

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله گذاری و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز تفریحی (شهربازی ها، باغ وحش و پارک های آبی)
(مدیریت هوشمند محدودیت ها)



معاونت بهداشت

نسخه سوم - آبان ۱۴۰۰

کد ۳۰۶/۲۳۳

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
موارد مهم.....	۳
فاصله گذاری.....	۳
غربال گری، مراقبت و باز توانی.....	۴
۱. غربال گری شاغلین در همه گیری کووید - ۱۹.....	۴
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۵
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۵
۱. بهداشت فردی.....	۵
۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی).....	۶
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۶
۴. بهداشت ساختمان.....	۷
۵. تهویه.....	۸
نکات مهم.....	۹
آموزش بهداشت.....	۹
پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۲
پیوست ۲: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۱۴

مقدمه

توسعه واکسیناسیون عمومی در کنترل مدیریت بیماری کرونا از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. لذا طرح مدیریت هوشمند براساس روند رو به رشد واکسیناسیون عمومی برنامه ریزی شده است. در طرح مذکور فعالیت های شغلی در تمام شرایط پاندمی به شرط رعایت پروتکل های بهداشتی و انجام واکسیناسیون منعی ندارد. از طرفی به عنوان یک اصل کلی، انتقال ویروس های تنفسی از انسان به انسان، به طور عمده از طریق ریز قطرات تنفسی، سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان و لمس اشیاء آلوده می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۲ متری منتقل شود. از دیگر راه های انتقال، حضور در فضای بسته با هوای راکد، در صورت حضور فرد بیمار و ناقل است. با توجه به شیوع نوع دلتا و انواع سوش های دیگر، شدت و سرعت انتقال ویروس بیشتر شده لذا علاوه بر پوشش مناسب واکسیناسیون جامعه، رعایت فاصله ۲ متر، استفاده مستمر از ماسک در اماکن عمومی و به ویژه در فضاهای بسته، ضد عفونی دست و گندزدایی محیط و سطوح مشترک، کنترل تهویه مناسب محیط های بسته، سالن ها و راهروهای مسقف بایستی در اولویت راه های کنترل قرار گیرد.

هدف و دامنه کاربرد

هدف از تدوین این پروتکل مدیریت، کنترل و نظارت هوشمند بیماری کووید-۱۹ به منظور ایجاد تعادل در حفظ و صیانت از سلامت افراد جامعه و بازگشت به روند زندگی عادی است. یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال، رعایت فاصله گذاری است. یکی از موارد ویژه این است که مشتریان اصلی این مراکز کودکان و نوجوانان می باشند که با توجه به شرایط سنی، از حساسیت خاصی برخوردار بوده و لازم است دقت بیشتری در گندزدایی سطوح، تهویه فضای بسته و رعایت سایر مفاد پروتکل حاضر صورت گیرد. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در شهر بازی ها، پارک های تفریحی آبی، باغ وحش و مواردی نظیر آن بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

موارد مهم

- مراکز موضوع این پروتکل، به شرط انجام واکسیناسیون شاغلین یا تست PCR منفی معتبر حداکثر ۷۲ ساعته و رعایت پروتکل حاضر، مجاز به فعالیت طبق طرح هوشمند محدودیت های مصوبه ستاد ملی می باشند.
- مشاغل این گروه، برای ادامه فعالیت، دارای کارت واکسیناسیون یا تست PCR منفی معتبر حداکثر ۷۲ ساعته باشند.
- مشاغل این گروه مورد بازرسی سطح بندی شده قرار خواهند گرفت (متصدی واحد، بازرسان اتحادیه و اتاق اصناف، ممیزان و بازرسان وزارت بهداشت).
- صحت سنجی کارت واکسن و یا تست PCR منفی ۷۲ ساعته توسط ناظران از طریق سامانه های موجود و در اختیار (به منظور فروش بلیط اینترنتی و یا آنلاین) انجام شود.
- در صورت عدم توجه به واکسیناسیون، با واحد مربوطه مطابق مصوبات ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا به عنوان عدم رعایت پروتکل های بهداشتی برخورد خواهد شد (از جمله اقدامات قانونی مانند: عدم تمدید کارت بهداشت، صدور عدم صلاحیت مشاغل برای دریافت پروانه).
- استقرار یک نفر جهت تب سنجی همه مشتریان در ورودی محل ضروری می باشد. از ورود افراد بالای تب ۳۷/۸ درجه سانتی گراد جلوگیری شود.

فاصله گذاری

- یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال، رعایت فاصله گذاری است. این اماکن جزء یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت آحاد جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است، لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات در نظر گرفته شود.
- در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:
- در صورتی که از سرویس های ایاب و ذهاب مشترک برای کارکنان استفاده می شود ضروری است حفظ فاصله حداقل یک متر بین صندلی سرنشینان، رعایت گردد (از ۸۰ درصد ظرفیت خودرو استفاده شود) و اگر از خودروی سواری استفاده می شود با احتساب راننده تعداد سرنشینان از سه نفر نباید بیشتر باشد.
 - کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.

- اجتناب از تجمع در اتاق کار، سالن اجتماعات، رختکن، آبدارخانه و هر جایی که افراد می توانند تجمع نمایند.
- ظرفیت پذیرش مکان (در بازی ها و هر یک از قسمت ها) باید بر اساس ۴ متر مربع به ازای هر نفر تعیین گردد.
- فروش بلیط به صورت اینترنتی انجام شود در صورت عدم امکان فروش اینترنتی تعیین محل استقرار مشتریان با رعایت فاصله در جلوی باجه بلیط با خط کشی، الزامی می باشد.
- تعیین محل استقرار مشتریان با رعایت فاصله در هر یک از قسمت ها، با خط کشی توسط متصدیان الزامی می باشد.
- محل ورود و خروج به هر قسمت از دستگاه های مستقر و محل های بازی، بایستی جداگانه تعبیه شود تا از تجمع افراد جلوگیری گردد.
- تعیین یک نفر برای هر قسمت از محل استقرار دستگاه ها، به منظور کنترل فاصله و گندزدایی مستمر دستگاه ها الزامی می باشد.
- در سالن ها و محل هایی که احتمال ازدحام جمعیت وجود دارد (مانند سالن های نمایش کودک، آمفی تئاتر، سینما چندبعدی، تونل وحشت و مواردی نظیر آن) رعایت ۴ متر مربع برای هر نفر الزامی است.
- تعبیه نرده مجزا با فاصله دو متر از محل نگهداری حیوانات (دیوار پوششی) به منظور رعایت فاصله در باغ وحش، الزامی می باشد.
- فاصله صندلی های دارای مشتری، ۲ متر باشد لذا به منظور رعایت فاصله، حذف صندلی های اضافه یا مشخص نمودن صندلی های مورد استفاده با رعایت فاصله برای دستگاه های بازی الزامی می باشد.
- رعایت فاصله ۲ متر بین میز و صندلی های سالن غذاخوری ضروری می باشد.
- استفاده از بازی هایی که امکان مواجهه زیاد بوده و فاصله اندک است (مانند استخر توپ و مواردی نظیر آن) در هر شرایط از شیوع بیماری ممنوع است.

غربال گری، مراقبت و باز توانی

۱. غربال گری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- کارکنان در صورت بروز هرگونه علائم مشکوک، تست سریع تشخیص کووید-۱۹ را انجام دهند.

- بعد از گذشت ۱۴ روز از شروع علائم، در صورت بهبودی بیمار، نیاز به ارائه تست PCR منفی به منظور شروع به کار نیست.

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 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 $12/5 mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

- شیمی درمانی

- بدخیمی ها

- پیوند اعضا

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت فردی

- از ورود افراد بدون ماسک ممانعت به عمل آید.
- ارائه و صحت سنجی کارت واکسیناسیون یا تست PCR منفی معتبر حداکثر ۷۲ ساعته توسط مشتریان در ورودی محل ضروری می باشد (فرآیند نظارت و صحت سنجی کارت واکسیناسیون با استفاده از سامانه موجود و در اختیار و نیز QR کد کارت واکسیناسیون خواهد بود).
- از ورود افرادی که واکسیناسیون انجام نداده اند یا فاقد تست PCR منفی معتبر حداکثر ۷۲ ساعته می باشند جلوگیری شود.
- بررسی واکسیناسیون افراد در هنگام رزرو بلیط الزامی می باشد.

- خدمت دهنده موظف است کارت واکسن یا تست PCR منفی معتبر حداکثر ۷۲ ساعته خود را در معرض دید مشتری و ناظر قرار دهد.
- استفاده از ماسک برای کلیه کارکنان و مراجعین الزامی است.
- قبل و بعد از تماس دست با وسایل بازی و وسایل مشترک دیگر، حتما دست ها ضد عفونی گردد.
- افراد از دست دادن و روبوسی با یکدیگر پرهیز نمایند.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده لازم است.
- حتی الامکان پرداخت ها به صورت غیر نقدی صورت گیرد؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندرکاران مواد غذایی الزامی است.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان، ترجیحا "از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور (در صورت وجود)، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.
- استفاده از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج استفاده گردد).
- از دست زدن به قفس نگهداری حیوانات و یا نزدیک شدن به حیوانات توسط مراجعین در باغ وحش ها جلوگیری شود.

- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو و یا ضد عفونی کردن خودداری گردد.

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

- عرضه مواد غذایی روباز در بوفه ها ممنوع می باشد.
- نمک، فلفل، سماق، قند، شکر، سس و سایر ادویه جات و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف باشد.
- همه مواد غذایی عرضه شده در بوفه باید دارای پروانه ساخت باشند.
- واحدهای عرضه مواد غذایی براساس پروتکل های مرتبط و طرح محدودیت هوشمند مصوبه ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا حق فعالیت دارند.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- وسایل بازی که در مواجهه تماس زیاد و مشترک قرار دارند باید به طور مستمر بعد از هر بار استفاده گندزدایی شوند.

- همه مهرها، تسبیح، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه جمع آوری گردد.
 - همه وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
 - در صورت وجود رختکن و حمام، لازم است از وسایل بهداشتی شخصی استفاده شود.
 - سطل زباله دردار پدالی همراه با کیسه زباله محکم (بدون درز و نشت) به تعداد کافی در فواصل و مکان های مناسب موجود باشد.
 - چرخ و فلک، آفتاب مهتاب، هلی کوپتر، بالن، میمون فضایی و وسایل بازی نظایر اینها بهتر است با شماره گذاری به صورت یک در میان به منظور ایجاد فاصله، گندزدایی و استفاده مشتریان باشد.
 - کیسه های استفاده شده جهت حفظ و تعادل پاهای مشتریان در هنگام سر خوردن در مسیر آبشار بایستی بعد از هر بار استفاده گندزدایی شود. در ضمن دو سطل یا سبد به صورت جداگانه بایستی در کنار اپراتور بوده که در یکی کیسه های استفاده شده و در یکی کیسه های گندزدایی شده نگهداری شود.
 - وسایل بازی که در مواجهه تماس زیاد و مشترک قرار دارند باید به طور مستمر بعد از هر بار، گندزدایی شوند.
 - بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی در برابر ویروس شامل لباس، ماسک، در صورت نیاز برای نیروهای خدماتی عینک، محافظ صورت (شیلد) تأمین شود.
 - صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان قرار داده شود.
 - ماسک به تعداد کافی در اختیار کارکنان قرار داده شود.
- #### ۴. بهداشت ساختمان
- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در مکان های مناسب (به خصوص در محل ورود به زمین بازی و در مجاورت کلیه دستگاه های بازی) ضروری می باشد.
 - استفاده از سیستم تهویه هوا در محیط های سربسته، اتاق پرسنل و یا باز گذاشتن در و پنجره سالن ها به طوریکه در تمام مدت فعالیت این مراکز، هوای مطلوب جریان داشته باشد.
 - تهویه مناسب سرویس های بهداشتی الزامی می باشد.
 - کلیه سطوح از قبیل پله ها، کف پوش سالن ها، راهروها، اتاق ها، دیوار، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، نیمکت، شیرآلات، نرده، تخت، کلید، پریشا و سایر وسایل عمومی و نظایر آن، ابتدا با مواد شوینده و تی تمیز و خشک شده و سپس توسط محلول های مناسب گندزدایی گردد.
 - عملیات گندزدایی باید حداقل سه بار در روز توسط پرسنل آموزش دیده انجام شود.

- نسبت به تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع در توالت ها و سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، ترجیحا" از نوع پدالی پایی و یا چشمی باشد.
- وجود ظرف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست در ورودی آسانسور الزامی می باشد.
- کلیدهای آسانسور و مواردی نظایر آن ترجیحا غیرلمسی باشد.

۵. تهویه

- فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه طبیعی در مراکز مذکور از طریق نصب پنجره های باز شونده به میزان حداقل ۴۵ درجه و با مساحت ۱۰ الی ۲۰ درصد مساحت کف به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.
- فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه ۲ طرفه (باز نمودن پنجره های متقابل همزمان) در مراکز فوق به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.
- فراهم نمودن امکان تعویض هوای محیط با هوای آزاد در مراکز فوق حداقل به اندازه ۶ بار در ساعت و یا به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.
- در صورتی که تعداد پنجره های کافی نباشد با نصب اگزهاست فن های مکشی با دبی مناسب به سمت خارج از ساختمان مراکز فوق به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین و یا ۶ بار در ساعت، تعویض و جابه جا گردد.
- از قرار دادن فن (پنکه) به طریقی که به طور بالقوه باعث جریان مستقیم هوا از یک شخص به شخص دیگری شود خودداری گردد. استراتژی مناسب استفاده از فن های پنجره ای و هدایت هوای داخل به بیرون ساختمان می باشد.
- نظارت دقیق بر تعداد افرادی که همزمان از آسانسور استفاده می کنند (حداکثر ۵۰ درصد ظرفیت).
- نصب تابلوهای هشدار دهنده در کلیه آسانسورها به منظور رعایت تعداد حداکثر افراد و همچنین عدم صحبت با یکدیگر و تلفن همراه
- استفاده از فن های مکشی و یا دستگاه تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا" هپا با توان مناسب در کلیه آسانسور های ساختمان مراکز فوق و روشن نمودن آن در تمام ساعات کار فعالیت
- در فضاهایی که نمی توان تهویه و جابجایی هوای آزاد را به میزان کافی انجام داد. میزان دی اکسید کربن موجود در هوا پایش شود و از دستگاه های تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا" هپا متناسب با اندازه ساختمان مراکز فوق و به تعداد کافی استفاده گردد.

- توصیه می شود با توجه به اینکه در فصل پاییز و زمستان امکان باز نمودن پنجره ها فراهم نمی باشد دستگاه های تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا "هپای استاندارد برای نصب در اتاق های فاقد پنجره ساختمان مراکز فوق به تعداد کافی خریداری و نصب شود.
- با توجه به ارتباط غلظت دی اکسید کربن موجود در هوا با تعداد افراد حاضر در محل و نحوه تهویه پیشنهاد می گردد به منظور اطمینان از تهویه مناسب، غلظت دی اکسید کربن در هوای واحدهای مختلف پایش شود.
- کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به اگزرهاست فن به تعداد کافی و با ظرفیت مناسب بوده و در زمان فعالیت مراکز فوق روشن باشد.

نکات مهم

- مدیریت اماکن موضوع این پروتکل موظف است به منظور نظارت بر حسن اجرای پروتکل حاضر از کارشناسان بهداشت محیط آزاد (دارای کد ممیزی و گواهینامه خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی یا نیروی خرید خدمت دفاتر خدمات سلامت) استفاده نماید. حضور این کارشناس به صورت تمام وقت در محل الزامی نیست اما مستند بازرسی و نظارت بایستی همیشه در اختیار مدیر قرار گیرد.
- مسئولیت حسن اجرای پروتکل حاضر بر عهده مدیریت اماکن موضوع این پروتکل می باشد.
- مراکزی که مفاد این راهنما را رعایت نمی کنند یا امکان تأمین شرایط راهنمای حاضر را ندارند اجازه فعالیت نداشته و مسئولیت نظارت و کنترل آنها با اتحادیه یا سازمان مسئول (صادرکننده مجوز) می باشد.
- نظافت از یک نقطه آغاز و در نقطه مقابل به پایان رسد (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- تیهایی که برای نظافت کف اتاق، سالن و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، باید در آب گرم شسته و سپس در محلول گندزدای مناسب و مورد تایید وزارت بهداشت به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وبسایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله ۲ متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی و شبکه های اجتماعی
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف:

- آشنایی با بیماری کرونا و ویروس
- آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی و فاصله گذاری
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین

- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
 - آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
 - آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
 - نصب بنر های آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
 - نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
 - نصب بنر ثبت نام واکسیناسیون و اخذ کارت واکسن از سامانه salamat.gov.ir در محل نگهبانی و
- درب ورودی
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
 - نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است).
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت 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.

پیوست ۲: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ 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؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر و مشترک هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۲ متر از افراد حفظ شود)؛



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



✓ حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛