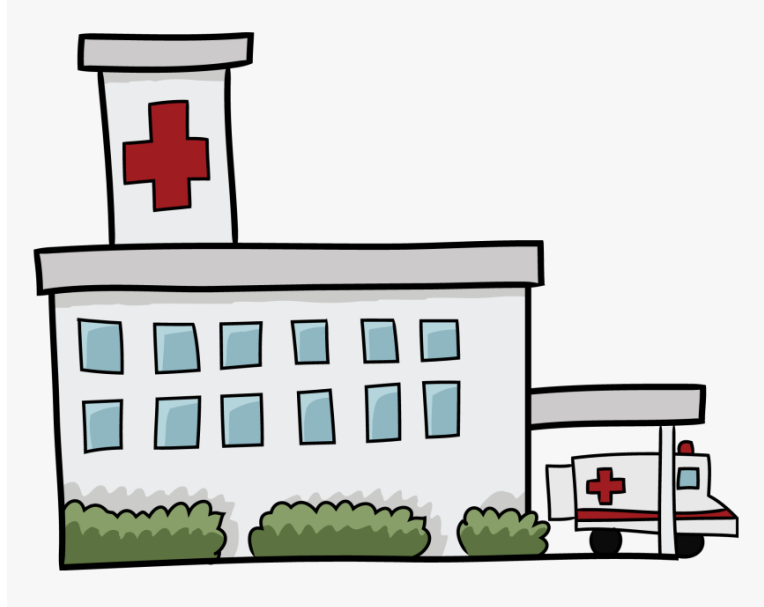




جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها، مراکز
بهداشتی درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۳	فاصله‌گذاری اجتماعی
۵	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۵	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۶	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۷	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۷	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۷	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۸	۲. بهداشت مواد غذایی
۹	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات و محیط
۱۳	۴. بهداشت ساختمان
۱۶	۵. سایر اقدامات
۱۶	نکات مهم
۲۳	آموزش بهداشت
۲۵	پیوست‌ها
۲۵	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۲۶	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۲۸	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۲۸	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۳۰	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۳۳	پیوست ۴: گندزادهای سطوح
۳۶	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۳۶	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۳۷	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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 انسان به انسان ویروس کرونا 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، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک شستشوی دست ها با آب و صابون در پیشگیری از ابتلا به بیماری بسیار مهم می باشد.

دامنه کاربرد

این یک راهنما کلی اسن که در خصوص فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار برای بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی از جمله درمانگاه ها، مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های بهداشتی، مراکز جراحی محدود، آزمایشگاه های تشخیص طبی، مراکز پرتویزشکی و تصویر برداری، مطب ها، موسسات فیزیوتراپی و توانبخشی، دفاتر کارگفتار درمانی، شنوایی سنجی، بینایی سنجی، رژیم درمانی و مشاوره تغذیه، مامایی و مطب ها در مراکز بستری و سرپایی بخشهای دولتی، عمومی، خیریه و خصوصی در سطح کشور می باشد. برای اجرای کامل علاوه بر این راهنمای کلی و عمومی لطفا به راهنمای اختصاصی مربوطه نیز مراجعه شود.

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت 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 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 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 و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- مراجعه به این مراکز فقط در موارد کاملا ضروری انجام گیرد.
- در خصوص خدماتی که امکان ارائه آنها به صورت غیر حضوری امکان پذیر باشد نظیر انجام مشاوره های دارویی و درمانی و مشاوره های روانپزشکی و نظایر از حضور در این مراکز خودداری گردد.
- تا تثبیت شرایط اپیدمی بیماری، پذیرش افراد با بیماری های زمینه ای، قلبی عروقی، فشارخون، بیماریهای تنفسی، دیابت، بیماران تحت درمان با کورتیکواستروئید، شیمی درمانی، بدخیمی ها، ایدز و بیماران پیوندی با رعایت موارد احتیاطی صورت پذیرد.
- لازم است نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند بطوریکه حداقل فاصله یک متر بین افراد رعایت گردد.
- کارکنان در ابتدای ارزیابی هر بیمار را یک ناقل بالقوه فرض نموده و در صورتی که خود کارکنان شاغل در این مراکز دارای بیماری زمینه ای می باشند لازم است ضمن بکارگیری لوازم حفاظت فردی با احتیاط بیشتری نسبت به ارائه خدمات درمانی به بیماران اقدام نمایند.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد. (حداقل یک متر)
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها در این مراکز ضروری می باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- کارکنان از تماس با یکدیگر از جمله دست دادن و روبوسی خودداری نمایند.
- با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن با بیمار و یا همراهان وی خودداری گردد.
- از تجمع کارکنان در اتاق کار، رختکن، سالن های غذاخوری، سالن اجتماعات، آبدارخانه، اتاق معاینه، اتاق مشاوره و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، خودداری گردد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله سلف سرویس و غذاخوری و مسیر ورود و خروج الزامی است.
- استفاده از دستگاه کارتخوان در این مراکز به جای دریافت وجه نقد الزامی می باشد.
- در زمان پذیرش مراجعینی که علائم تب و سرماخوردگی دارند به در صورتی که ارائه خدمات درمانی به آنها اورژانس باشد به بیمار ماسک طبی و دستکش ارائه گردد.
- کارکنانی که علائم سرماخوردگی دارند لازم است بعد از بهبودی کامل در محل کار حضور یابند.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان با بیماران، همراهان کاهش داده شود و فاصله ایمن (حداقل یک متر) رعایت گردد.
- فاصله گذاری ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین تخت بیماران و مراجعین در اتاق های مشترک رعایت گردد.
- از تجمع همزمان بیماران در اتاق های معاینه، مشاوره و سرویس های بهداشتی خودداری گردد.
- هنگام نزدیک شدن به بیماران از ماسک، لباس کار و دستکش استفاده شود.
- به کلیه بیماران توصیه شود از آوردن همراهان غیر ضروری خودداری نموده و با حضور در وقت تعیین شده از تجمع در سالن انتظار اجتناب نمایند.
- جداسازی مسیر ورود و خروج افراد در مراکز رعایت گردد.
- فاصله افراد در هنگام ورود و خروج با خط کشی مشخص گردد.
- لازم است از ورود بیمار به قسمت اداری، پذیرش و ترخیص جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان با یکدیگر و کارکنان در محل های مذکور رعایت شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درماني (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- در صورت امکان، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران ابتدا در آنجا حضور دارند، مانند مناطق تریاژ، پذیرش در بخش اورژانس یا پنجره داروخانه در زمان تحویل دارو، عملی شود.
- افراد مبتلا به کووید ۱۹ با افرادی که مشکوک به کووید ۱۹ هستند در کنار هم قرار نگیرند.
- افراد مبتلا به عفونت های تنفسی ناشی از سایر عوامل بیماری زا و بیماران مبتلا به کووید ۱۹ نیز در کنار هم قرار نگیرند.
- تخت های بستری حداقل ۲ متر با فاصله از هم قرار داده شود.
- از انتقال بیماران به بیرون از اتاق بستری خودداری گردد مگر اینکه از نظر پزشکی ضروری باشد.
- در صورت نیاز به انتقال بیمار، از مسیرهای انتقال از پیش تعیین شده استفاده شود و از ماسک پزشکی در حین انتقال برای بیمار استفاده گردد.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی و همراهان بیمار (در صورت لزوم) در تماس با بیماران مشکوک یا تأیید شده با کووید ۱۹ محدود گردد.
- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- حتی الامکان از برگزاری جلسات حضوری، دوره و کارگاه های آموزشی خودداری گردد و از امکاناتی نظیر ویدئو کنفرانس و نظایر آن استفاده گردد.
- زمان های استراحت کارکنان به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود.
- برنامه ریزی گردش کار شاغلینی که به صورت اقماری فعالیت می نمایند به صورتی انجام شود که تعداد سفرها به محل کار و منزل به حداقل میزان ممکن کاهش یابد.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم کارکنان: چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر عامل / رئیس / یا مسئول موسسه، را مطلع نماید. در غیر این صورت مدیر عامل / رئیس / یا مسئول موسسه، از ورود کارکنان بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

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 - افراد با بیماری زمینه ای:

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

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{ mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی کارکنان با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ 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.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است (شکل ۱) :

- ❖ قبل از تماس با بیمار
 - ❖ قبل از انجام هرگونه اقدامات نظافت یا گندزدایی ، بعد از مواجهه با مایعات بدن بیمار ؛
 - ❖ پس از تماس با بیمار
 - ❖ پس از تماس با محیط بیمار
- بهداشت دست شامل شستشوی دست با آب و صابون و یا هندراب با محلول های ضدعفونی بر پایه الکل است (ABHR)
 - اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
 - دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه با دستمال یکبار مصرف پوشانده شده و دستمال استفاده شده بلافاصله در سطل زباله دردار انداخته شود و دست ها با آب و صابون شسته گردد در صورتی که دستمال در دسترس نباشد از قسمت داخلی آرنج استفاده گردد.
 - لازم است بطور مرتب دست ها به روش صحیح با آب و صابون شسته شود (حداقل ۲۰ ثانیه) یا از محلول ها یا ژل های ضدعفونی استفاده گردد.
 - از تماس افراد با یکدیگر از قبیل دست دادن و روبوسی و در آغوش کشیدن خودداری گردد.
 - از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده و فست فود تا حد امکان اجتناب گردد .
 - از مواد غذایی کاملاً پخته استفاده گردد .
 - از شیوه کار ایمن و رعایت روش های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان اطمینان حاصل گردد.
 - تمام بیماران در هنگام سرفه یا عطسه بینی و دهان خود را با یک دستمال بپوشانند و دستمال استفاده شده در سطل زباله در دار قرار داده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- استفاده از ماسک برای بیماران مشکوک به عفونت کووید ۱۹ الزامی است.
- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی، لباس کار، عینک، کفش کار، کلاه و پیش بند و نظایر آن برای کارکنان و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آن ها الزامی است.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه ضروریست.
- استفاده از ماسک برای افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می نمایند ضروریست .
- افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از استفاده وسایل حمل و نقل عمومی خودداری نمایند.

۲. بهداشت مواد غذایی

ارائه سرویس های مربوط به مدیریت خدمات غذا باید به صورت بهداشتی و ایمن انجام شود در ضمن رعایت کلیه دستورالعمل های ابلاغی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در خصوص بهداشت محیط آشپزخانه و سالن های غذاخوری بیمارستان الزامیست. اضافه می نماید در صورت تهیه غذا از بیرون مرکز، تهیه غذا باید از مراکز مجاز و مورد تایید معاونت های بهداشت دانشگاه ها / دانشکده های علوم پزشکی سراسر کشور انجام گیرد.

در خصوص حمل و نقل و توزیع غذا توجه به موارد زیر ضروریست:

- حمل غذا با خودروی مناسب حمل و نقل مواد غذایی
- حفظ زنجیره سرد و گرم در انتقال مواد غذایی به مرکز
- کنترل دمای غذا در زمان تحویل به مرکز
- انجام کنترل های روتین نمونه برداری تصادفی مواد غذایی برای کنترل کیفیت غذا
- ترجیحا استفاده از ظروف یکبار مصرف برای بیماران و در صورتیکه امکان پذیر نباشد جمع آوری و شستشو و گندزدایی ظروف
- کارکنان مسئول توزیع مواد غذایی ضمن رعایت بهداشت فردی و همچنین با رعایت حفاظت فردی کامل نسبت به توزیع غذا اقدام نمایند .
- باقیمانده مواد غذایی بیماران به عنوان پسماند عفونی در نظر گرفته شده و وارد چرخه مدیریت پسماندهای عفونی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

در صورت سرو غذا در رستوران ها و یا بوفه ها موارد زیر رعایت گردد:

- سرو نمک، فلفل، سماق ، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای بدون پوشش ممنوع می باشد.
- عرضه سالاد بایستی از سالاد بسته بندی دارای مجوز می باشد.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات و محیط

نظافت و گندزدایی سطوح و تجهیزات

نظافت و گندزدایی محیط و تجهیزات نقش مهمی در جلوگیری از عفونت ها در مراکز ارائه خدمات بهداشتی و درمانی دارد.

الف- کارکنان ارائه دهنده خدمات نظافت

- تعداد متناسب نیروی انسانی ارائه خدمات نظافتی با تعداد تخت های بستری و یا فعالیتهای مرکز
- تهیه دستورالعمل نظافت و گندزدایی و آموزش به پرسنل خدماتی
- نظارت بر کار نیروهای خدماتی جهت کسب اطمینان از نحوه نظافت و گندزدایی
- نظافت و گندزدایی همه محیط ها و سطوحی که بیماران کووید-۱۹ با آن در تماس می باشند به صورت منظم (حداقل یکبار در روز و در زمانی که بیمار ترخیص می شود) انجام شود.
- آموزش های لازم جهت نظافت و گندزدایی بخش های پر خطر ارائه شود.
- از فعالیت کادر خدماتی آموزش ندیده در بخش های پر خطر اجتناب گردد.
- آموزش های لازم در خصوص خطرات مواد شیمیایی گندزدایی و رعایت ایمنی در حین کار ارائه گردد.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی در حین کار الزامی است.

ب- نظافت و گندزدایی تجهیزات پزشکی

- استریل نمودن یا گندزدایی اقلام، تجهیزات و وسایل پزشکی موضوعی پیچیده و بسیار تخصصی است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- تمام سطوح مراقبت از بیمار، وسایل پزشکی و تجهیزات مورد استفاده در مراقبت های بهداشتی می توانند آلوده به میکروارگانیسم ها با شند. پس از آلوده شدن، این موارد می تواند خطری برای بیماران و کارکنان به همراه داشته باشد.
- به عنوان یک مؤلفه اساسی در پیشگیری و کنترل عفونت باید یک روش عملیاتی استاندارد برای کنترل آلودگی و ایمن بودن مناطق مراقبت از بیمار با تماس زیاد و کلیه وسایل و تجهیزات قابل استفاده مجدد برای جلوگیری از عفونت اجرا شود.
- همواره باید دستورالعمل های سازنده دستگاه را برای آلودگی زدایی رعایت کرد تا هیچ آسیبی به تجهیزات نرسیده و همچنین از آلودگی زدایی اطمینان حاصل نمود.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و در صورت امکان به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. (به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها)
- اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال، با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- بعد از مراقبت از بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.

ج- نظافت و گندزدایی محیط

- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که نظافت قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند.
- کلیه دستگاه های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع آوری شده و یا استفاده نشوند.
- سطوحی که بیمار با آن در تماس است به طور مرتب، تمیز و گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- یخچال های مورد استفاده و محل شستشوی ظروف به طور مستمر گندزدایی شود.
- از ملحفه و روبالشی یکبار مصرف استفاده شود.
- از حوله های شخصی استفاده شود.
- تخت ها و تشک ها ی موجود گندزدایی شود.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها ، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد ، رایانه ، موس بعد از استفاده صورت گیرد.
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت دارد و کلیه مهر و سجاده، چادر و عبا و حوله مشترک جمع آوری گردد.

جهت نظافت محیط مراقبت بیمار رعایت موارد زیر ضروریست

- سطوح افقی در اتاق ها و فضاهای ایزوله به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد نظافت و گندزدایی گردد. اطراف بستر بیمار به طور مرتب و موقع مرخص کردن بیمار نظافت و گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسل های بیماریزای عفونت های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده گردد.
- از آلوده کردن سطوح محیطی که ارتباط مستقیمی با مراقبت از بیمار (مانند دستگیره درها و سوئیچ های نوری) ندارند، خودداری کنید.
- نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد. تمام قسمتهای مرکز از قبیل کف و دیوارها نظافت و گندزدایی گردد.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا نظافت و گندزدایی گردد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بسته شود تا میکروارگانیسم ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک ابتدا با دستمال مرطوب تمیز نظافت گردیده و پس از خشک شدن گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی قرار داده شود .
- جمع آوری پسماندها باید در سطل های دردار پدالی صورت گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- تمامی نیروهای خدماتی مرتبط با جمع آوری و دفع پسماند بایستی الزامات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) را رعایت نمایند.
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره های مجهز به توری در مکان هایی که امکان پذیر باشد انجام گیرد به طوری که هوای تمیز و تازه همیشه جریان داشته باشد.

د- استفاده از مواد گندزدا

ویروس و باکتری هایی که باعث عفونت های حاد تنفسی می شوند توسط طیف وسیعی از مواد گندزدا غیر فعال می گردند. با این حال در برخی از کشورها سازمانهای نظارتی انواع مواد گندزدا موجود برای استفاده در مراکز را کنترل می کنند. گندزدهای بیمارستانی شامل موارد زیر است :

- سدیم هیپوکلریت (سفید کننده خانگی)
- الکل
- ترکیبات فنلی
- ترکیبات کواترنری آمونیوم
- ترکیبات پراکسیژن

برای کاربرد سفید کننده مانند هر ماده گند زدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گند زدایی گردد.

- برای سطوحی که بیمار مشکوک یا قطعی کووید-۱۹ با آنها در تماس است، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و گندزدهایی که قبلا توسط وزارت بهداشت اعلام شده است، با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد (۵۰۰ پی پی ام = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردند. (به جدول ۱، پیوست ۴ مراجعه گردد).
- برای سایر سطوح با هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد (۵۰ پی پی ام = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (به جدول ۲، پیوست ۴ مراجعه گردد).
- سطوحی پسماند و سرویس های بهداشتی نیز با هیپوکلریت سدیم ۰/۵ درصد گندزدایی گردند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

۴. بهداشت ساختمان

مدیریت خدمات رختشویخانه

- مدیریت خدمات رختشویخانه با شرایط ایمن و رعایت الزامات پیشگیری و کنترل عفونت انجام شود.
- دما و گندزدهای مورد استفاده توان از بین بردن ویروس را دارا می باشند.
- توصیه می گردد در صورت امکان از لباس و لنژ یکبار مصرف استفاده شده و پس از مصرف همانند پسماند عفونی مدیریت گردد. در غیر اینصورت لباس و لنژ بطور مجزا جمع آوری، و مطابق با البسه عفونی شستشو و گندزدایی گردد.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب در طول مراحل جمع آوری لنژها ضروری می باشد.
- جهت پیشگیری از انتشار ذرات، از تکان دادن لباس ها و لنژهای آلوده جدا خودداری گردد.
- برای کارکنان رختشویخانه استفاده از دستکش و شستشوی مداوم دست لازم است انجام شود.
- در صورتی که نگران پاشیدن و انتقال از راه هوایی میکروارگانیسم ها با شد لباس مخصوص، ماسک و حفاظ چشم نیز باید استفاده گردند.
- لنژهای جمع آوری شده در کیسه های پلاستیکی باید دارای برچسب بوده و جداگانه به رختشویخانه تحویل داده شوند.
- مقادیر زیاد مواد جامد به عنوان مثال مدفوع از لنژ به شدت کثیف و آلوده قبل از قرار دادن لنژ در کیسه مخصوص حمل به رختشویخانه، از لنژ جدا شده و مدفوع و آلودگی جدا شده در توالت دفع گردد. کارکنان در تمام مراحل انجام کار از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده نمایند.

بسته بندی و حمل و نقل تجهیزات مراقبت از بیمار، ملحفه ها و پسماند از فضاها و اتاق ایزوله

- در اتاق یا فضای ایزوله تجهیزات استفاده شده، لنژ کثیف و پسماند را مستقیماً درون کانتینر ها یا کیسه های مخصوص این کار قرار دهید.
- تجهیزات استفاده شده، لنژ کثیف و پسماند را با روشی که مانع از باز شدن کانتینر یا کیسه در هنگام حمل و نقل شود، حمل کنید.
- در صورتی که تجهیزات استفاده شده، لنژ کثیف و پسماند طوری در کیسه قرار بگیرد که باعث آلودگی قسمت بیرونی کیسه نگردد یک لایه کیسه کفایت و استفاده از دو کیسه ضروری نمی باشد.
- اطمینان حاصل نمایید که کارکنان دست اندر کار جا به جایی، احتیاطات استاندارد را رعایت نموده و شستشوی دست را بعد از جدا کردن تجهیزات حفاظت فردی انجام میدهند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- فعالیت هایی نظیر ارائه خدمات نظافت و گندزدایی محیط به تجهیزات حفاظت فردی مقاوم تری نیاز دارد نظیر دستکش و پیش بند لاستیکی و کفش های رو بسته و مقاوم.

مدیریت پسماند

- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد.
- کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به این بیماران، عفونی تلقی شده و مطابق مفاد " ضوابط و روش های اجرایی مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته " مدیریت گردند. (مصوبه شماره ۱۵۸۷۱/ت/۳۸۴۵۹ک، کمیسیون امور زیر بنایی، صنعت و محیط زیست به شماره ابلاغ ۹۸۴۱۴ مورخ ۸۷/۳/۲۵ و بخشنامه ها و دستورالعمل های ابلاغی تکمیلی)
- در بیمارستان ها باید بی خطر سازی پسماند های عفونی و تیز و برنده در محل بیمارستان با استفاده از دستگاه بی خطر ساز غیر سوز دارای مجوز انجام شود
- در سایر مراکز بهداشتی درمانی (غیر از بیمارستان ها) چنانچه مرکز فاقد تجهیزات بی خطر ساز پسماند است می تواند پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نماید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نماید در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با بر چسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید.
- در آزمایشگاه های تشخیص طبی باید پسماندهای بشدت خطر ناک از جمله محیط های کشت در محل آزمایشگاه اتوکلاو شوند.
- پسماندهای عفونی در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زرد رنگ) جمع آوری گردد چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در S.B جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می گیرند، قرار داده شوند
- از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد
- سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم شدن شکستن و یا هرگونه دستکاری)
- از اختلاط پسماندهای عفونی تولید شده در مراکز با پسماند عادی خودداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل بین‌های پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد
- پسماندهای دارویی و شیمیایی مطابق ضوابط ابلاغی مدیریت شوند
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع‌آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در بیمارستان همچنین بی‌خطر سازی پسماندهای تولید شده، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- پسماندهای مایع نظیر ادرار را میتوان با رعایت احتیاط در داخل سیستم فاضلاب تخلیه نمود.
- برای اجتناب از تولید احتمالی آئروسول‌ها با احتیاط با الودگی ناشی از مدفوع بیماران رفتار شود.

ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماند های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با در قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه‌ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های زرد رنگ نگهداری شوند.
۲. موسسه استاندارد، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است.
۳. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های پلاستیکی سفید یا قهوه‌ای نگهداری شوند.
۴. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های آبی رنگ نگهداری شوند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

۵. سایر اقدامات

انجام کنترل های اجرایی

- آموزش مراقبین بیماران
- تدوین سیاست های تشخیص زود هنگام پتانسیل عفونت حاد تنفسی ناشی از کووید-۱۹؛
- جلوگیری از ازدحام جمعیت به ویژه در بخش اورژانس
- تأمین محل انتظار ویژه برای بیماران علامت دار
- جداسازی مناسب بیماران بستری
- تامین منابع کافی تجهیزات حفاظت فردی
- اطمینان از اجرای سیاست ها و برنامه های کنترل و پیشگیری از عفونت برای همه جوانب مراقبت های بهداشتی.

اقدامات اداری مربوط به کارکنان مراقبت های بهداشتی

- آموزش کافی کارکنان مراقبت های بهداشتی
- اطمینان از نسبت کافی تعداد کارکنان به تعداد بیماران
- ایجاد فرآیند نظارت برای عفونت های حاد تنفسی ناشی از کووید-۱۹ برای کارکنان مراقبت های بهداشتی
- نظارت بر رعایت نکات احتیاطی استاندارد و فراهم آوردن مکانیسم های بهبود توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی.

نکات مهم

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد

اقدامات احتیاطی استاندارد شامل: بهداشت دست و بهداشت سیستم تنفسی، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب (تجهیزات حفاظت فردی مطابق ارزیابی ریسک)، اقدامات تزریقات ایمن، مدیریت ایمن پسماند، مدیریت ایمن لنز، نظافت و گندزدایی محیط و استریلیزاسیون تجهیزات مراقبت از بیمار می باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- بیماران باید در اتاق های جداگانه با تهویه مناسب قرار بگیرند.
- برای اتاق های بخش عمومی که دارای تهویه طبیعی هستند تهویه کافی برای هر بیمار ۶۰ لیتر در ثانیه در نظر گرفته شود .
- در صورت عدم وجود اتاق های مجزا ، بیمارانی که مشکوک به آلودگی به کووید ۱۹ هستند باید با هم گروه بندی شوند.
- تخت های بستری به فاصله ۲ متر از هم قرار داده شود
- در صورت امکان، تیمی از کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از ماسک استفاده کنند.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از لباس تمیز و غیراستریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از دستکش استفاده نمایند .
- بعد از مراقبت از بیمار ، کلیه و سایر حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. (به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد ، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال ، با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها از لمس چشم ، بینی یا دهان خود با دست های آلوده باید خودداری کنند.
- در مورد هرگونه اقدامات احتیاطی لازم در سریعترین زمان ممکن قبل از رسیدن بیمار به محل انتقال بیمار اطلاع رسانی گردد.
- ملاقات با بیمار مشکوک و تأیید شده در کووید ۱۹ را ممنوع یا محدود کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- اطلاعات مربوط به افرادی که وارد اتاق بیمار می شوند ، از جمله کلیه کارکنان و ملاقات کنندگان را در پرونده ثبت کنید.

ب-انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد انتقال از طریق هوا در فرایندهای تولید آئروسول

برخی از فرایندهای درمانی که موجب تولید ذرات معلق در هوا می گردند با افزایش خطر انتقال کرونا ویروس ها SARS-CoV و MERS-CoV همراه است. مانند گذاشتن تراشه، تراکتومی، احیای قلبی ریوی تهویه دستی قبل از لوله گذاری و برونکوسکوپی

اطمینان حاصل شود موارد زیر توسط کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها انجام می گردد:

- انجام مراحل در یک اتاق با تهویه مناسب- یعنی تهویه طبیعی با جریان هوا حداقل ۱۶۰ لیتر در ثانیه به ازای هر بیمار یا در اتاق های فشار منفی با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت و جهت کنترل شده جریان هوا هنگام استفاده از تهویه مکانیکی
 - از یک محافظ ذرات تنفسی دارای تاییدیه جهت حفاظت استفاده کنید ، هنگامی که کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها از محافظ ذرات تنفسی یکبار مصرف استفاده می نمایند، درست قرار گرفتن آن را چک نمایند توجه داشته باشید که موهای صورت (به عنوان مثال ریش)، ممکن است مانع از قرار گرفتن مناسب محافظ شود.
 - از محافظ چشم (به عنوان مثال، عینک یا شیلد صورت) استفاده کنید.
 - لباس و دستکش تمیز (نیازی به استریل بودن نیست) و آستین بلند استفاده گردد. اگر لباس مقاوم در برابر نفوذ مایعات نباشد ، کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی ها باید از پیش بند ضد آب در مورد فرایندهایی که انتظار می رود حجم بالای مایعات در طی آن به لباس نفوذ کند استفاده کنند .
- تعداد افراد حاضر در اتاق را به حداقل مورد نیاز از مراقبت بیمار محدود کنید.

نکات بهداشتی مهم در تریاژ

اتاق تریاژ اولین فضای قابل دسترس برای بیماران در بدو ورود به بخش اورژانس می باشد و عملکرد اصلی آن غربالگری و دسته بندی بیماران بر اساس وضعیت بیماری و همچنین نوع و سطح خدمات درمانی مورد نیاز می باشد. در این فضا بیماران توسط پرستار تریاژ مورد ارزیابی اولیه قرار می گیرند . استفاده از پرستاران با تجربه و آموزش دیده در این بخش حائز اهمیت می باشد. موارد بهداشتی زیر لازم است در این قسمت مد نظر قرار گیرد:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- دارای فضای انتظار قبل از اتاق معاینه که ترجیحاً قسمتی از آن به بیماران دارای علائم تنفسی اختصاص یابد.
- فاصله نزدیک با حمام آلودگی زدایی
- توصیه و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی
- اتاق انتظار باید واجد واحد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- حفظ حداقل ۱ متر فاصله بین بیماران مشکوک و سایر بیماران را حفظ کنید.
- بهداشت دست را بعد از تماس با ترشحات تنفسی انجام دهید.
- در صورت کار در فاصله ۱-۲ متری بیمار، از ماسک پزشکی استفاده کنید.
- بیماران را در اتاق های مجرد قرار دهید، یا افراد با همان تشخیص اتیولوژیکی را در کنار هم گروه بندی کنید.
- اگر تشخیص اتیولوژیکی امکان پذیر نباشد ، بیماران گروهی با تشخیص بالینی مشابه و بر اساس عوامل خطر اپیدمیولوژیک ، با جدا کردن مکان انجام می شوند.
- هنگام ارائه مراقبت در تماس نزدیک با بیمار با علائم تنفسی (به عنوان مثال سرفه یا عطسه) ، از محافظ چشم (ماسک صورت یا عینک) استفاده کنید
- حرکت بیمار در داخل موسسه را محدود کنید و اطمینان حاصل کنید که بیماران در خارج از اتاق خود ماسک طبی می پوشند
- هنگام ورود به اتاق از تجهیزات حفاظت فردی (ماسک پزشکی ، محافظت از چشم ، دستکش و لباس) استفاده کنید و هنگام ترک تجهیزات حفاظت فردی را خارج کنید.
- در صورت امکان، از تجهیزات یکبار مصرف یا اختصاصی استفاده کنید (مثلاً استتوسکوپ، دستگاه فشارسنج و دماسنج).
- در صورت استفاده از تجهیزات پزشکی مشترک، بین هر بار استفاده بیمار تمیز و گندزدایی شوند.
- از آلوده کردن سطوح محیطی که ارتباط مستقیمی با مراقبت از بیمار (مانند دستگیره درها و سوئیچ های نوری) ندارند، خودداری کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- اطمینان حاصل کنید که کارکنان مراقبت های بهداشتی که با فعالیت های تولید ذرات معلق در هوا ارتباط دارند از تجهیزات حفاظت فردی استفاده می کنند از جمله دستکش، لباس های آستین بلند، محافظ چشم، ماسک N95 یا معادل آن یا سطح حفاظت بالاتر
- از حضور افراد غیر ضروری در اتاق خودداری کنید.

نکات بهداشتی مهم در ICU تنفسی فشار منفی و یا اتاق ایزوله فشار منفی

- وجود پیش اتاق قبل از ایزوله
- وجود ایستگاه ضد عفونی (از جمله ظرف حاوی مایع ضد عفونی کننده دیواری)
- قابلیت گندزدایی پیش اتاق
- وجود دستشویی / روشویی در پیش اتاق (ترجیحا دارای سیستم اتوماتیک یا دارای دسته یا شیر بازویی)
- وجود سیستم اتوماتیک بسته شدن در
- دارا بودن سیستم تهویه پیش اتاق
- وجود ترالی / کمد وسایل و تجهیزات پزشکی و وسایل حفاظت فردی در پیش اتاق
- وجود ترالی / کمد وسایل ضد عفونی و گندزدا در پیش اتاق
- قابلیت شستشو دیوارها و کف پیش اتاق
- همسو بودن سیستم فشار منفی پیش اتاق با اتاق ایزوله
- وجود امکانات ضد عفونی دست و کمد لباس و رختکن / رخت آویز در پیش اتاق

نکات بهداشتی مهم در اتاق ایزوله تنفسی

- رعایت فواصل مناسب در صورت وجود بیش از یک تخت در اتاق ایزوله (بین هر دو تخت حداقل یک متر و ترجیحا ۲/۵ متر فاصله با نصب پارتیشن/حفاظ)
- قابل شستشو بودن دیوارها و کف اتاق ایزوله
- قابلیت گندزدایی اتاق ایزوله
- قابلیت تنظیم درجه حرارت اتاق ایزوله (۲۰ تا ۲۴ درجه سانتیگراد)
- قابلیت تنظیم رطوبت اتاق ایزوله (۳۰ تا ۶۰ درصد)
- دارا بودن سیستم تامین کننده فشار منفی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- رعایت استاندارد ورود و خروج هوا جهت ایجاد فشار منفی و سیستم تهویه (ورودی نزدیک سقف در قسمت بالای سر بیمار و خروجی در پایین پای بیمار در ارتفاع ۳۰-۱۵ سانتیمتری کف)
- قابلیت تهویه اتاق ایزوله (حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت)
- دارای مکانیسم قابل مشاهده جهت پایش فشار و جریان هوا
- دارای سیستم تهویه با فیلتر هپا
- دارای سیستم اتوماتیک بسته شدن در
- در اتاق ایزوله سالم (فاقد شکستگی و بدون ترک خوردگی و درز و شکاف و پس از بسته شدن فاقد قابلیت عبور و تبادل هوا)
- دارای توالت حمام و دستشویی جداگانه ترجیحا دارای سیستم تهویه با فیلتر هپا
- امکان شستشو و گندزدایی توالت و حمام (دیوارها و کف)
- دارابودن سیستم گرمایشی و سرمایشی و دور بودن از محل های پر سروصدا
- قابل شستشو بودن و رنگ روشن دیوارهای اتاق
- پنجره های قفل دار و ترجیحا دو جداره
- وجود سیستم هشدار دهنده کاهش یا افت فشار/ درجه حرارت/ رطوبت/ باز بودن در
- نظافت و گندزدایی روزانه اتاق ایزوله
- وسایل بهداشت فردی یکبار مصرف یا مخصوص جهت استفاده بیمار

تذکرات

- سیستم هشدار دهنده هر گونه تغییرات (افت / افزایش) در تنظیمات فشار اتاق / درجه حرارت / رطوبت / باز بودن درها در هر یک از قسمتهای اتاق ایزوله (پیش اتاق / اتاق بیمار / سرویس بهداشتی) باید در محل مناسب نصب و فعال باشد.
- میزان تبادل هوا حداقل ۱۲ بار در ساعت یا ۱۶۰ لیتر در ثانیه به ازای هر بیمار میباشد.
- سیستم تهویه و ایجاد فشار منفی باید مستقل و جدا از سیستم کلی تهویه بیمارستان باشد.
- کلیه پسماندهای تولیدی از طریق ارائه خدمات درمانی به بیماران این بخش ها عفونی تلقی شده و مراحل مدیریت این پسماندها مطابق دستورالعمل های ابلاغی مرکز سلامت محیط و کار برای پسماندهای عفونی با رعایت ملاحظات کنترل عفونت می باشد .

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- برای اتاق‌های ایزوله بایستی دست‌شویی اختصاصی تهیه شود تا از تردد بیماران به بخش‌های دیگر خودداری شود.
- اتاق‌های ایزوله بایستی به صورت فشار منفی باشند تا باعث انتشار ویروس نشوند.
- تعداد افراد مورد استفاده را به حداقل برسانید و از ورود خروج بی‌مورد کارکنان به داخل این اتاق‌ها اکیداً خودداری شود.

بهداشت آب

- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر ۰/۸ میلی‌گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم‌پای یا اشرشیاکلی.

بهداشت فاضلاب

- مواد دفعی (مدفوع و ادرار) دور از تماس با انسان باشد و به صورت ایمن تصفیه و دفع گردد.
- کارگران تاسیسات فاضلاب باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و موارد بهداشتی را رعایت کنند که شامل استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله لباس محافظتی، دستکش، چکمه، عینک یا محافظ صورت، ماسک، شستن مکرر دست‌ها است و از لمس چشم، بینی و دهان با دست‌های نشسته خودداری کنند
- برای بیماران کرونایی و افراد مشکوک به کرونا باید توالیت مجزا در نظر گرفته شود.
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالیت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسول جلوگیری شود.
- اگر تامین توالیت جداگانه امکان پذیر نیست، باید حداقل دو بار در روز توسط یک فرد آموزش دیده با تجهیزات حفاظت فردی (گان، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت/عینک) تمیز و گندزدایی شود.
- در سرویس‌های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- کارکنان و کارگران مراقبت‌های بهداشتی باید توالیت‌های جداگانه‌ای از بیماران داشته باشند

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- اگر بیمار قادر به استفاده از توالت نمی باشد، مواد دفعی در پوشک یا در یک ظرف جداگانه جمع آوری شده و بلافاصله و با دقت لازم بدون انتشار آلودگی در توالت جداگانه ای که برای بیماران مشکوک و مبتلا به کووید ۱۹ استفاده می شود، دفع شود.
- اگر بیمار نمی تواند از توالت استفاده نماید، از لگن بستری بیماران استفاده شود. بعد از جمع آوری و دفع، لگن ها باید با آب و مواد شوینده، تمیز شوند و سپس با محلول کلر ۵/۰ در صد گندزدایی شده و سپس با آب تمیز آبکشی شوند.
- در بیمارستان با موارد مبتلا به کووید ۱۹ و مشکوک، مدفوع بایستی در کمترین زمان ممکن دفع گردد.
- سیستم جمع آوری فاضلاب باید دارای سیستم لوله کشی و بدون نشت باشد و تا حد استاندارد تصفیه شود.
- اگر مراکز بهداشتی درمانی ارائه دهنده خدمت به سیستم شبکه فاضلاب متصل هستند، ارزیابی خطر باید انجام شود تا تأیید شود که فاضلاب قبل از رسیدن به یک تصفیه خانه کارآمد یا محل دفع وارد سامانه می شود (یعنی نشت نمی کند).
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل گان آستین بلند ضد آب، دستکش، چکمه، ماسک و محافظ صورت را برای جلوگیری از تماس هر شخصی که مدفوع را دفع می کند ضروری است.

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 متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری و علایم کووید ۱۹
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- 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 پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار بخصوص در سرویس های بهداشتی
- 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 استفاده صحیح از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنامه‌ی گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- 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

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا و بروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- 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 / نماینده 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 نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش 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- 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 در سطل زباله دردار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی پیشگیرانه

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



دست ها را با دستمال خشک کنید.



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

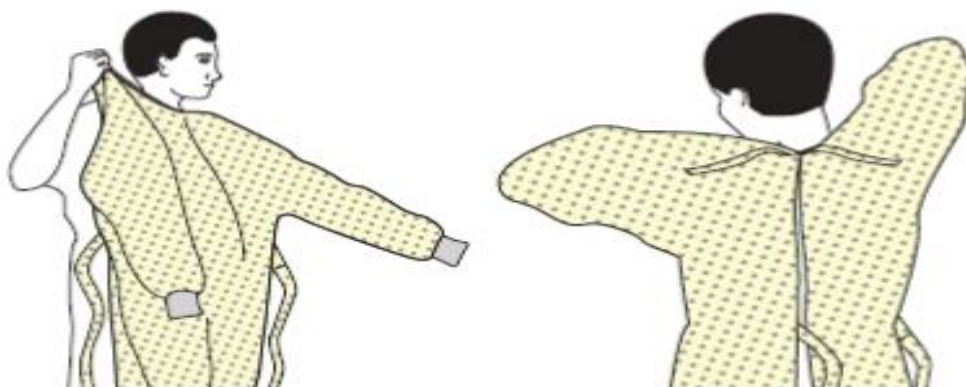
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

پیوست ۳: پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

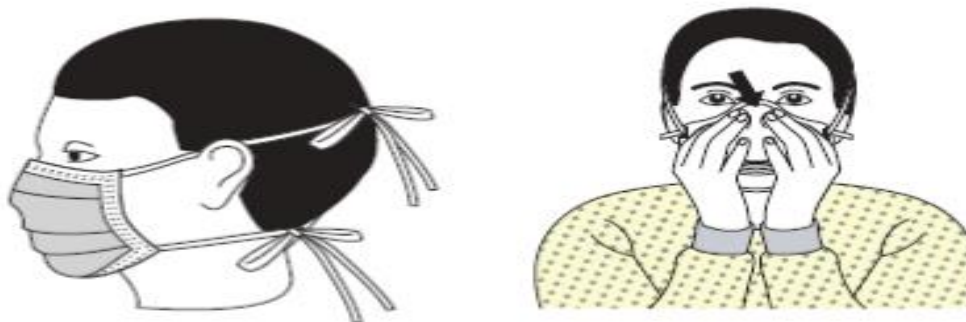
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و در آوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



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

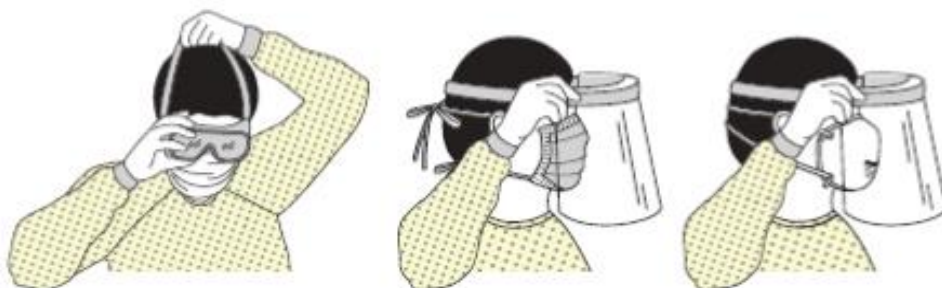
۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

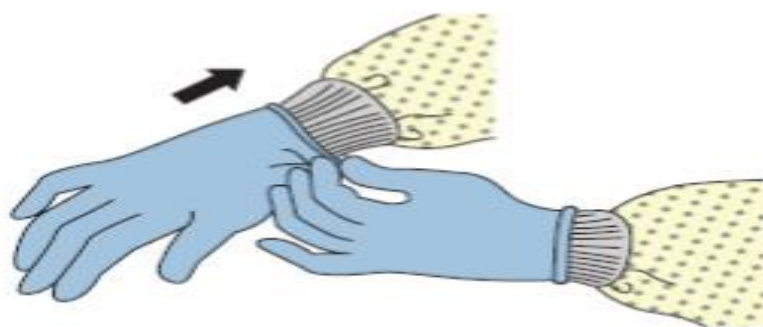
۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)



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

۴. 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:

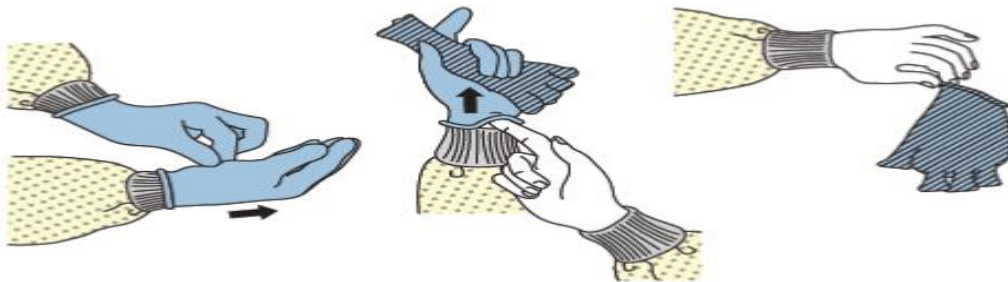
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل درب دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- 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.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



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

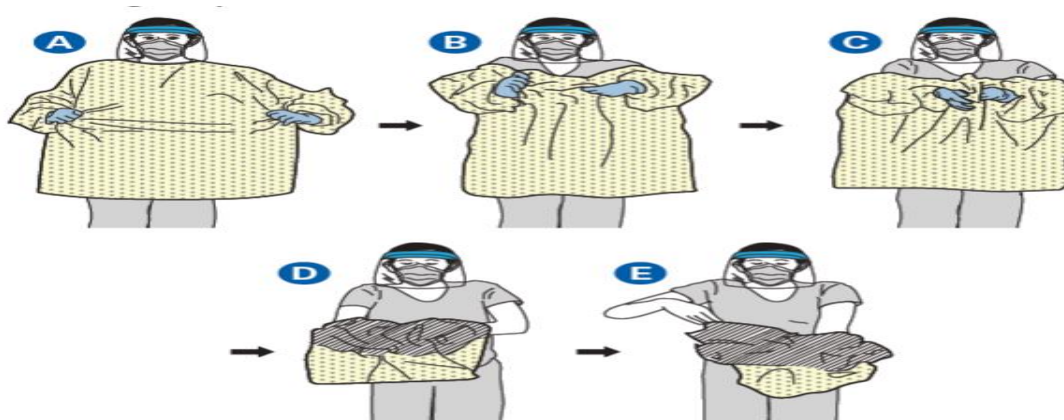
۴) ماسک



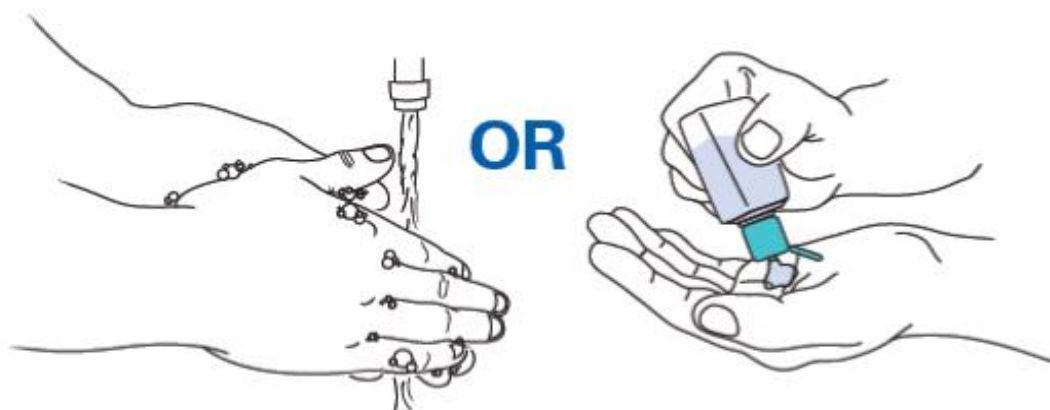
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

- 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.
- (۵) 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 درآورید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها 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 درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. 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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>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، غیرفعال می شود.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>۵. 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) - 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 مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

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

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- 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 رقیق‌نشده 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 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 رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشت درمانی (الزامات عمومی گروه بیمارستانی)

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (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 درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ 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
کلر قابل دسترس ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰/۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۱۰ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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 ضد عفونی 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 ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



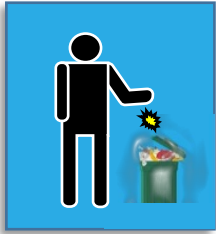
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ 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 گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛