

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها



معاونت بهداشت

نسخه دوم - اردیبهشت ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۰

## فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۵	غربال‌گیری، 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 و حفاظت فردی .....
۷	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۸	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات .....
۹	۴. بهداشت ساختمان .....
۱۰	۵. سایر اقدامات .....
۱۱	آموزش بهداشت .....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها .....
۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده .....
۳	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۶	پیوست ۴: گندزدهای سطوح .....
۹	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم .....
۹	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۱۰	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس .....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری، نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است، ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده به ویروس منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند 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 در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌ی پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود، شامل اسکناس، کتاب، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

با انتشار ویروس کرونا و همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ در ایران، برای حفظ سلامت عمومی جامعه، کتابخانه‌ها تعطیل شدند. ابعاد ناشناخته این بیماری از طریق منابع رسمی و مقالات بطور پیوسته اطلاع رسانی می‌شود. از آنجایی که بخش عمده‌ای از خدمات کتابخانه‌ها به صورت حضوری ارائه می‌شود، تدوین و ابلاغ راهنمای گام دوم فاصله گذاری برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در کتابخانه‌ها ضروری است. با این وجود، انجام فعالیت‌هایی که از راه دور قابل انجام هستند، به‌ویژه خدمات الکترونیکی و برخط، نه تنها تعطیل نیستند، بلکه اجرای گسترده‌تر، متنوع‌تر و خلاقانه‌تر آنها بیش از پیش توصیه می‌شود.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کوید -۱۹ (کرونا ویروس) برای استفاده در انواع کتابخانه از جمله کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی، بیمارستانی و... با هدف پیشگیری از شیوع ویروس کرونا تهیه شده است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و کتابخانه‌ها از جمله کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی، بیمارستانی و... یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری شوند و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و مراجعه‌کنندگان از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی، علاوه بر رعایت اصول بهداشت، برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- از تجمع و ازدحام در کلیه بخش‌های کتابخانه خودداری شود؛
- برنامه‌ریزی به منظور اجرای روش‌های کاری مختلف با حضور شاغلین کمتر به عنوان مثال افزایش شیفت‌های کاری، چرخشی نمودن ساعات کار، کاهش ساعت کاری صورت گیرد؛
- آماده‌سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل ۱ متر رعایت شود؛
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی برای تقسیم کار در شیفت‌ها و ساعت‌های قابل تغییر، انجام شود. به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند؛
- تمام مراحل امانت کتب و سایر اسناد توسط کتابدار انجام شود و از حضور افراد عضو در بین قفسه‌ها خودداری شود؛
- کتب و سایر اسناد امانت داده شده پس از عودت در اتاق یا بخش جداگانه قرنطینه و نگهداری شوند و تا گذشت حداقل ۷ روز مورد استفاده قرار نگیرند یا امانت داده نشوند؛
- بخش آرشیو مجلات و روزنامه‌های کاغذی که می‌تواند محل تجمع بوده و امکان تماس‌های زیاد با مجلات و روزنامه بدون زمان ماند، فراهم نیست تا برقراری شرایط عادی تعطیل باشند و بجای آن امکان مطالعه نشریات بصورت الکترونیکی برقرار شود؛
- خرید منابع ترجیحاً "از راه دور و بدون حضور مستقیم در محل فروش انجام شود؛
- منابعی که به تازگی خریداری شده‌اند باید در فضای مناسب، بسته به جنس منبع، مدت زمان حداقل ۱۴ روز را در فضای جداگانه قرنطینه شده و بعد مراحل ثبت، فهرست نویسی و آماده‌سازی انجام پذیرد؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها

- تمامی منابع اعم از کتاب، پایان نامه، منابع الکترونیک و ... که از بخش خدمات فنی وارد خدمات عمومی می شوند، باید در جعبه یا قفسه ای جداگانه قرار داده شوند و بعد از گذشت مدت زمان کافی در چرخه خدمات قرار گیرند؛
- منابع کتابخانه ای در هنگام بازگشت، در جعبه یا قفسه ای و به مدت زمان مناسب (بسته به نوع منبع) از مخزن اصلی جدا نگهداری شود؛
- از برگزاری گردهمایی، همایش و دوره های آموزشی حضوری خودداری شود و برای این برنامه ها از روش های جایگزین مجازی استفاده شود؛
- استفاده اجباری کاربران از ماسک و دستکش در بخش های مختلف کتابخانه و شستشوی مرتب دست ها با آب گرم مطابق دستورالعمل شستشوی صحیح دست ها مورد تاکید و توجه قرار گیرد؛
- در بخش مشاوره اطلاعاتی و دیجیتالی، بین میزهای کامپیوتر فاصله حداقل یک متر ایجاد شود و پس از استفاده هر فرد از کامپیوتر و سایر ابزار و متعلقات، می بایست گندزدایی کامل میز و صندلی و ابزار انجام شود؛
- پوشش بیرونی تمامی کتب و اسناد، فیلم و CD قبل و بعد از امانت با مواد سازگار گندزدایی گردند؛
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند مورد توجه قرار گیرد؛
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) رعایت شود؛
- اجتناب از تجمع در محل کار؛
- ایجاد فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) بین صندلی های کتابخانه در هنگام نشستن افراد؛
- چیدمان میز و صندلی ها به نحوی که افراد در هنگام نشستن دور میز رو در روی یکدیگر قرار نگرفته و از هر طرف در فاصله ایمن از یکدیگر قرار گیرند؛
- استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ درصد ظرفیت سرنشین موجود، به منظور رعایت فاصله ایمن (حداقل ۱ متری) سرنشینان الزامی است؛ (افزایش تعداد سرویس ها)
- رعایت فاصله ایمن بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس؛
- حتی المقدور ایجاد شرایط استفاده از کتابخانه دیجیتالی؛
- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط کاربران با کتابداران در فواصل ایمن (حداقل ۱ متر)؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر و کار دارند از موانع شیشه‌ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط، در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود؛
- حتی الامکان از سیستم تشخیص چهره یا کارتخوان برای ثبت حضور و غیاب کارکنان استفاده شود؛
- استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین مورد توجه قرار گیرد؛
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده نگردد؛
- اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد و انجام پرداخت‌ها با کارت.

## غربالگری، مراقبت و باز توانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند.
  - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین توسط نماینده کارفرما یا مدیر و یا کارشناس بهداشت حرفه‌ای مجموعه، را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنفسی و سایر علائم مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار/تحصیل جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

- دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است که باید شرایط دورکاری یا کاهش زمان کاری برای این افراد فراهم باشد:
- گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:**

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- 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
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

### ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین 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

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی (طبق پیوست)؛
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی و بغل کردن یکدیگر؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی؛
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی؛
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی انگشت ضروری است)؛
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه‌های آسانسور، لب تاپ، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید یا کشیدن سلفون

برروی وسایلی که قابل شستشو و گندزدایی نیستند مانند موبایل و نظایر آن، استفاده یا شستشو و ضدعفونی دست بعد از تماس)؛

- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن را در رختکن تعویض نموده و دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.

- در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جابجایی یا تعویض فرد استفاده کننده، شستشو و گندزدایی شوند.

## ۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- خوردن و آشامیدن در فضای سالن مطالعه ممنوع است؛
- استفاده از این گونه مکان‌ها حتی الامکان محدود گردد؛
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود؛
- مواد غذایی فاقد بسته‌بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری شوند؛
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران‌ها و غذاخوری‌ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود؛
- در صورت وجود آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا در این مراکز فقط از ظروف یکبار مصرف استفاده شود؛
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست‌ها قبل از غذا خوردن موجود باشد؛

- وجود سطل زباله پدالی در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است؛
- وسایل مشترک مانند نمکدان و قندان جمع‌آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود؛
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد؛
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری باید دارای کارت بهداشت باشند؛
- استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران الزامی است؛

- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده الزامی است؛
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است؛
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، سیخ کباب در داخل قفسه‌ها یا کابین‌های در دار الزامی است؛

- اجتناب از قرار دادن فراورده‌های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد؛



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

- عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه؛
- محدود کردن سرو غذاهایی که حرارت نمی‌بینند؛
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری‌های تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی.

### **۳. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- در صورت بسته بودن کتابخانه بیش از ۱۴ روز، نیازی به ضدعفونی فضا و تجهیزات نیست ولی انجام نظافت و گردگیری پیش از بازگشایی ضروری است؛
- سطوح مشترک فضای عمومی کتابخانه در طول فعالیت کتابخانه متناسب با میزان استفاده کاربران؛ گندزدایی شود از جمله دستگیره‌ها، میز امانت، سرویس‌های بهداشتی و میزهای سالن مطالعه، ماوس، کیبورد، رایانه کارکنان، پرینتر، اسکنر، اورهد و... به دفعات بیشتری گندزدایی شوند؛
- فاصله ۲ متری در چینش صندلی‌های مجاور و روبرو رعایت شود؛
- صندلی‌های اضافه از سالن مطالعه خارج شود؛
- میزها و صندلی‌های سالن مطالعه هر روز ضدعفونی شوند؛
- از نصب پرده در ورودی سالن‌های مطالعه خودداری شود؛
- تهویه هوا در سالن مطالعه بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد؛
- مصرف خوراکی، غذا و نوشیدنی در سالن مطالعه و کتابخانه ممنوع اعلام شود؛
- از سالن‌های اجتماعات و آمفی‌تئاتر کتابخانه به هیچ وجه استفاده نشود؛
- تعطیلی بخش مرجع، آرشیو، آثار هنری و تاریخی و دیگر بخش‌های دارای منابع گران قیمت، به دلیل لزوم رعایت حفاظت منابع و عدم امکان گندزدایی، تا زمان برقراری وضعیت عادی و جایگزینی ارائه خدمات الکترونیکی برای این بخش‌ها در دستور کار قرار گیرد؛
- گندزدایی مرتب تمامی سطوح میز و صندلی، سیستم‌های کامپیوتری، موس، فیلم، سی دی و نظایر آن که مورد استفاده مشترک قرار می‌گیرد الزامی است؛
- ابزارها و فضاهای عمومی، کمدهای نگه‌دارنده وسایل مراجعان (لاکِر)، دستگاه‌های سلف‌سرویس (مخصوص ارائه مواد خوراکی و آشامیدنی)، آبسردکن، بوفه، تریا، غذاخوری، نمازخانه و همچنین فضاهای استراحت (کارکنان و اعضاء) از دسترس خارج شود؛
- بخش کودک و نوجوان و خدمات و برنامه‌های حضوری برای آن‌ها، تا اعلام وضعیت سفید تعطیل باشد؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها**

- امانت به کودکان و نوجوانان نیز در این ایام انجام نشود و توصیه می‌شود خدمات ترویجی برای کودکان و نوجوانان از طریق فضای مجازی ادامه یابد؛
- بخش‌های نابینایان و کم‌بینایان، ناشنوایان و معلولین و... نیز برای حضور فیزیکی این اقبال در آن بخش تا اعلام وضعیت سفید از سوی ستاد مقابله با کرونا تعطیل باشند؛
- قرار دادن اسپری یا ژل ضدعفونی در میز امانت یا محل حضور مراجعین ضروری است؛
- در فضاهای پر تردد کتابخانه، سطل زباله در دار (پدالی) قرار داده شود؛
- از تمامی مراجعان کتابخانه (اعم از عضو و غیرعضو) خواسته شود که قبل از ورود به کتابخانه و به‌ویژه بخش امانت، دست‌های خود را ضدعفونی کنند؛
- درهای ورودی بخش‌هایی که به اعضای کتابخانه خدمات می‌دهند جهت تهویه هوا باز باشد.

#### **۴. بهداشت ساختمان**

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و اتاق‌های کار؛
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت؛
- وجود سطل‌های دردار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل‌ها؛
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل‌های مشخص مانند ورودی‌ها، کنار آسانسورها و غیره؛
- در و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود؛
- گندزدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود؛
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزدایی شود؛
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود؛
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه انجام شود؛
- قرار دادن لباس‌های کار آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن حتما رعایت شود؛
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی، دستگیره در، شیر آلات، وسایل موجود روزانه انجام شود؛
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است. (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد)؛
- قرار دادن سطل زباله پدالی دردار در داخل سرویس‌های بهداشتی . سطل‌ها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها

- نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی؛
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی، درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسل جلوگیری شود؛
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه- ای انجام شود؛
- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یکبار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های در دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت انجام شود؛
- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر الزامی است.

#### ۵. سایر اقدامات

- خدمات جستجو حضوری، پرینت، اسکن، کپی و... از دسترس کاربران خارج شده و صرفا توسط کتابدار انجام شود؛
- زمینه اتصال کاربران به شبکه وای فای کتابخانه بیش از پیش تقویت و فراهم شود؛
- ترغیب و اطلاع رسانی به کاربران برای انجام خدمات عضویت، جستجو، تمدید و رزرو منابع از طریق نرم افزار تحت وب کتابخانه صورت پذیرد؛
- راه اندازی و توسعه صفحات مجازی کتابخانه در شبکه های اجتماعی؛
- ارائه خدمات مشاوره اطلاعاتی از راه دور، به کاربران کتابخانه بیشتر مورد توجه قرار گیرد؛
- کاربران به امانت گرفتن منابع برای سایر اعضای خانواده و کاستن از حضور و رفت و آمد تشویق شوند؛
- تمدید خودکار کتب و اسناد و حذف جریمه برای منابع در اختیار اعضای کتابخانه؛
- ارتقا و توسعه خدمات مرجع مجازی در دستور کار قرار گیرد؛
- تور مجازی کتابخانه از طریق وب سایت و شبکه های مجازی، در دسترس کاربران قرار گیرد؛
- کاربران به استفاده از منابع الکترونیک و دیجیتال کتابخانه ترغیب و تشویق شوند؛
- در صورت تجهیز کتابخانه به دستگاه کارتخوان بانکی، کتابخانه از پذیرفتن وجه نقد جدا خودداری نماید؛
- امکان ارسال فایل پایان نامه یا طرح های تحقیقاتی برای انجام مراحل تسویه حساب، از راه دور فراهم شود؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها**

- هر کتابخانه باید به کاربران اطلاع دهد که فعالیت کتابخانه با شرایط ویژه ای از سرگرفته شده است. این اطلاع رسانی از طریق شبکه های فضای مجازی، رسانه های صوتی و تصویری منطقه ای، ارسال پیامک و نصب بنر در محوطه کتابخانه امکان پذیر است؛
- نصب بنر/ استند/ پوستر حاوی شرایط و مقررات لازم که کاربران موظف به رعایت آن ها هستند در محل ورودی کتابخانه توصیه می شود؛
- به اعضاء کتابخانه اطلاع رسانی شود که عضویت همه افرادی که تاریخ عضویتشان از زمان تعطیلی کتابخانه اتمام یافته، به صورت خودکار و بی نیاز از مراجعه و پرداخت هزینه، به مدت شش ماه تمدید خواهد شد؛
- با مشاهده هریک از علائم بیماری کووید-۱۹ در حاضران یا مراجعان در کتابخانه (مانند سرفه های خشک، بی حالی، تعریق شدید، درد عضلانی، تب، انسداد تنفسی، اختلال در حس بویایی و چشایی)، با رعایت مسائل بهداشتی و همچنین با احترام، به خارج از کتابخانه هدایت شوند؛
- به منظور افزایش مشارکت اجتماعی کتابخانه در بهداشت و سلامت شهروندان، انجام فعالیت های آگاهی بخش به صورت الکترونیکی و همچنین نصب پوستر با موضوعات شناسایی علائم بیماری، سامانه های مرتبط وزارت بهداشت، پایگاه های اطلاعاتی سودمند، شیوه ضد عفونی و شستشوی صحیح دست ها و سطوح، مدت ماندگاری ویروس در هر دما، هر سطح و انواع مواد ضد عفونی و دیگر اعلامیه های ستاد مبارزه با ویروس کرونا توصیه می شود؛
- اطلاعیه ها، پوسترها و مطالب ارائه شده در پایگاه وزارت بهداشت و یا بخش ویژه کرونا در پورتال، از طریق شبکه های اجتماعی، وبسایت، وبلاگ و تابلو اعلانات کتابخانه درج شود؛
- نشر اخبار، اطلاعات یا تصاویر و اطلاع رسانی مطالب از منابع دیگر مجاز نیست؛
- کتابخانه های بیمارستانی، روستایی، سیار و ... می توانند علاوه بر مفاد این راهنما، در راستای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا ویروس، تمهیدات ویژه ای به اقتضای شرایط تدوین و اطلاع رسانی نمایند.

## **آموزش بهداشت**

### **روش های آموزشی مناسب**

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وبسایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

- این آموزش با فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

### رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

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

### موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- 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
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

### سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

#### نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها

- نصب پوستره‌های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شست شوی دست‌ها در محل کار بویژه سرویس‌های 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 توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و در ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه **salamat.gov.ir**
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشتی، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل 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
- 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](http://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](http://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

## 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





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 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 درهم 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.



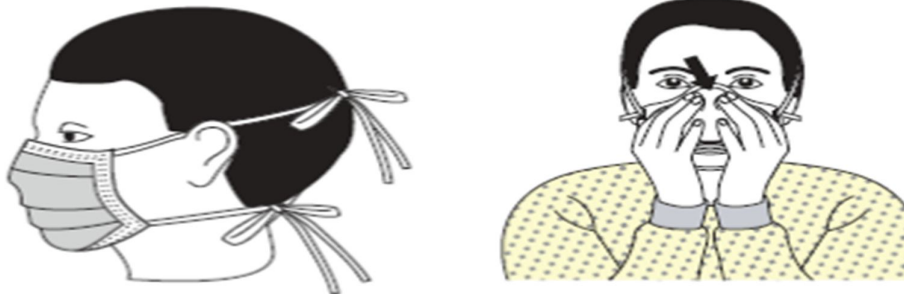
با همان دستمال شپیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

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

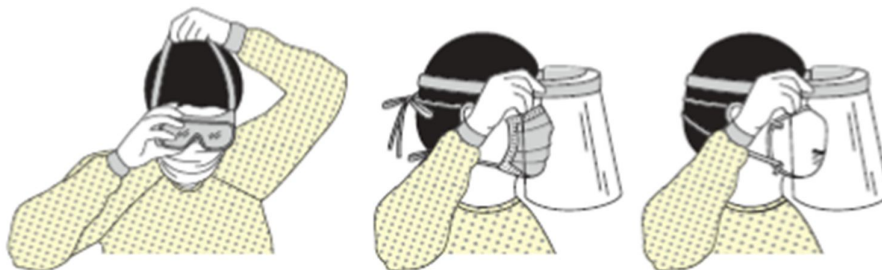
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱. ماسک یا رسپیراتور

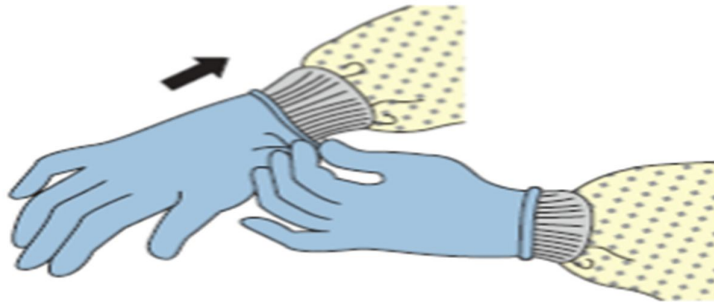


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

#### ۲. عینک یا شیلد صورت



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



۳. دستکش‌ها

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

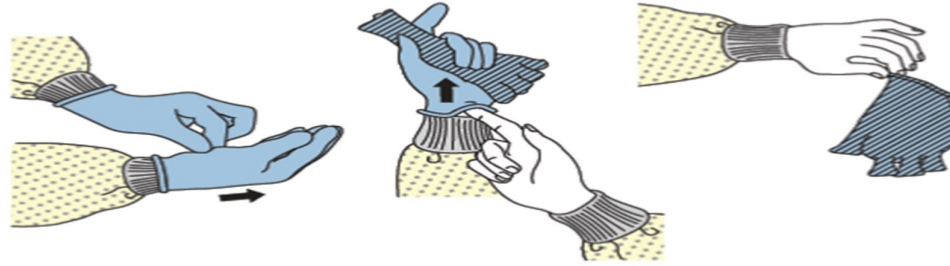
### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن در، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها



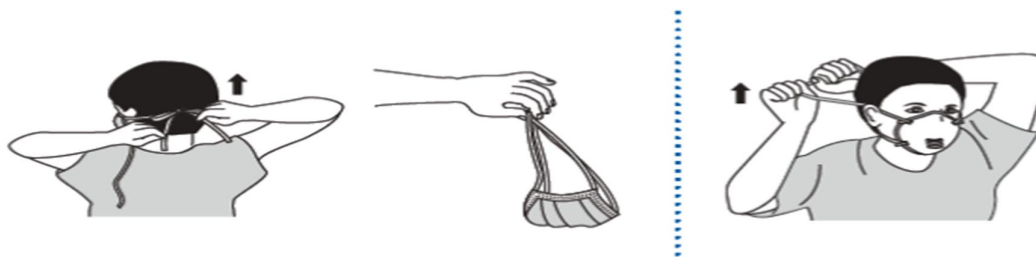
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
  - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
  - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
  - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
  - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- ۲) عینک یا شیلد صورت



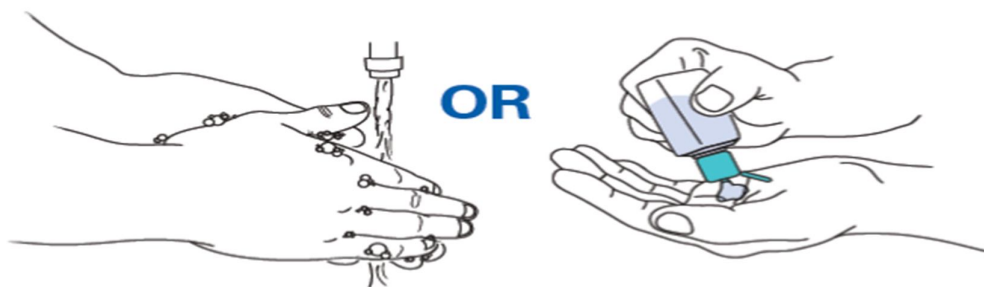
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت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

۳) ماسک

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه ها



- 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 دردار قرار دهید.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.





### پیوست ۴: گندزداهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	نکات عمومی
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز                  ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم                  ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن                  ۴. سفیدکننده</p>	مواد گندزدا
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.                  ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.                  ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.                  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.                  ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.                  ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.                  ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول</p>	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

<p>پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</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 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، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li><li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li><li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li><li>- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند</li></ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

باعث مرگ یا جراحی گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.

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 اخیرا تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده 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 رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.



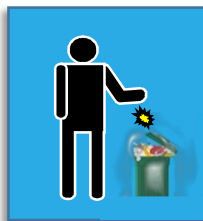
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر 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 غوطه‌ورکردن 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 تمیزکردن 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 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

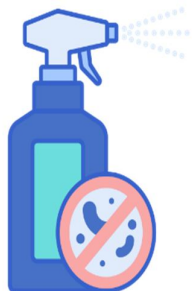
✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ 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؛

## 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 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؛

