراد به محل کار خود بازگردند.

روش های گندزدایی

- ابتدا به منظور آلودگی زدایی سطوح از غبار و ذرات آلی، سطوح را با آب می شویید، سپس از هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد یا اتانول ۷۰ درصد برای گندزدایی (میکروب کشی) استفاده می کنیم. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد
- برای تهیه هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد باید به روش زیر عمل کرد:
 - ✓ استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
 - ✓ در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید. بدین منظور ۱ قسمت سفیدکننده وایتکس ۵ درصد را به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی اضافه کنید.
 - ✓ آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید.
 - ✓ محلول وایتکس را در محل هایی با تهویه مناسب رقیق نموده و استفاده شود.
 - ✓ سطوحی که ممکن است وایتکس برای آنها حالت خوردگی داشته و به آنها صدمه بزند نیز پس از شستشو با پاک کننده های خنثی می توان به وسیله اتانول ۷۰ درجه ضد عفونی نمود.
 - ✓ نظافت را باید با استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب انجام داد. تجهیزات حفاظت فردی یکبار مصرف را بعد از استفاده باید به عنوان مواد بالقوه عفونی تلقی نمود. تجهیزات حفاظت فردی چند بار مصرف را پس از استفاده باید به وسیله هیپوکلریت سدیم ۰,۱ درصد یا اتانول ۷۰ درجه گندزدایی نمود.
- زمان تماس برای کاربردهای متفاوت مصرف هیپوکلریت سدیم:
 - ✓ سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد
 - ✓ گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی زیر در حین نظافت اماکن آلوده شده با کروناویروس پیشنهاد می - شوند:
 - ✓ ماسک های FFP۲ یا FFP۳
 - ✓ عینک یا محافظ صورت
 - ✓ گان یکبار مصرف آستین بلند ضد آب
 - ✓ دستکش یکبار مصرف
- کلیه سطوحی که در معرض تماس مکرر هستند مانند بخش های در دسترس دیوارها و پنجره ها، کاسه توالت، سطوح حمام، باید به خوبی نظافت شوند. تمام پارچه ها (مانند ملحفه ها، پرده ها) باید با آب داغ (۹۰

درجه سانتی گراد) و پودر شوینده شسته شوند. اگر به خاطر جنس پارچه ها امکان استفاده از آب داغ نیست مواد شیمیایی خاص (مانند وایتکس یا فرآورده های ضدعفونی کننده) باید در زمان شستشو مورد استفاده قرار گیرد.