

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی
خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۶۳

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غریبال گری، مراقبت و باز توانی.....	۴
۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۴
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۵
۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۵
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۶
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۶
۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....	۸
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۹
۴. بهداشت ساختمان.....	۱۱
نکات مهم.....	۱۳
آموزش بهداشت.....	۱۸
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....	۲۱
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۲۲
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۲۴
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۲۴
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۲۶
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۲۹
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۳۲
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۳۲
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۳۳

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در محیط کار کارکنان مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری و براساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) تدوین گردیده است و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است. این سند به کارفرمایان و شاغلین این صنایع کمک می‌کند تا بتوانند برنامه‌ریزی لازم را برای واکنش در زمینه مقابله با ویروس کرونا و پیشگیری از آن به عمل آورند و برای ایجاد آمادگی‌های لازم در هنگام شیوع گسترده‌تر بیماری کووید-۱۹ در جامعه، توصیه‌های لازم را ارائه نموده‌است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- مشاغل حیاتی مراکز، تعیین شده و افراد در دو الی سه گروه به عنوان تیم‌های جایگزین در هر شغل/وظیفه تقسیم بندی شوند.
- افزایش ساعات کار مراکز معاینه فنی خودرو یا انجام امور بصورت شبانه روزی به منظور پیشگیری از تجمع مراجعین.
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه‌ریزی به منظور 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.
- حتی الامکان فرایند معاینه فنی خودرو، بدون حضور مراجعین در سالن‌ها، انجام گردد.
- با وجود سایت نوبت دهی ستاد مرکزی نوبت دهی خودرو و برای کاهش زمان حضور افراد و حذف ازدحام، دریافت برگه معاینه فنی، از طریق نوبت دهی اینترنتی اجباری گردد.
- برای حذف دریافت فیزیکی مدارک و اطلاعات در ایستگاه پذیرش خودرو، کلیه اطلاعات مورد نیاز از طریق سایت نوبت دهی گرفته شود.
- با توجه به وجود امکان پرداخت اینترنتی هزینه معاینه فنی در سایت نوبت دهی ستاد مرکزی نوبت دهی خودروها، هزینه معاینه فنی حتی المقدور بصورت اینترنتی یا از طریق دستگاه‌های کارت خوان که مکرراً پس از هر بار کارت کشیدن با استفاده از مواد گندزدای مناسب (پیوست شماره ۴) گندزدایی می شوند، پرداخت گردد.
- در صورت وجود آشپزخانه و پخت و سرو غذا، اقدامات احتیاطی بیشتری در نظر گرفته شود. به عنوان مثال حداقل تعداد افراد در غذاخوری حضور داشته باشند و برای صرف غذا به گروه‌های بیشتر تقسیم شوند یا اینکه افراد می‌توانند ناهار را از منزل بیاورند و هزینه ناهار به صورت نقدی به افراد پرداخت شده و از سرو غذا خودداری شود.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله (۱ متر) رعایت گردد.
- از مأموریت‌ها و مسافرت‌های غیرضروری اجتناب گردد و دوره‌های آموزشی و کارگاهی به تعویق انداخته شود.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- افزایش فاصله بین شاغلین و مشتریان و بین شاغلین با یکدیگر، ارباب رجوع / مراجعین احتمالی با استفاده از اقداماتی چون جداسازی و پارتیشن‌گذاری صورت گیرد.
- برای حضور و غیاب کارکنان، سطوح مشترک از جمله حسگر و اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی‌مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- با انجام دورکاری یا مرخصی استعلاجی به کارکنان مبتلا یا مشکوک می‌توان کارکنان دیگر را مصون داشت.
- کارکنانی که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید در خانه بمانند و به محل کار نیایند تا زمانی که مرکز جامع مراقب سلامت نسبت به ارزیابی سلامت ایشان بررسی نماید و اعلام بلامانع بودن اشتغال نماید. در صورتی که شاغلین چنین علائمی دارند باید به کارفرما اطلاع دهند و در خانه بمانند.
- زمان‌های استراحت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

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 (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای / کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه 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:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- 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
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به‌صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به‌گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- در صورت برخورداری از علائم هشدار دهنده ویروس کرونا تا زمان رفع خطر شیوع ویروس تامل نموده و اقدامات زیر را خصوصاً در هنگام تماس با مراجعین بیمار / مشکوک به ویروس کرونا انجام دهید:
- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. (برای آشنایی با نحوه شستشوی دستها به پیوست ۲ مراجعه نمایید)
 - در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
 - از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
 - هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
 - در صورتیکه مشتری بیمار / مشکوک به بیماری از ماسک استفاده نمی‌کرد، از او بخواهید هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشاند.
 - از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
 - کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
 - از تماس نزدیک (کمتر از ۲ متر) با افراد خودداری کنید.
 - خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
 - تغذیه سالم شامل استفاده از گروه‌های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا و ویروس) داشته باشید.
 - از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
 - از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.
 - در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک به صورت صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
 - برای تماس با کلیدها، پریزها، دکمه‌های آسانسور، و نظایر آن از دستمال کاغذی استفاده نمایید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- در صورتیکه از آسانسور استفاده می شود، هنگام سوار شدن در آسانسور روبروی در آسانسور و پشت به یکدیگر بایستید و از ظرفیت کل آسانسور استفاده نشود.
- از خودکار شخصی استفاده شود.
- استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری به حداقل رسانده شود.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
- هنگام خرید از کارت بانکی به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاههای کارتخوان استفاده شود و فیش‌های کاغذی تحویل گرفته نشود.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.
- اشیائی که در طول روز لمس می‌کنید از قبیل کلید، موبایل و ... ضدعفونی کنید. (جهت جلوگیری از خراب شدن آنها می‌توان از پوشش موبایل با سلفون، شستشو با کف صابون و نظایر آن استفاده نمود)
- در مکانهای عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان با وسایل و سطوح عمومی تماس نداشته باشید و تا زمانی که دستان خود را با آب و صابون یا مواد پایه الکل ۷۰ درصد، ضدعفونی نکرده‌اید به دهان، بینی و چشم‌ها، دست نزنید. ضمن اینکه حتی الامکان برای کاهش میزان تماس با مکان‌های عمومی و آلوده به ویروس، رفت و آمد به محل کار با سرویس‌های کارکنان یا خودروی شخصی انجام گیرد. (توضیحات بیشتر در این زمینه در قسمت مطابق سرویس کارکنان آمده است)
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.
- در سامانه غربالگری وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت نام نمایید و در صورت پیدا کردن علائم بیماری، موارد را در این سامانه ثبت نمایید تا راهنمایی‌های لازم را از کارشناسان بهداشت دریافت نمایند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفلوآنزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده کنید.

- در صورت داشتن هرگونه سؤال و نیاز به راهنمایی و مشاوره با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید.

- در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی انگشت ضروری است.

- تجهیزات حفاظت فردی از جمله دستکش، ماسک و ژل ضدعفونی بر پایه الکل برای شاغلین تأمین شود.

- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه قرار گیرد.

- به جهت حفظ سلامت شاغلین بخصوص رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب و پیشگیری از ابتلای این افراد به کرونا ویروس، کارفرما/ واحد نقلیه موظف است وسایل حفاظت فردی شامل لباس کار، دستکش و ماسک تنفسی یکبار مصرف به تعداد کافی در اختیار کلیه رانندگان سرویسهای ایاب و ذهاب، قرار داده و افراد فوق اشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.

- استفاده از وسایل حفاظت فردی برای به حداقل رسانیدن تماس بین کارکنان با افراد بیمار/ مشکوک به بیماری.

- نظافت و گندزدایی محیطهای کاری مراکز معاینه فنی خودرو و وسایل نقلیه موتوری.

- جمع‌آوری دستمال، دستکش، ماسک و ... در سطل‌های زباله در دار و دفع بهداشتی آنها

- اعلام ممنوعیت استفاده از دخانیات در محیط‌های کار مراکز معاینه فنی خودرو و وسایل نقلیه موتوری

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از

کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)

- افراد مبتلا یا مشکوک به هیچ عنوان نباید از ماسک سوپاپ دار استفاده نمایند.

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

استفاده از مکانهای تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری میبایست محدود گردد و در مواردیکه که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است رعایت موارد ذیل ضروری است:

- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گند زدایی شود.

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته‌بندی های یکبار مصرف انجام

گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- عرضه مواد غذایی روباز و فله ای در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، ترشیجات بصورت روباز و بدون استفاده از ظروف درب دار اجتناب گردد.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال باشد.
- ترتیبی اتخاذ شود تا تعداد زیاد پرسنل به یکباره وارد سالنهای غذاخوری نشوند و زمان سرو غذا و استفاده از سالن غذاخوری جهت جلوگیری از تجمع افراد طولانی تر گردد.
- استعمال دخانیات ممنوع است.
- رعایت فاصله گذاری یک تا دو متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو گندزدایی شوند.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشویید، سپس گندزدایی و آب کشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود تا بتوان پس از هر بار استفاده آنها را تعویض نمود.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- سطوح دارای تماس مشترک شامل میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پرزها، کیبورد، موس، ریموت وسایل عمومی و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- تی‌های زمین شور، دستمالها و وسایلی که برای نظافت رستوران و یا راهروها و ... استفاده می‌شود در هیچ شرایطی با وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویسهای بهداشتی بکار می‌رود نبایستی بصورت مشترک استفاده نمود.
- تمامی سطوح خودروهای حمل و نقل مواد غذایی می‌بایست به طور مستمر طبق پروتکل‌های موجود گندزدایی گردند.
- گندزدایی مرتب داخل ماشین‌های کارکنان مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری شامل: دستگیره درب ماشین‌های کارکنان مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری، نشیمن صندلی، دسته‌های صندلی، پشتی صندلی، قفل کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالا بر پنجره‌ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین‌های کارکنان مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری.
- در ایستگاه‌هایی که کار بصورت مکانیزه و سیستمی انجام نمی‌گیرد، موارد زیر رعایت گردد:
- انجام تب‌سنجی در بدو ورود مشتریان به مراکز و ممانعت از ورود مراجعین بیمار/مشکوک به بیماری.
- در ایستگاه پذیرش خودرو، همانگونه که در بالا اشاره گردید بهتر است مدارک و اطلاعات مورد نیاز بصورت کاغذی نبوده، دریافت هزینه بصورت نقدی نباشد و نکات خودمراقبتی فوق‌الذکر، کاملاً رعایت گردد.
- در ایستگاه بررسی ظاهری خودرو، متصدی تست خودرو قبل از اینکه برای انجام تست سوار خودرو شود و بعد از اتمام تست (هنگام خروج از خودرو) می‌بایست کلیه قسمتهای ماشین شامل: دستگیره درب، صندلی و پشتی صندلی راننده، فرمان، ترمز دستی، کلیدها و اهرم‌ها، آئینه و هر جایی از ماشین که با آنها در تماس قرار می‌گیرد را با مواد ضدعفونی کننده مناسب (ضمیمه)، گندزدایی نماید، ضمن اینکه حتماً "مجهز به وسایل حفاظت فردی (لباس کار، دستکش، ماسک) باشد.
- بدلیل احتمال آلوده شدن وسایل حفاظت فردی به ویروس، می‌بایست متصدی پس از هر بار نشستن پشت رول ماشین، لباس کار و دستکش‌های خود را تعویض نماید.

مدیریت پسماند

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطوحی در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.
- دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطوحی در دار پدالی جمع‌آوری شوند و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت صورت پذیرد.
- سطوح دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر از جمله آبخوری جدا باشند.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع‌آوری و انتقال به محل نگهداری موقت، کارکنان و پرسنل درگیر با پسماند باید از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- بسته‌بندی پسماندها در کیسه‌های پلاستیکی و قرار دادن آنها در کیسه‌های بزرگ تر و مقاوم و سپس انتقال آنها به خارج از فضاهای داخلی، آلودگی حاصل از حمل پسماند را در فضاهای داخلی به مراتب کاهش می‌دهد.
- در انتقال پسماند از داخل امکان، توجه به عدم آلودگی دیگر فضاها بسیار مهم می‌باشد؛ بعنوان مثال انتقال زباله تولیدی در آشپزخانه از داخل محیط رستوران، می‌تواند موجب آلودگی رستوران شود.
- نگهداری موقت پسماند باید به دور از حشرات، جوندگان و گربه‌ها بوده، در معرض دید نباشد و پس از انتقال زباله توسط شهرداری، این مکان به دقت شستشو و گندزدایی داده شود؛

۴. بهداشت ساختمان

- از تهویه طبیعی مثل باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها در کنار سیستم تهویه ساختمان استفاده شود و از عملکرد صحیح سیستم‌های تهویه ساختمان اطمینان حاصل گردد.
- استفاده از سیستم تهویه با فشار منفی توصیه می‌گردد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، در ورودی و خروجی ساختمانها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل نصب گردد.

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف شوند.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در تمام اتاقها الزامی است.

بهداشت رختکن و حمام

- کمد لباس برای هر فرد بصورت جداگانه اختصاص داده شود.
- تهویه رختکن باید بصورت مناسب انجام پذیرد.
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- وجود دستمال کاغذی برای خشک کردن دست و رعایت بهداشت هنگام سرفه و عطسه الزامی است.
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- از ازدحام افراد در رختکن جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.

بهداشت نمازخانه

- از تجمع زیاد افراد در نمازخانه جلوگیری شود و فاصله هر حداقل ۱ متر باشد.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد و به صورت شخصی استفاده شود.
- گندزدایی محوطه نمازخانه بصورت روزانه انجام شود.
- سرویس بهداشتی و وضوخانه در نزدیکی نمازخانه جهت شستشو و ضدعفونی دستها و پاها وجود داشته باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در نمازخانه الزامی است.
- تهویه مناسب برای این مکانها پیش بینی شود و درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- توزیع مواد غذایی مانند خرما، کیک و... در نمازخانه ممنوع می‌باشد.
- هرگونه خوردن و آشامیدن در نمازخانه ممنوع است.

بهداشت سرویس‌های بهداشتی و وضوخانه

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- سرویس های بهداشتی باید دارای تهویه مناسب باشد و بطور مرتب گندزدایی شود.
- شستشو و نظافت مرتب دیوارها، کف، دستگیره، درب، شیر آلات و وسایل موجود سرویسهای بهداشتی بصورت روزانه و گندزدایی آنها مطابق با دستورالعمل های گندزدایی (پیوست ۲) انجام شود.
- سرویس های بهداشتی 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.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- پس از هر بار نظافت، تی ها و دستمالها حتماً شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- وسایل نظافت مانند تی ها به صورت مجزا در وضوخانه، سرویس بهداشتی و حمام استفاده شوند. همچنین تی ها و وسایل نظافت به طور مرتب شستشو و گندزدایی شود. این وسایل می بایست برای نظافت سایر قسمتهای ساختمان استفاده نشود
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها به تعداد کافی در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد.
- برای خشک کردن دستها از خشک کن برقی و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی قرار داده شود و سطل ها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.

نکات مهم

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده 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. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از شاغلین در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

توصیه‌های کلی در محیط کار

- کارفرمایان و کارکنان باید از گسترش وضعیت شیوع بیماری آگاه باشند. تغییرات در شرایط شیوع ممکن است، اقدامات احتیاطی دیگری را در برخی محیط‌های کاری که در حال حاضر در این راهنما مورد توجه قرار نگرفته‌اند را الزام نمایند.
- این توصیه‌ها برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافظت از کارکنان در برابر مواجهه با ویروس کرونا می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از کارکنان در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و/ یا دستگاه تنفسی شود.
- کارفرمایان باید وضعیت مواجهه کارکنانشان با ویروس کرونا را برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که کارکنان از روشها و احتیاطات کنترلی برای جلوگیری از مواجهه استفاده می‌کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی، روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا، کارفرمایان ملزم هستند که به شاغلین در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله PPE آموزش دهند.
- با توجه به راه‌های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می‌توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا را شناسایی کرد. بدین معنی که افراد مبتلا به بیماری یا دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه، افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا عامل اصلی خطرند.
- از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد محل‌هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره‌های در، دکمه‌های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل‌ها، دستگیره درب ماشین‌ها، نشیمن‌های صندلی، دسته‌های صندلی، پشتی صندلی، قفل کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالا بر پنجره‌ها، فرمان خودرو، ابزارهای کاری مشترک بین افراد و ... می‌تواند امکان انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- نزدیک شدن به افراد مبتلا یا مشکوک، خطر مرتبط را افزایش می‌دهد. با توجه به این موضوع به خصوص باید توجه جدی‌تری به موارد با ریسک بالا داشت. لذا با توجه به شرایط و ملاحظات فنی، سیاسی و اقتصادی بایستی میزان خطر را بررسی و نسبت به آن، اقدامات کنترلی متناسب را انجام داد.
 - افزایش تعداد سرویس‌ها یا عبارتی کاهش تعداد سرنشینان هر خودرو بطوریکه هر سرنشین در فاصله ۱ تا ۲ متر از سرنشین دیگر، قرار گیرد.
 - ممنوعیت نشستن افراد در صندلی کمک راننده بخصوص در خودروهای سواری و رعایت ایجاد فاصله ۱ تا ۲ متر از یکدیگر
 - الزام استفاده از ماسک برای همه افراد از زمان ورود به سرویس ایاب و ذهاب تا پس از خروج از آن
 - افراد بیمار/ دارای علائم مشکوک به بیماری به سرویس کارکنان وارد نشوند.
 - از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
 - از دست زدن غیرضروری به سطوح، اشیاء و ... در سرویس خودداری نمایید و در صورت تماس با هر شیء یا سطحی، باید نسبت به شستشو، ضدعفونی و یا تعویض دستکش اقدام گردد.
 - رانندگان می‌بایست در هنگام رانندگی و سرویس دهی به پرسنل، از ماسک و دستکش و لباس کار مناسب استفاده نمایند.
 - حتی الامکان از خوردن غذا (صبحانه/ ناهار/ شام) در مکانهایی غیر از محل غذاخوری، جلوگیری گردد.
 - برای نوشیدن آب آشامیدنی ترجیحاً از آب آشامیدنی بسته‌بندی استفاده شود.
 - انجام نظافت و گندزدایی سطوح در ۲ مرحله . بطوریکه نباید هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و مواد گندزدا انجام شود. روش اجرا به این ترتیب است:
- ابتدا جهت زدودن بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردد. همچنین تمامی ملزوماتی که قابل جدا نمودن می باشد جدا و شستشو گردد.
- سپس به وسیله دستمال دیگری که آغشته به مواد گندزدا می‌شود، گندزدایی مرتب کلیه سطوحی که با آن‌ها در تماس می‌باشد مانند : فرمان، دنده، ترمز دستی، آئینه‌ها، پنجره، صندلی راننده و کمک راننده، داشبورد و ، حداقل ۲ بار در روز و در صورت حمل مسافر بیمار/ مشکوک به بیماری، پس از پیاده شدن او از ماشین (مطابق راهنمای ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح - پیوست ۴)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

➤ توصیه می شود جهت گندزدایی داخل خودرو، از دستگاه مه پاش مخصوص خودرو استفاده گردد.

- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس، پوشش شیشه، پرده پنجره های خودرو، آویز و ملزومات غیر ضروری از کابین خودرو خارج گردد.
- ظرف محلول ضد عفونی کننده دست در واحد نقلیه و سرویس ها نصب گردد و مرتباً پر شود.
- تابلوهای توصیه ای، آموزشی و پوستره های هشدار دهنده برای رعایت اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه از ابتلای به بیماری کرونا در معرض دید رانندگان و در سرویس ها نصب شود.
- از ورود افراد متفرقه ممانعت گردد و حتی الامکان سرویس ها به کارکنان سرویس دهی کنند.
- سطوح کوچک درب دار در سرویس به منظور جمع آوری دستمال، دستکش، ماسک و ... و دفع بهداشتی آنها وجود داشته باشد.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ماشین، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، قسمت پلاستیکی یا فلزی پشتی صندلی، میله تکیه گاه پله های سرویس، قفل کمر بندهای ایمنی، دیواره و پنجره ها، پرده ها و فرمان خودرو، تجهیزات مورد نیاز و موجود در خودروهای کارکنان مراکز معاینه فنی خودرو (سبک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری و ...)
- کیسه های زباله سطوح ماشین به همراه رعایت احتیاط های لازم (از جمله لزوم داشتن ماسک و دستکش) مرتب تعویض شوند و از استفاده چند باره از کیسه های زباله جداً خودداری شود.
- در هنگام گندزدایی و نظافت وسایل نقلیه احتیاط های لازم برای پیشگیری از حریق و یا برق گرفتگی به عمل آید.
- کلیه پرسنل مراکز معاینه فنی خودرو و وسایل نقلیه موتوری باید علاوه بر الزام استفاده از ماسک و دستکش، مواد ضد عفونی کننده که ترجیحاً "بر پایه الکل باشد نیز همراه داشته باشند .
- کارفرما موظف است جهت جلوگیری از انتقال ویروس، تسهیلاتی ایجاد نماید تا کلیه پرسنل امکان شستشوی مکرر لباس کار خود را داشته باشند و از بردن لباس های کار به خارج از مرکز اکیدا "ممانعت گردد.
- لازم است در سالن ها، سطوح های درب دار پدالی پیش بینی شود و به کارگران آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند.

دستور کار گندزدایی سطوح

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، انجام پذیرد. ابتدا دستمال را خیس نموده و با فشردن آن، آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود.
- رعایت مدت زمان ماندگاری حسب غلظت گندزدای مصرف شده برای اثر بخشی مواد گند زدا بر روی سطوح توصیه می گردد.
- ثبت تاریخ ساخت و غلظت آن برای محلولهایی که قابلیت مصرف بیش از یک روز را دارند روی بطری آنها الزامی است.
- زمان انجام کار گندزدایی: زمان توصیه شده برای گندزدایی سطوح در شرایط اضطرار (شیوع بیماری‌های واگیر مانند کرونا ویروس) در شرکت ها و سازمان ها:
- حداقل ۳۰ دقیقه قبل از ساعت رسمی شروع به کار پرسنل گندزدایی به پایان رسیده باشد (این زمان جهت حداکثر تأثیر گذاری ماده گند زدا توصیه می گردد)
- دور دوم گندزدایی در اواسط ساعات کاری در صورت لزوم (مکانهای پرتردد) انجام گردد. (با توجه به ساعات کاری هر شرکت می‌تواند باشد)
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گردد.
- محلول تهیه شده برای برای گندزدایی در ظرفی دربدار و ترجیحاً پلاستیکی آماده و نگهداری شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا بصورت خودبخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
- مدت زمان حدود ۱۰ الی ۳۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.
- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه دیگر به پایان رساند.
- پس از هر بار نظافت، تی ها و دستمالها حتما شسته، گندزدایی و خشک شوند تا برای نوبت بعدی آماده باشد.
- مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی (ماسک و دستکش) و محل نگهداری آنها می بایست پیش بینی گردد.
- نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دست‌های خود را گندزدایی و از لوازم ایمنی (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، چکمه) استفاده

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

نمایند. همچنین نیروهای خدماتی می‌بایست هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی مذکور استفاده نمایند.

- هنگام گند زدایی به احتیاطات مرتبط با برق گرفتگی و حریق توجه شود.

دستور کار ضد عفونی دست با الکل ۷۰ درصد

- برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد (طبی)، در یک ظرف یک لیتری تقریباً ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درصد را ریخته و مقدار ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می‌کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده سرد شده).
- الکل ماده قابل اشتعال است برای انجام ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های 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
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در

بخش‌های دیگر همین راهنما موجود می‌باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- 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 به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده درخصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده 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 مراجعه‌کنندگان
- 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 درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیربهداشتی 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 می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

☐ 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 ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است ☐
- 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 کرده ام ☐

اینجانب به کد ملی تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

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 درب‌دار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری



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

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

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

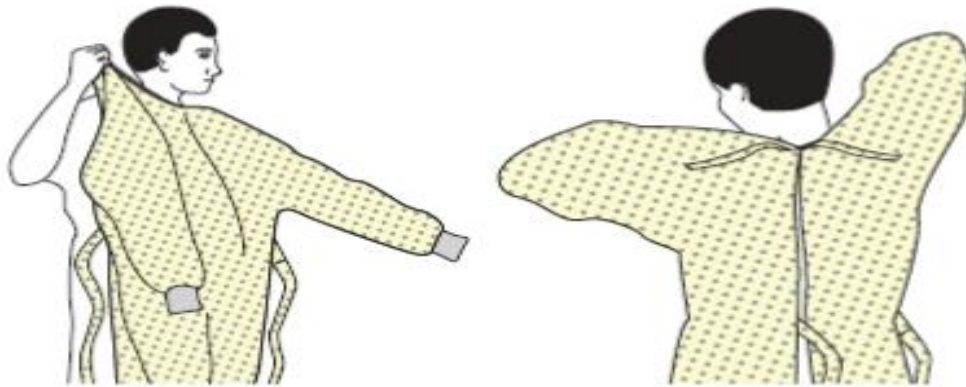
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

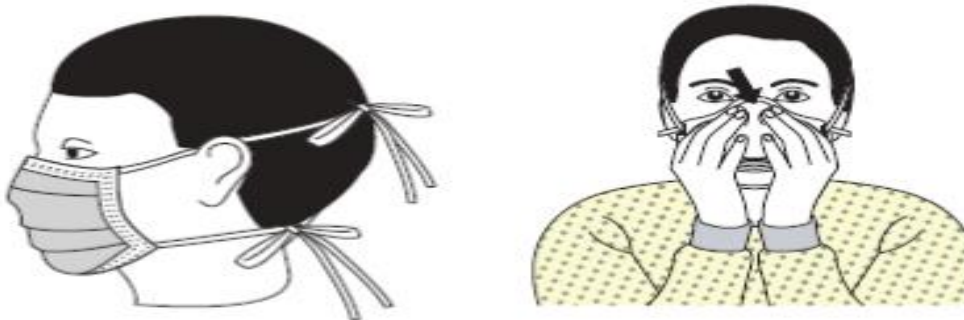
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. 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.

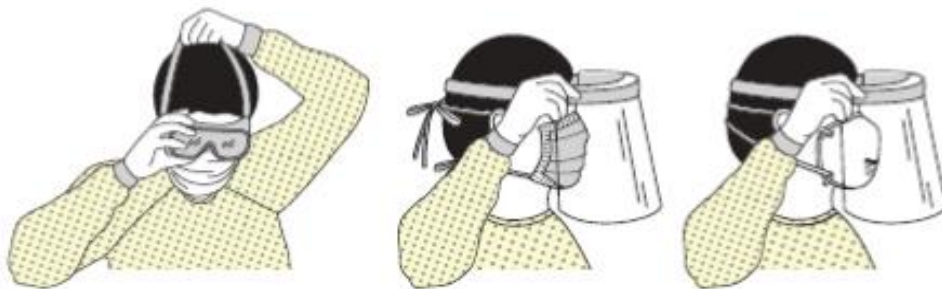
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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.

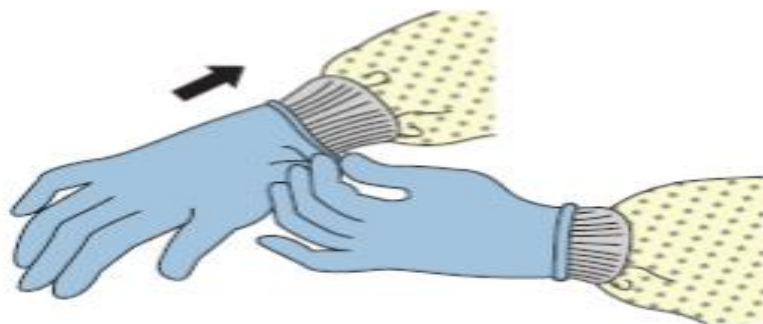
۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری



- 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:

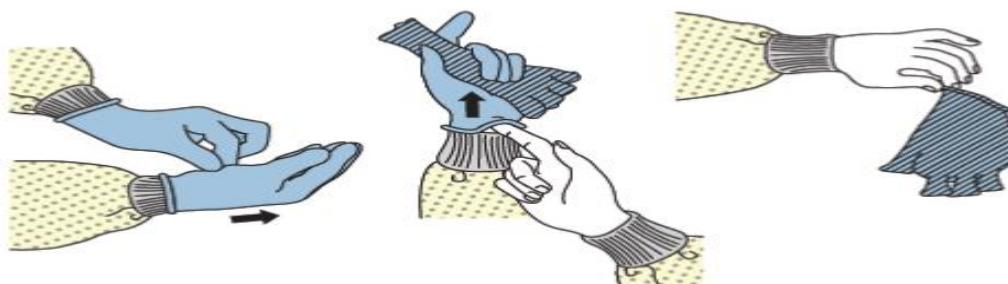
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

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 دربدار 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 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

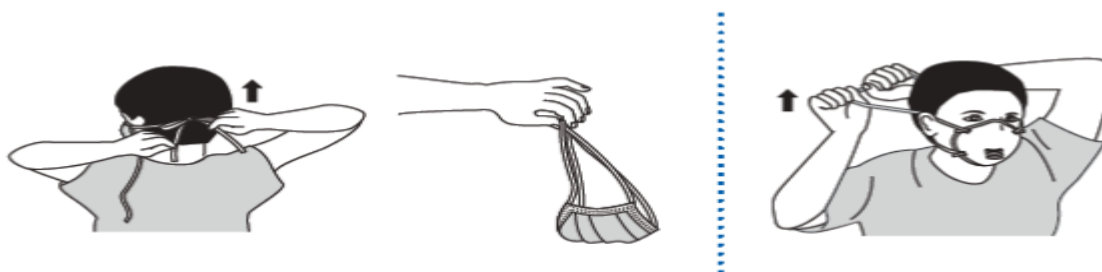
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک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

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به‌طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به‌صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

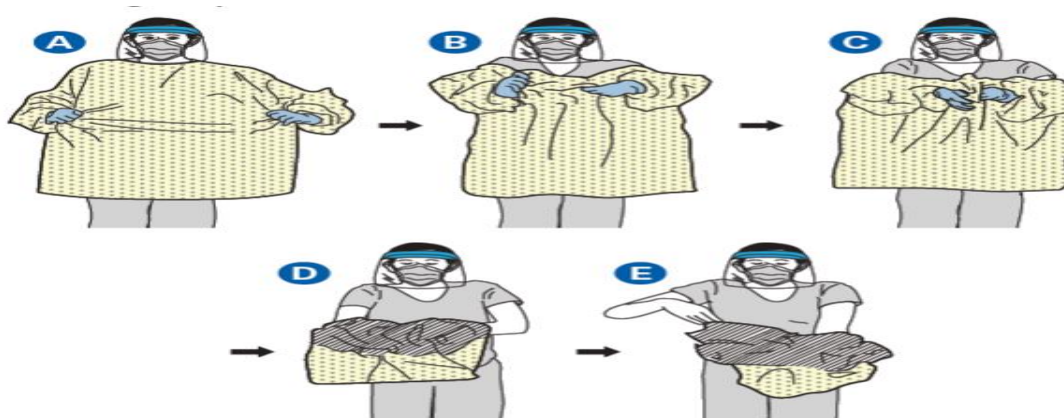
۴) ماسک



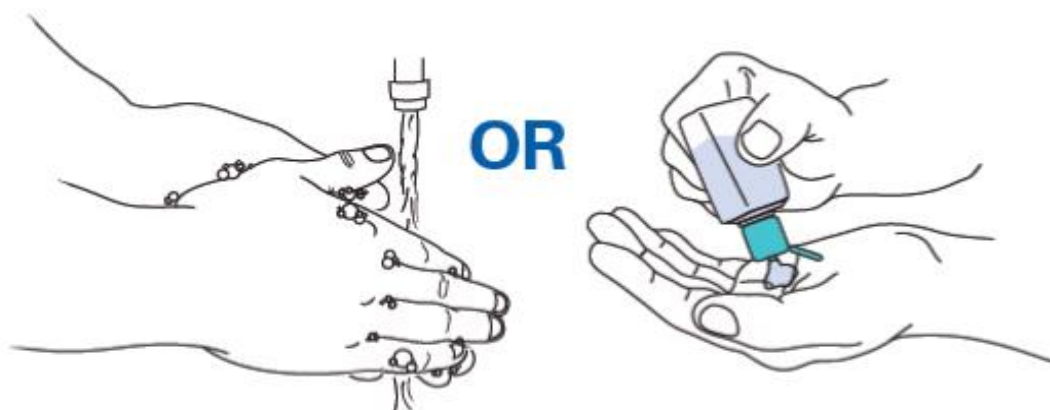
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

- 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 درب‌دار 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 درمی‌آورید، 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 وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	نکات عمومی
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	مواد گندزدا
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 می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.	
۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود. ۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود. ۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند. ۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد. ۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است: - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید) - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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

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

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

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

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز معاینه فنی خودرو (سیک و سنگین) و وسایل نقلیه موتوری

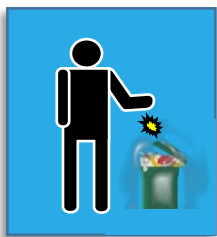
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm ۵۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های 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 رقیق سازی: 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
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقسام: زمان تماس ۳۰ 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، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

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 (۵۰۰۰ 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؛

