

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



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۷۷

## فهرست

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| ۲  | مقدمه                                                                   |
| ۳  | دامنه کاربرد                                                            |
| ۳  | فاصله گذاری اجتماعی                                                     |
| ۴  | غربال گری، مراقبت و باز توانی                                           |
| ۴  | ۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹                                 |
| ۵  | ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر                                         |
| ۶  | ۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹                                |
| ۶  | اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار                                         |
| ۶  | ۱. توصیه های بهداشتی کلی در محیط کار                                    |
| ۸  | ۲. بهداشت و حفاظت فردی                                                  |
| ۸  | ۳. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی) |
| ۹  | ۴. بهداشت ابزار و تجهیزات                                               |
| ۱۰ | ۵. بهداشت ساختمان در کارگاه های مشاغل خانگی و کارگاه های محل های مسکونی |
| ۱۱ | آموزش بهداشت                                                            |
| ۱۲ | پیوست ها                                                                |
| ۱۲ | پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/تحصیل                      |
| ۱۳ | پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها                                         |
| ۱۵ | پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی                            |
| ۱۵ | مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده                                 |
| ۱۶ | مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده               |
| ۱۸ | پیوست ۴: گندزداهای سطوح                                                 |
| ۲۱ | جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم                              |
| ۲۱ | جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا                                        |
| ۲۲ | پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا و بروس                            |

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است 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 نشده است. طبق تحقیقات به عمل آمده توسط پژوهشگران، منشاء کرونا ویروس جدید مورچه خوار است و البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع آن نقشی داشته باشند.

با اینکه مشاغل خانگی در اذهان عمومی به چند شغل خاص محدود می‌شود، اما دامنه فعالیت در این نوع مشاغل گسترده است به طوری که در حال حاضر ۳۲۳ رشته فعالیت در قالب پنج دسته بندی تعریف شده است. به این ترتیب که ۱۳۴ رشته در گروه فعالیت‌های «فرهنگی و هنری»، ۶۶ رشته در گروه فعالیت‌های «تولیدات دامی، شیلات، صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی و تولیدات گیاهی»، ۵۹ رشته در گروه فعالیت‌های «صنعت و خدمات»، ۵۳ رشته در گروه فعالیت‌های «صنایع دستی» و ۱۱ رشته در گروه فعالیت‌های «فرش دستباف و رشته‌های مرتبط» فعالیت دارند و از آنجا که این مشاغل اکثراً توسط عضو یا اعضاء خانواده در فضای مسکونی انجام و منجر به تولید کالای قابل عرضه به بازار خارج از محیط مسکونی می‌گردد لذا در بعضی از فعالیت‌های دامپروری، کشاورزی، شیلات، افراد در معرض مخاطرات ناشی از انتقال بیماری از حیوانات به انسان یا رطوبت ناشی از آب که خود میتواند محیط مناسبی برای کرونا ویروس باشد قرار می‌گیرند. همین‌طور بالا بودن شیوع بیماری‌های تنفسی و ریوی در کشاورزان، قالیبافان و بعضی از حرف‌صنعتی و خدماتی و نیز زیاد بودن ریسک ابتلا به این بیماری‌ها در بین افراد مذکور می‌تواند پیامدهای وخیم‌تری را در پی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس که عمدتاً سیستم تنفسی را هدف قرار می‌دهد به همراه داشته باشد و لذا لازم است تمهیدات ویژه‌ای برای پیشگیری از این بیماری در میان صاحبان مشاغل خانگی اتخاذ گردد.

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 ابزار و تجهیزات کار این مشاغل، دستگاه‌ها، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی و نیمکت‌ها، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن)

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

استفاده می شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

## **دامنه کاربرد**

این راهنما حاوی توصیه های بهداشتی لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس جدید در شاغلین مشاغل خانگی که در حوزه های صنایع دستی، فرش کشاورزی، دامپروری، شیلات، خدمات، تولیدی صنعت و فناوری اطلاعات اشتغال دارند، می باشد. 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 راههای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از کارکنان مشاغل خانگی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و با توجه به اینکه در بسیاری از موارد محل های کسب و کار شان، محل مسکونی آنان می باشد و از طرفی نیز اکثراً بصورت گروهی کار می کنند، این مشاغل یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد لذا با توجه به اینکه حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است، ضروری است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود. فاصله گذاری فیزیکی که بخشی از فاصله گذاری اجتماعی است به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- در صورتی که محل کارگاه جدا از محل اسکان می باشد، محل کارگاه از محل مسکونی جدا گردد.
- ایجاد خط قرمز و جدا کننده در محل ورودی محل کارگاه از محل مسکونی جدا شود.
- در صورتیکه کارگاه خانوادگی نمی باشد، برنامه ریزی گردد و تمهیداتی به منظور حضور کمتر شاغلین در کارگاه یا کاهش ساعت کاری و ... صورت گیرد.
- در صورت امکان آماده سازی و تغییر شرایط محیط کار بخصوص برای کارگاه های غیر خانوادگی، به صورتی که انجام کار فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.

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

- حتی المقدور سعی شود هم در کارگاه های خانوادگی و هم در کارگاه های غیرخانوادگی افراد با رعایت حداقل ۱ متر فاصله از یکدیگر قرار بگیرند.
- در صورتیکه امکان دارد در کارگاه های غیر خانوادگی، افراد در منازل خود کار را انجام داده و با اتخاذ تدابیر بهداشتی مطابق دستورالعمل های گندزدایی و ضدعفونی (پیوست ۲ و ۴) به کارگاه بفرستند و بنابراین از تجمع و توقف افراد برای مدت زمان طولانی در محل کارگاه جلوگیری شود.
- کاهش مواجهه چهره به چهره افراد و استفاده حداکثری از تلفن همراه و فضای مجازی
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره اجتناب ناپذیر باشد حداقل زمان ممکن و حداکثر حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- اجتناب از مسافرت های کاری و تفریحی غیر ضروری و به تعویق انداختن آنها تا زمان پایان شیوع کرونا ویروس
- اجتناب از تجمع در مزارع، باغات، محل های سبزی پاک کنی، محل های دوخت و دوز جمعی و نظایر آن و افزایش فاصله در محیط کار
- اطلاع رسانی های انجام غیر حضوری فروش محصولات و خرید مواد اولیه به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت تلفنی و فضای مجازی و..
- زمان های استراحت و صرف وعده های غذایی به گونه ای برنامه ریزی شود که حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد.
- در صورت استفاده از خودروی سواری جهت رفت و آمد با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.
- هر گونه مبادلات مالی جهت خرید و فروش محصولات حتی الامکان در بستر الکترونیکی انجام شود.
- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی بپرهیزند.

## **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:
- ۱- در مشاغل خانگی که کار آنان خانوادگی نیست، 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).

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی**

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: کارفرما/ صاحب کار باید شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی 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 خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ صاحب کار از ورود 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 - بیماران با بیماری زمینه ای:**

- بیماری قلبی- عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

**گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:**

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

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

- شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد.
- تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر و با گندزدایی مرتب می تواند کمک کننده باشد.
- با توجه به اینکه تب در بیماران دارای نقص ایمنی علامت شایعی نیست، در غربالگری این افراد پرسش از سایر علائم بیماری کووید-۱۹ از اهمیت زیادی برخوردار است و با وجود هرگونه علامتی جهت ارزیابی بیشتر به مراکز منتخب مربوطه ارجاع شوند.

### 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

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. این ویروس به طور عمده از طریق ریزقطرات از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیای آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، 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، ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد.

#### ۱. توصیه های بهداشتی کلی در محیط کار

- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی، لباس کار، عینک و پیش بند و نظایر آن ( بسته به نوع شغل) برای کلیه شاغلین هر شغل و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- مسئولین تدارکات یا خرید و نیز شاغلینی که در بخش حمل و نقل و بارگیری اشتغال دارند از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد جدا خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی (پیوست ۳) شامل ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار سرهم (بارانی) جهت کلیه کارکنان متناسب با نوع مواجهه
- استفاده مشترک از وسایل حفاظت فردی ممنوع می باشد (در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی
- لوازم حفاظت فردی قابل استفاده مجدد مانند بارانی و چکمه ها می بایست پس از استفاده گندزدایی گردد.

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

- هنگام کار با کود، خاک و یا ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد حتماً از دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از فاضلاب های صنعتی و انسانی تصفیه نشده، برای آبیاری محصولات کشاورزی و نظایر آن ممنوع می باشد و پیگرد قانونی دارد.
- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:
  - محلول های ضد عفونی کننده
  - دستمال های مرطوب و کاغذی
  - دستکش (یکبار مصرف)
  - چسب زخم
  - کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- فردیکه در منزل و محل مسکونی کار می کنند ، در زمان کار در یک محیط بسته می بایست از ماسک و دستکش استفاده نموده . مرتب دستهای خود را با آب و صابون شستشو نمایند و یا با مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ دست های خود را ضدعفونی نمایند.
- با توجه به راه های انتشار و انتقال این ویروس که معمولاً از طریق قطرات آلوده به ویروس ناشی از فرد آلوده در اثر سرفه و عطسه است، می توان 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 انتشار می توانند باشند .
- از آنجا که احتمال انتقال از طریق سطوح نیز وجود دارد. محل هایی با تماس زیاد از جمله دستگیره ها، دکمه های آسانسور، صفحه کلید، موس، موبایل ها، درها، پنجره ها، قفسه ها، کمد ها، میز، تجهیزات کامپیوتری، دستگاه های مرتبط با کار ( مانند چرخ خیاطی، سوزن، نخ، پیچ و مهره، چاقو و ابزار آشپزی، ظروف، دار قالی، نیمکت ها، دفاتر، اوراق، لوازم التحریر، نشیمن صندلی، دسته های صندلی، پشتی صندلی، وسایل حمل و نقل، ابزار و تجهیزات کشاورزی، ابزار میوه چینی، ماشین آلات کشاورزی و نظایر آن ، کلید و پرزها، ، نرده ها و نردبان ها، ابزارها و کلیه ابزار، وسایل، دستگاه ها و تجهیزات کاری مشترک بین افراد می توانند باعث انتقال قطرات حاوی ویروس به دهان و یا بینی افراد دیگر را ایجاد کنند.



## ۲. بهداشت و حفاظت فردی

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توانید از پنبه آغشته به الکل ۷۰ درصد استفاده کنید.
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای نشسته پرهیز کنید.
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم بیشتری در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- تغذیه سالم و استفاده از انواع مواد غذایی نظیر میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا و وروس).
- پرهیز از دست دادن، روبوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- کلیه افراد پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- لباس های کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خورشید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن قرار دهید.
- استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱ متر در هنگام نماز با سایر افراد
- استفاده از دستمال کاغذی یا در صورت نبود دستمال کاغذی در دسترس بکارگیری قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به وروس
- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس ها (مطابق پیوست ۲)

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

- در کارگاه های خانگی ضروریست محل کار از محل غذاخوری جدا باشد .
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن، میز غذاخوری و ابزار و تجهیزات غذاخوری گندزدایی شود.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی**

- اگر مواد غذایی فاقد بسته بندی هستند، حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست‌ها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- نمک پاش و قندان جمع آوری از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در محل غذاخوری فعال باشد.
- کارکنان مسئول تهیه غذا باید کارت بهداشت داشته باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزش های لازم داده شود.
- در صورتیکه کارگاه در محل مسکونی است، فرد یا افرادی که مسئول پخت و سرو غذا هستند بهتر است مشخص برای این کار باشند و در غیر اینصورت باید هنگام ورود به آشپزخانه، وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) متعلق به کارکنان آشپزخانه را مطابق پیوست ۳ بپوشند.
- استفاده از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده.
- رعایت بهداشت فردی برای کلیه کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه و یا افرادی که مسئول آشپزخانه می باشند، الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- ممانعت از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهای سرد
- از ظروف یکبار مصرف یا شخصی استفاده شود.
- استفاده مشترک از ظروف غذا اکیدا ممنوع میباشد.
- ظروف غذا درب دار و قابل گندزدایی باشد.

#### **۴. بهداشت ابزار و تجهیزات**

- راننده ماشین آلات کشاورزی، خودرو، و نظایر آن باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمربند ایمنی، کنترل ها، بدنه، پنجره ها، فرمان، دنده، خودرو و ... را تمیز و گند زدایی نمایند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی**

- نیمه باز گذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد.
- رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی جهت جمع آوری و دفع پسماندها در در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشی در پایان روز کاری و گندزدایی سطل ها
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها و ...
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، ...) پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد.
- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

**۵. بهداشت ساختمان در کارگاه های مشاغل خانگی و کارگاه های محل های مسکونی**

- استفاده از هواکش و تهویه طبیعی با باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها و واحدهای کارگاه های کشاورزی مسقف
- با باز گذاشتن در و پنجره منزل و انبار و محیط نگهداری دام و طیور اجازه دهید هوا تهویه شود .
- حذف آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- وجود سطل های درب دار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه واحدها
- قرار دادن محلول ضد عفونی کننده دست در واحدهای مشخص مانند ورودی ها، ...
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب
- گندزدایی کمد ها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی و بستن محکم گره زدن در آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویس های بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به مقدار کافی در سرویس های بهداشتی.
- گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- محل نگهداری حیوانات را مرتب گندزدایی نمایند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی**

- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- هنگام نظافت و گندزدایی خودرو و اماکن بسته باید خالی از افراد و یا دارای تهویه مناسب بوده و در حین گندزدایی پنجره ها باز و فرد باید از دستکش و ماسک مناسب استفاده نماید.
- اماکن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- حتی الامکان از توالت های بهداشتی در مزارع بزرگ استفاده نمایید.

### **آموزش بهداشت**

- آموزش در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری به کلیه شاغلین مشاغل خانگی (از طریق ویدئوهای آموزشی، فضای مجازی، یا پوستر).
- آموزش به شاغلین در خصوص استفاده از وسایل حفاظت فردی (این آموزش شامل زمان استفاده از وسایل، نوع وسایل ضروری، نحوه استفاده درست، پوشیدن و درآوردن وسایل، نحوه صحیح دفع یا ضد عفونی کردن وسایل می باشد) (پیوست ۳).
- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگوهای واحد کشاورزی و نظایر آن یا از طریق مساجد در کارگاههای روباز جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی (پیوست ۴) جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹
- در ورودی کارگاههای غیر خانوادگی از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره بگیرید.
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- در صورت امکان ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

## پیوست ها

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

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره ..... شاغل / در حال تحصیل 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 و پروس) 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده ام ☐

اینجانب ..... به کد ملی ..... تعهد می نمایم در صورت بروز هر گونه 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](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هر گونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

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

## 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 مشاغل خانگی



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

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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز 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.



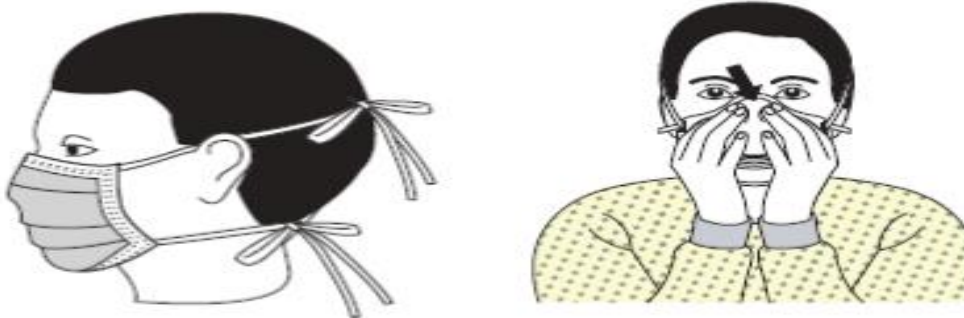
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

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

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

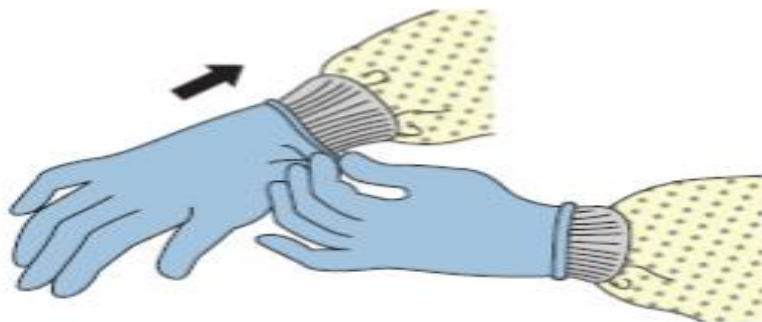
نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

##### ۱. 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.

##### ۲. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.



**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی**

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

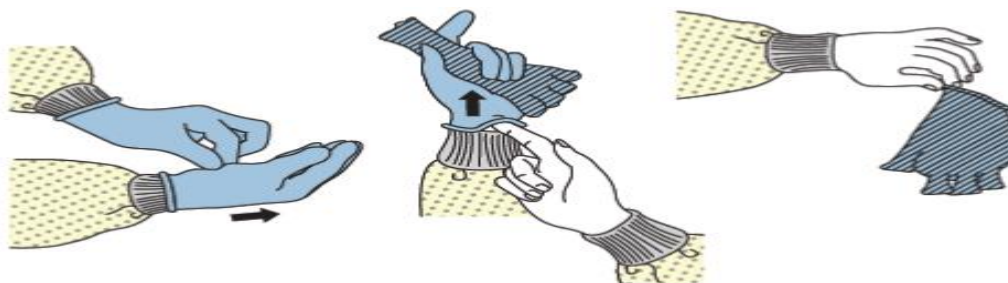
- دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### **مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی و سایل حفاظت فردی توصیه شده**

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن و سایل حفاظت فردی 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 درب، از صورت خود خارج کنید.

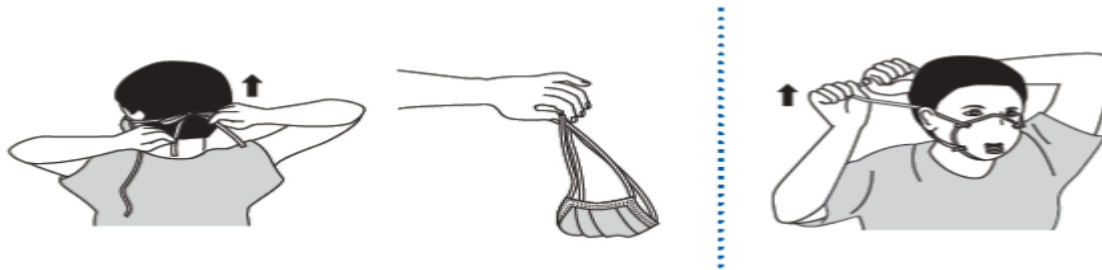
وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش

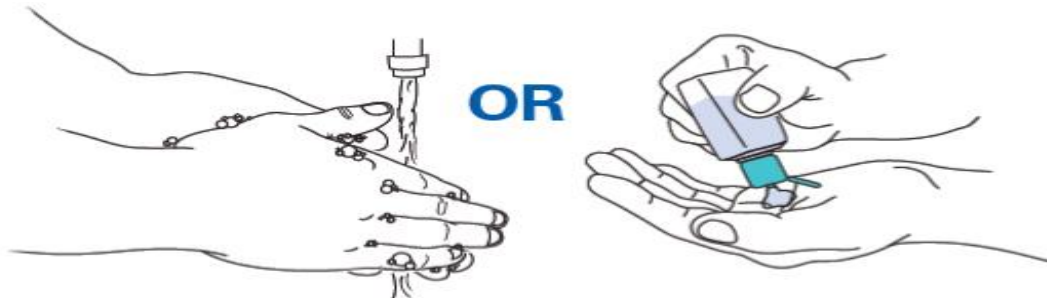


- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
  - اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای 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 دربدار قرار دهید.
- ۲) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ۲ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکی استفاده کنید.



## پیوست ۴: گندزدهای سطوح

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی 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 کوآترنر 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 می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>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</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، غیر فعال 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. بنابر این 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li> <li>- 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</li> </ul> | <p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p> |

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 شده 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 و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مشاغل خانگی

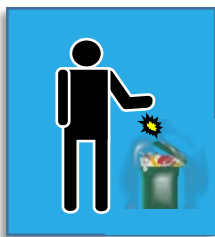
### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) 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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| 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 (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؛

