

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید 19 (کرونا ویروس)- فاصله گذاری اجتماعی در مراکز کارگاه های تولید مواد غذایی(بستنی سازی، کارگاه تولید شیرینی، کارگاه تولید محصولات لبنی و نظایر آن)



فهرست

مقدمه

دامنه کاربرد

فاصله گذاری اجتماعی

الف) کارکنان با یکدیگر

ب) کارکنان و مشتری

بیماریایی غربالگری و بازتوانی

غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-19 :

1. بهداشت فردی

2. بهداشت مواد غذایی

3. بهداشت ابزار و تجهیزات

4. بهداشت ساختمان

5. سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

ب

توصیه های کلی

اقدامات تخصصی

با توجه به اهمیت موضوع و میزان انتقال بالای این بیماری در اینجا توصیه هایی جهت کمک به مدیریت این مشکل در محیط های کاری ارائه می شود که اجرای آن می تواند در کاهش بار این بیماری بسیار مفید باشد. سعی شده است تا اقدامات کنترلی توصیه شده کاملاً عملی باشد. اقدامات کنترلی زیر میتواند مفید باشد.

موارد مشکوک را شناسایی و ایزوله کنید

آلودگی زدایی محیط کار

آموزش کارکنان

نکات مهم در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

فعالیت های آموزشی

پیوست 1 : نحوه شستشوی دستها

پیوست 2 - گندزدایی سطوح

مواد گندزدا

1. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

2. مواد گندزدا و ضدعفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم

3. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

4. سفید کننده

پیوست 3 - مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

پیوست 4- مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

آموزش بهداشت

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. درصد 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 می باشد. این ویروس می تواند در فاصله 1 تا 2 متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده، پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود. (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. (مطابق دستورالعمل شستشوی دست)

دامنه کاربرد:

مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی شامل: کارگاه های تولید مواد غذایی (بستنی سازی، کارگاه تولید شیرینی، کارگاه تولید محصولات لبنی و نظایر آن)

فاصله گذاری اجتماعی

انجام کار بر اساس رعایت فاصله فیزیکی مطابق موارد زیر انجام می گیرد:

الف) کارکنان

1. رعایت فاصله ی 1 الی 2 متر (حداقل یک متر) بین کارکنان رعایت گردد
2. کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی .
3. استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره ها
4. در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرفته و حداقل فاصله ی یک متر رعایت گردد.
5. اجتناب از تماس کارکنان با یکدیگر از جمله دست دادن
6. اجتناب از تجمع در محیط کار از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و هر جایی که کارکنان می توانند جمع نمایند.
7. تعطیلی سالن غذاخوری و سرو غذا برای کارکنان (سرو غذا بصورت انفرادی با استفاده از ظروف یکبار مصرف)

ب) مشتری

1. کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان با مشتری

2. ضرورت استفاده از محافظ یا شیلد های محافظتی (پلاستیکی / شیشه ای) برای میز صندوق دار و نوار نقاله متحرک یا پیشخوان فروش در صورت فروش در محل تولید
3. پرداخت پول فقط از طریق الکترونیکی انجام گردد.
4. رعایت بهداشت فردی با حفظ فاصله تعیین شده طبق پروتکل بهداشت فردی در همین پروتکل

بیماریابی غربالگری و بازتوانی

غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-19 :

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی و بر اساس طرح فاصله گذاری

اجتماعی، پیش از ورود به محل های کاری، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

1. تب سنجی: به صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام می پذیرد
2. (درجه حرارت بالای 8/37 را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی رغم وجود بیماری تب نداشته باشند)
3. بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما/ کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت، از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی) ، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir 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 مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

دو گروه زیر به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID 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 > 40

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

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

○ در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

- ❖ در صورت امکان، این افراد تا پایان همه گیری فعالیت های شغلی به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ❖ در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد 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 مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ❖ با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرسش از سایر علائم بیماری کووید-19 از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-19:

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-19 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-19" مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی قرار گیرد. الگوریتم زیر مربوط به آخرین نسخه این راهنما می باشد.



* منظور از بهبود بالینی، قطع شدن تب به مدت سه روز (بدون استفاده از تب بر)، و رفع شکایات تنفسی است (به عنوان مثال بیمار دیسترس تنفسی، تنفس تند، سرفه مکرر، تنفس سطحی نداشته باشد)

دامنه کاربرد:

مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی شامل: کارگاه های تولید مواد غذایی (بستنی سازی، کارگاه تولید شیرینی، کارگاه تولید محصولات لبنی و نظایر آن)

1. بهداشت فردی (برای متصدی و شاغلین):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.
 - استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمان های کشیک کاری برای تمام شاغلین الزامی می باشد.
 - تعویض ماسک و دستکش در تواتر زمانی کوتاه و شستشوی دائمی دست ها و ضدعفونی دست ها با محلول های بر پایه الکل ضروری می باشد.
 - شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد.
 - رعایت فاصله با مشتریان و مراجعین و همکاران حداقل یک متر در هنگام ارائه خدمت ضروری می باشد.
 - در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی در شاغلین بایستی در منزل استراحت نموده و از رفتن به محل کار خودداری نمایند.
 - متصدی/مالک/مدید موظف به همکاری با شاغلین بیمار می باشد.
 - در زمان داشتن علائم بیماری تنفسی بایستی از ماسک استفاده نموده و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه نمایند. (مسئولیت مدیریت افراد دارای علائم بر عهده متصدی و مدیر محل می باشد)
 - نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
 - استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن ضروری می باشد. (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
 - از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نگردد. (ترجیحا" هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
 - دست ها قبل از شستشو یا ضد عفونی شدن بایستی در تماس با چشم، بینی و دهان قرار گیرد.
 - از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خودداری شود.
 - دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
 - متصدی/مدیر/مالک موظف است یک جعبه دستمال کاغذی به منظور استفاده شاغلین و مشتریان در کنار دستگاه کارت خوان محل صنفی (در صورت فروش) قرار دهد.
 - کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- 2. بهداشت فردی (برای مشتری):**
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
 - استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در خارج از منزل به ویژه برای افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری می باشد

- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد.
- از دست زدن به اشیاء و کالاهای غیر ضروری خود داری گردد.
- کالا و یا جنسی که نیاز دارید از قفسه بردارید.
- رعایت فاصله با متصدیان و شاغلین مراکز فوق حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می باشد.
- از ارتباط دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف خود داری نمایید.
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتکس و نظایر آن خود داری نمایید
- تا حد امکان تبادل پول خود داری نمایید.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم تماس دست ها قبل از شسته شدن و یا ضد عفونی شده با چشم، بینی و دهان تماس برقرار نکند.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری نمایید.
- با توجه به شرایط تأثیر کرونا و ویروس به سیستم تنفسی از حضور در قلیان سراها و یا حتی محیط هایی که قلیان سرو می شود مطلقاً خود داری نمایید.
- در هنگام نوشیدن انواع نوشیدنی از نی های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده نمایید.

3. بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند.
- مواد غذایی به صورت روباز و بدون پوشش مناسب موارد مشابه آماده به مصرف در تمامی مراکز فعال عرضه نشوند.
- کلیه شیرینی ها در قنادی ها و شیرینی فروشی ها بایستی در داخل قفسه و ویترین و یا یخچال های شیشه ای در رویت مشتری نگهداری شود و از نگهداری محصولات قنادی در فضای باز بدون پوشش خود داری شود.

- نگهداری و عرضه مواد غذایی در خارج از محل کسب خود داری شود و ممنوع می باشد.

4. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- کلیه تجهیزات در زمان عدم استفاده در داخل قفسه و یا کابینت در دار نگهداری شود و از نگهداری در خارج قفسه و یا کابینت خود داری شود.

- کلیه قفسه ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می گیرند شستشو و گند زدایی گردند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در سالن، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن.

5. بهداشت ساختمان:

- از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها جهت بهره برداری از تهویه مطلوب استفاده شود.
- کلیه قسمت های مراکز صنفی به ویژه سرویس های بهداشتی بایستی بطور مستمر و در طول شبانه روز حتی در ساعات تعطیلی از تهویه مناسبی برخوردار باشد.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا و مستمر گند زدایی گردد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماند ها 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.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب خوری ها و آب سرد کن ها به صورت موقت تا اطلاع ثانوی در تمام قسمت ها حذف و از سرویس خارج گردد.
- اتاقک های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد.
- گندزدایی محل استراحت شاغلین در صورت وجود بایستی بطور مستمر حداقل یکبار بعد از هر شیفت کاری انجام شود.

- داخل محل استراحت در طول شبانه روز از تهویه مناسب بایستی برخوردار باشد.
- کلیه پرده ها و امثالهم بایستی بطور مستمر بعد از شیفت کاری بصورت اسپری گند زدایی شوند.

نکات مهم:

- پوستر و پمفلت آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل ها و تابلوهای تعبیه شده در دید مشتریان و شاغلین نصب گردد.
- راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل صنفی و سرویس های بهداشتی به تعداد کافی در معرض دید عموم نصب گردد.
- سطل زباله، دستمال ها، تی، و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان های دیگر استفاده می شود، مجزا باشد.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تی هایی" که برای نظافت کف اتاق ها و سالن ها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت 30 دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.

پیوست 1: نحوه شستشوی دست ها



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز ملی تحقیقات و مراقبت در مورد کرونا ویروس

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی آشنا هستید؟



1 بین انگشتان را از روبه رو بشویید



2 بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



3 دو کف دست ها را با هم بشویید



4 ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید



5 دور مچ معمولاً فراموش می شود در آخر حتماً شسته شود



6 خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



7 شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



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



9 و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



10 دست را با دستمال خشک کنید

- شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل 1 متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

<p>از يك ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الكلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید دقیقه 60 تا 10 زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدا ها رعایت گردد</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>1. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الكل دارای مجوز 2. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الكل دارای مواد کواترنر آمونیوم 3. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن 4. سفید کننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>1. الكل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الكل 70 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 درپوش لاستیکی ویال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. 2. به دلیل قابلیت اشتعال الكل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. 3. 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. 4. 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. 5. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. 6. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. 7. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش می یابد). 8. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل 2 ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای</p>	<p>نکات مهم در خصوص موادگندزدا و ضدعفونی بر پایه الكل دارای مجوز</p>

نیروهای خدماتی باید فراهم شود.	
<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 می شود.</p> <p>2. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با 10 تا 60 دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>3. 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. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا 5% رقیق نمایید. - از به کار بردن سفید کننده 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 سفید کننده 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 مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفید کننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید. سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند. 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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

- سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفید کننده 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 سفید کننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفید کننده 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 24 ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفید کننده عاری از مواد آلی گردد.

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

جدول 1- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم 5% معادل (PPM 50000) کالر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول 1:100 از هیپوکلریت سدیم 5% توصیه 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)
کالر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی 5 درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول 1:100، کالر قابل دسترس در حدود 0.05 درصد یا 500 پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیر متخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس 30 دقیقه توصیه می شود (برای تی

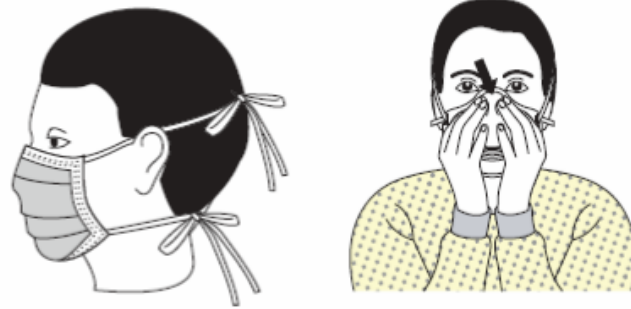
ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استقراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزایی یا غوطه وری)

جدول 2- راهنمای تهیه مواد گندزدا

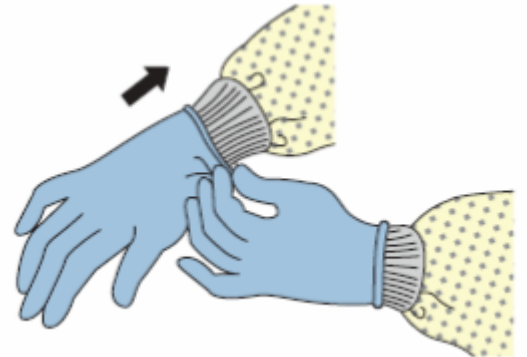
نسب گندزدا به آب سرد	گندزایی در دسترس	غلظت مورد نیاز	ردیف
1 واحد گندزدا 99 واحد آب سرد	آب ژاول 5 درصد (50000 پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی 500 پی پی ام یا 0.05 درصد	1

DRAFT

پیوست 3 – استفاده از وسایل حفاظت فردی

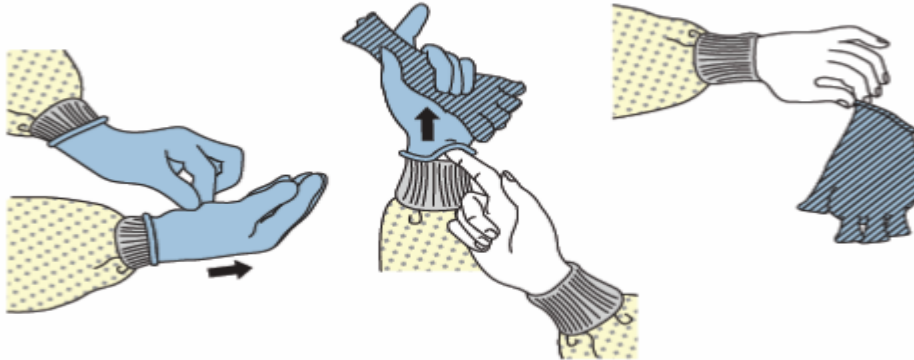


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.



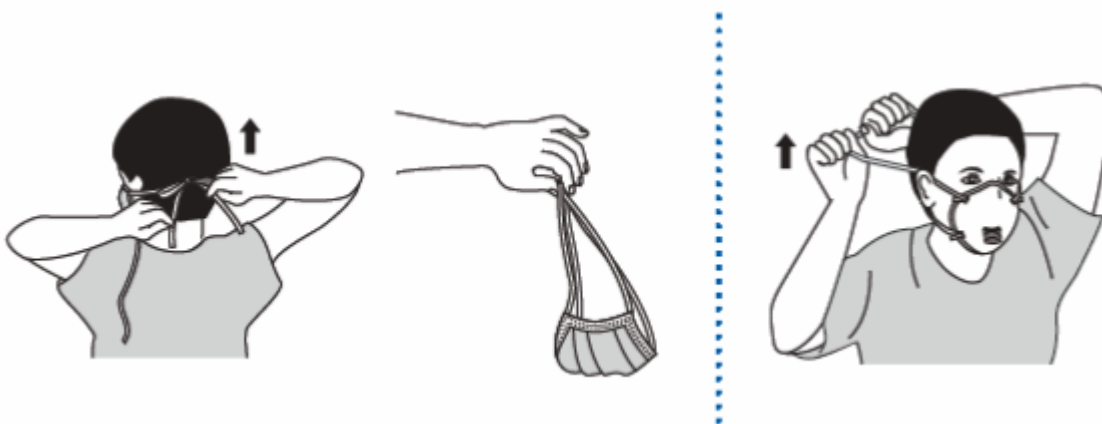
- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
 - دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
 - دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
 - بهداشت دست را رعایت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

بیرون آوردن دستکش



- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن 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 درآورده شده را با دستکش نگه 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.

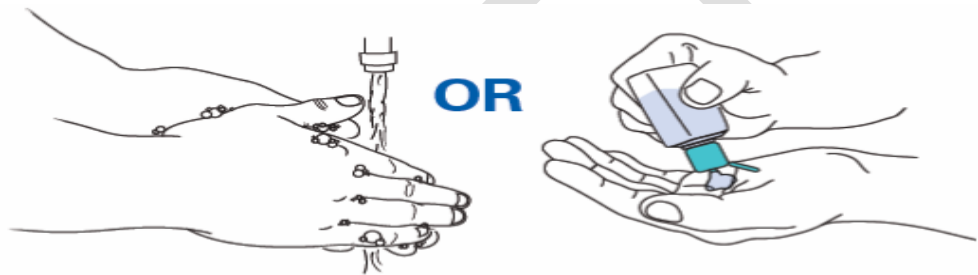
3- ماسک



- 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.

1) 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 ک

آموزش بهداشت

ویروس

- ✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را تا بالای مچ به مدت 20 ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکی 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)؛





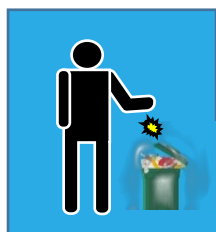
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا 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؛
- ✓ ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛
- ✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ آموزش به اطرافیان

DRAFT