

پیشگیری و کنترل بیماری کووید - ۱۹ ناشی از کرونا ویروس در: زندان ها و ندامتگاه ها



نسخه اول - اسفند ماه ۱۳۹۸

گروه عوامل شیمیایی و سموم
مرکز سلامت محیط و کار

تهیه کننده:

مهندس مهندس فاطمه صادقی، رییس گروه عوامل شیمیایی و سموم

تأیید کنندگان:

دکتر یحیی خسروی معاون فنی بهداشت حرفه ای مرکز سلامت محیط و کار

دکتر احمد جنیدی جعفری رئیس مرکز سلامت محیط و کار





بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه:

کورونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که می توانند از بیماری سرماخوردگی معمولی تا بیماریهای شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV) و سندرم شدید تنفسی حاد (SARS-CoV) و کووید -۱۹ را شامل شوند.

با توجه به پتانسیل بالای سرایت بیماری ناشی از کرونا ویروس جدید که می تواند منجر به بیماری حاد تنفسی و حتی مرگ گردد، سازمان بهداشت جهانی (WHO) این بیماری را کوید -۱۹ نامگذاری نموده و شیوع سال ۲۰۱۹- nCoV را یک اورژانس بهداشت عمومی و نگرانی بین المللی اعلام کرده است.

این ویروس در بسیاری از موارد از فردی به فرد دیگر از طریق تنفس، یا تماس با سطوح آلوده به قطرات ناشی از عطسه یا سرفه فرد بیمار منتقل می شود. بنابراین در اماکنی نظیر زندان ها و ندامتگاه ها به دلیل تراکم جمعیت بالا از یک سو و محدودیت دسترسی به امکانات بهداشتی، دشوار شدن حفظ بهداشت فردی و عدم امکان تغذیه مناسب و شیوع بالای بیماری های مسری همچون آلودگی به HIV، هپاتیت، آنفولانزا، سل ریوی، عفونت های انگلی خارجی (پدیکولوزیس و اسکابیس) بیماری های پوستی و سایر بیماریهای واگیر دار، زمینه برای ابتلا به کرونا ویروس مستعد تر می باشد و این امر سلامت جمعی زندانیان و خانواده های آنان را تهدید می نماید.

دامنه کاربرد

این راهنما شامل توصیه ها و نکات ضروری جهت کاهش مواجهه کارگران و کارکنان زندان ها و ندامتگاه ها و نیز زندانیان و بازداشتی ها و اعضاء خانواده آنها و کنترل ریسک های مربوط به بیماری کووید -۱۹ می باشد که با توجه به توصیه های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و مرکز کنترل و پیشگیری از عفونت (CDC) در گروه عوامل شیمیایی و سموم مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت تدوین گردیده است.

توصیه های عمومی

رعایت اصول زیر برای بهداشت زندانیان و ندامتگاه ها و کارگران شاغل در زندان و کارکنان مربوطه برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ توصیه می شود:

۱. به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه حداقل بشویید. در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می توانید از پنبه آغشته به الکل ۶۰ درصد استفاده کنید.
۲. از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دستهای آلوده پرهیز کنید.
۳. از تماس نزدیک (کمتر از ۲ متر) با افراد بیمار یا مشکوک تا حد امکان خودداری کنید.



۴. خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم بیشتری در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
۵. تغذیه سالم شامل استفاده از گروه های انواع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه (جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کروناویروس).

اقدامات تخصصی

۱. ضد عفونی تمام سطوح پرتماس زندان (high-touch surfaces) به صورت روزانه با اسپری تمیزکننده (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، تلفنها، کیبورد، تابلت و میز کنار تخت، دستگیره های درها) بر اساس مستندات ابلاغ شده از مرکز سلامت محیط و کار
۲. ضد عفونی روزانه محیطهای عمومی زندان اعم از: آشپزخانه، حمام، سرویس بهداشتی، تلفنخانه، حسینیه، نمازخانه، تخت های اتاق خواب و محل نگهداری زندانیان بر اساس مستندات ابلاغ شده از مرکز سلامت محیط و کار
۳. استفاده از ظروف یکبار مصرف در زندان برای مصارف خوردن و آشامیدن
۴. رعایت تراکم تعداد زندانیان در اتاق ها و بند ها بر اساس استانداردهای ملی و بین المللی
۵. آموزش رعایت بهداشت فردی و عمومی به زندانیان
۶. محدودیت ملاقات و کسب اطمینان از نداشتن علائم بیماری مانند تب و سرفه در ملاقات کنندگان
۷. الزام ملاقات کنندگان به استفاده از وسایل حفاظت فردی
۸. تهیه و در اختیار قرار دادن وسایل حفاظت فردی و بهداشتی لازم نظیر ماسک، الکل، مواد ضد عفونی کننده، دستکش، صابون و امثالهم و آموزش نحوه صحیح استفاده از آن
۹. در اختیار قرار دادن صابون برای شستشوی مکرر دست ها و آموزش نحوه صحیح شستن دست ها
۱۰. ایجاد فضای مناسبی برای قرنطینه نمودن افراد مشکوک و بیمار (بهتر است تا زمان بهبودی کامل، بیماران با سپردن وثیقه و یا دادن مرخصی آزاد شوند)
۱۱. انجام مراقبتهای لازم از افراد مشکوک دارای علامت و یا بیماری تا زمان بهبودی کامل
۱۲. پیش بینی تدابیری برای کاهش استرس زندانیان
۱۳. پیش بینی سیاست های تشویقی نظیر: عفو و بخشودگی، تقلیل زمان حبس، اعطاء مرخصی، کاهش جرایم به زندانیانی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند.
۱۴. تنبیه و برخورد قاطع با زندانیان خاطی در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی
۱۵. نظارت بر رعایت اصول و موازین بهداشتی در زندان

شناسایی خطر

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 منتقل می‌شود، می‌توان به راحتی خطرات مرتبط با کرونا ویروس را شناسایی کرد. منابع زیر عوامل اصلی خطر هستند:

- افراد مبتلا به بیماری کووید - ۱۹
- وسایل مورد استفاده توسط فرد بیمار مبتلا به بیماری کووید - ۱۹
- سطوح با تماس زیاد از جمله دستگیره ها یا ابزارهای کار
- افراد دارای علائم تب، تنگی نفس و سرفه

لازم به ذکر است که افراد با سن بالای ۶۰ سال، BMI بالای ۴۰، افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند دیابت، قلبی عروقی، ریوی مزمن، بیماران دارای نقص سیستم ایمنی (اکتسابی و مادرزادی)، کسانی که تحت شیمی درمانی هستند، مصرف کنندگان کورتون طولانی مدت، یا مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و بیماران کلیوی و کبدی مزمن، زنان باردار و سایر افراد مستعد به تشخیص پزشک در معرض خطر جدی می باشند.

پیشگیری و کنترل خطر در محل کار

رعایت اقدامات زیر برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا ویروس در زندانیان و کارکنان، کارگران و پرسنل زندان توصیه می‌شود:

۱. آموزش به کارگران و کارکنان زندان ها در خصوص رعایت بهداشت فردی، عمومی و شغلی و نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی
۲. کارگران شاغل در کارگاه های زندان که با گازها و بخارات و آئروسول های شیمیایی در تماس هستند باید اقدامات کنترلی لازم انجام پذیرد تا این مواجهات مخاطره آمیز قطع و یا به حداقل ممکن کاهش یابد.
۳. کارگران شاغل در کارگاه های زندان که بواسطه شغلشان با عوامل بیولوژیکی نظیر: ویروس ها، قارچ ها، ریکتزیا، باکتری ها و نظایر آن در تماس هستند باید اقدامات کنترلی لازم را برای کاهش حداکثری یا حذف این مواجهات مخاطره آمیز به عمل آورند و از وسایل حفاظت فردی مناسب به ویژه دستکش، ماسک و لباس کار استفاده نمایند.



۴. کارگران بخش تهیه مواد غذایی باید کلیه اصول بهداشت فردی و عمومی را رعایت نموده و از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده نمایند و معاینات پزشکی لازم برای حصول اطمینان از سلامت این افراد و نظارت های مستمر و دقیق با تذکر نواقص بهداشتی توسط کارشناسان بهداشتی زندان انجام پذیرد.
۵. تنظیم برنامه دور کاری برای کارکنان زندان که با نظر مدیر واحد انجام کار آنها منوط به حضور فیزیکی نمی باشد با اولویت برای افراد دارای نقص سیستم ایمنی و بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، قلبی عروقی، تنفسی، سابقه سرطان، بیماریهای کلیوی و کبدی مزمن و امثالهم با تشخیص پزشک هستند.
۶. موافقت با مرخصی استعلاجی به کارکنان و کارگران مبتلا یا مشکوک
۷. کارکنان و کارگران زندان که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند باید با مرخصی استعلاجی در خانه بمانند و تا زمان بهبود به محل کار نیایند. (زمانیکه تب آنها به ۳۷/۸ درجه برسد و دیگر علائم بیماری را تا حداقل ۲۴ ساعت نداشته باشند)
۸. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه و استراحت در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
۹. اطلاع رسانی درست و صحیح و حفظ آرامش روانی در بین زندانیان برای کاهش استرس که خود موجب کاهش مقاومت بدن می گردد.
۱۰. به منظور جلوگیری از انگ زدن یا انزوای روحی افراد مشکوک یا مبتلا، سیاست های لازم را پیش بینی و جو ترس را از بین برده و اقدامات عملی پیشگیرانه را مدنظر قرار دهید.
۱۱. صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان و کارگران قرار دهید.

کنترل های سازمانی

استفاده از آموزش، اجرای دستورالعمل های مرتبط مثل رعایت فاصله، جلوگیری از مواجهه با افراد مبتلا یا مشکوک (که فقط برخی علائم را دارند)، استفاده از وسایل حفاظت فردی و ظروف یکبار مصرف.

آموزش

۱. در مورد خطرات مواجهه، علائم بیماری، پروتکل های مناسب محل کار برای جلوگیری یا کاهش احتمال قرار گرفتن در معرض آنها به کلیه زندانیان آموزش دهید. این امر می تواند از طریق ویدئوهای آموزشی یا پوستر و پمفلت باشد.



۲. کارکنان و یا زندانیانی که نیاز به استفاده از وسایل حفاظت فردی را دارند باید آموزش ببینند. 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.
۳. پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
۴. توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج را به کارکنان گوشزد و آموزش دهید.

برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است :

- از ماسک، دستکش و پیش بند ضد آب استفاده شود
- استفاده از عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفید کننده را در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و از آنها استفاده گردد.
- سفید کننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).

دستور کار گند زدایی سطوح و ضد عفونی

- ۱- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره درب ، میله راه پله ، پستی صندلیها وفرمان خودرو و...) باید ابتدا نظافت و سپس براساس جدول ذیل گندزدایی گردد.
- ۲- 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.
- ۳- دو مرحله نظافت (بامواد شوینده) و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- ۴- محلول گندزدا باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- ۵- گندزدا با آب سرد تهیه گردد .
- ۶- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام میشود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده میشود .
- ۷- لازم است رطوبت ناشی از مواد گند زدا به صورت خود بخودی خشک شود.
- ۸- مدت حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گند زدا بر روی سطوح توصیه می گردد.



۹- بهتر است از مواد بر پایه الکلی جهت ضد عفونی دست استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکلی از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول ذیل استفاده شود .

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ 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 در صد 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"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>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)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

ردیف	غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسب گندزدا به آب سرد
۱	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰٫۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

ضد عفونی دست با استفاده از الکل ۷۰ درصد: برای تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد (طبی) بصورت زیر عمل می نمایم:

در یک ظرف یک لیتری تقریبا ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درصد را ریخته مقدار و ۲۷۰ سی سی آب مقطر را به آن اضافه می کنیم (تقریبا سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده)

احتیاطات لازم برای استفاده از سفید کننده ها:

- سفید کننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند
- از تماس با چشم باید خود داری گردد اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفید کننده ها به همراه سایر موادماده 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 سفید کننده با موادماده 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 موادماده شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفید کننده برای ضد عفونی، محل را کاملا با آب بشویید.
- سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده 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 اثر بخشی آن از سفید کننده هایی که اخیرا تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفید کننده 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 غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد بنابراین این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفید کننده، عاری از مواد آلی گردد.
- سفید کننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

وسایل حفاظت فردی

برای جلوگیری از مواجهه کارگران با کروناویروس بایستی هر کارگر تنها از وسایل کار مخصوص خود استفاده کند. این امر شامل وسایل حفاظت فردی نیز می شود. وسایل حفاظت فردی شامل دستکش، ماسک، لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن می باشد. برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ ماسک و دستکش و لباس کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای مثال در زمان استفاده از انواع ماسک های تنفسی سعی شود با مشخص کردن هر ماسک با شماره یا نام این موارد به صورت خصوصی



استفاده شود. در ادامه به معرفی برخی از انواع ماسک هایی که علاوه بر محافظت از عوامل زیان آور شیمیایی محیط کار برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ نیز توصیه شده است پرداخته شده است.

ماسکهای N95 و FFP2

این ماسکها می بایست به طور کامل روی صورت بچسبد، نشستی نداشته باشند و آزمون نشت بندی هر بار قبل از استفاده انجام شود. این ماسکها فرد را در برابر گرد و غبار، میست، فیوم، و بیو آئروسول محافظت می کند.

ماسکهای N95 حداقل ۹۵ درصد ذرات معلق با اندازه ۰/۳ میکرون را حذف می کند و در برابر مواد روغنی مقاوم نمی باشد.

ماسکهای FFP2 از نظر حفاظتی حداقل ۹۴ درصد ذرات معلق را حذف می کند و در برابر مواد روغنی مقاوم است.

FFP مخفف "Filtering Piece Face" است و شماره آن میزان سطح محافظت را نشان می دهد.

حافظت تنفسی در قالب ماسک های گرد و غبار یکبار مصرف در سه رتبه تنفس قرار می گیرد: FFP1, FFP2, and FFP3.

نکته ۱: سوپاپ روی ماسک (مانند تصویر) به منظور تسهیل خروج هوای بازدمی از سوپاپ به جای کناره های ماسک می باشد. عموماً سوپاپ روی ماسک با فیلتر اشتباه گرفته می شود.

نکته ۲: استفاده از این نوع ماسک برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ و افراد مشکوک به این بیماری و همچنین کادر درمان ممنوع است. در هنگام دم هوا از بدنه ماسک فیلتر می شود و در هنگام بازدم هوا بدون عبور از بدنه ماسک از دریچه یا سوپاپ خارج می شود.

نحوه استفاده از ماسک تنفسی

به طور کلی برای استفاده صحیح از ماسک ها باید مراحل زیر را انجام دهید:

دست هایتان را بشویید

قبل از اینکه، به ماسک دست بزنید، باید دست‌هایتان تمیز باشند. آن‌ها را با آب و مایع دستشویی بشویید.

از سالم بودن ماسک مطمئن شوید

وقتی یک ماسک تنفسی جدید تهیه کردید، قبل از استفاده، باید از سلامت آن اطمینان حاصل کنید.

بررسی کنید که هیچ سوراخ و منفذی روی ماسک نباشد.

ماسک را روی صورتتان قرار دهید

تعداد زیادی ماسک تنفسی در بازار وجود دارد. با توجه به نوع و شکل آن، می‌توانید ماسک مناسب را انتخاب و

استفاده کنید نحوه پوشیدن ماسک در تصویر شماره ۲ و ۴ آمده است.

گیره بینی ماسک را تنظیم کنید

مورد دیگری که باید برای نحوه استفاده از ماسک تنفسی در نظر داشته باشید، تنظیم گیره بینی است. پس از

اینکه ماسک به خوبی روی صورت شما قرار گرفت، از انگشت شصت و اشاره استفاده کنید، تا ماسک روی تیغه

بینی‌تان حسابی محکم شود.

ماسک را امتحان کنید

در مرحله آخر، چند مرتبه داخل ماسک نفس عمیق بکشید. و پروتکل تصویر شماره ۲ را با دستان تمیز اجرا

کنید. مطمئن شوید که هوا از جداره ماسک نشت نکند. با آرامش نفس بکشید.

نحوه پوشیدن ماسک N95



۱- دست را از میان بندهای ماسک عبور داده و ماسک را به صورت کاسه در دست نگه دارید.

۲- بندهای پشت سروگردن را ببندید.



۴- آزمون نشتی فشار مثبت و منفی را مطابق تصویر ۳ انجام دهید ۳- نوار فلزی ماسک را با انگشتان دو دست فشار دهید

تصویر شماره ۲ - نحوه پوشیدن ماسک N95

<p>روی ماسک را با دو دست خویش بپوشانید مراقب باشید تا تنظیم ماسک و نحوه قرار گرفتن آن را به هم نزنید . سپس دو آزمون زیر را انجام دهید</p>	
<p>یک بازدم عمیق انجام دهید در صورتی که در این حالت فشار مثبت درون ماسک وجود داشته باشد و ماسک برآمده شود . به این معناست که نشتی هوا در آن وجود ندارد.</p>	<p>آزمون فشار مثبت</p>
<p>یک دم عمیق انجام دهید . اگر فشار منفی در ماسک وجود داشته باشد و ماسک به طرف داخل جمع شود در این صورت ماسک به نحو مناسب روی صورت شما قرار گرفته است.</p>	<p>آزمون فشار منفی</p>
<p>در هنگام ایجاد آزمون های بالا، اگر نشتی در اطراف بینی رخ داد. ماسک را دوباره تنظیم کنید. چنانچه نشتی در لبه های ماسک رخ داد، بندهای پشت سر را تنظیم کنید.</p>	

تصویر شماره ۳- نحوه تست نشتی ماسک و حصول اطمینان از جایگیری کامل ماسک بر روی صورت

روش صحیح برداشتن ماسک تنفسی

مسئله مهمی که باید به آن توجه شود، دقت هنگام برداشتن ماسک است.

به طور کلی، توصیه می کنیم، این ۴ مرحله را برای برداشتن ماسک تنفسی انجام دهید.

دست های تان را بشویید



بسته به کاری که قبل از برداشتن ماسک با دست‌هایتان انجام می‌دهید، ممکن است لازم باشد آن‌ها را با آب و صابون یا الکل بشویید. اگر دستکش دارید، قبل از برداشتن ماسک، آن‌ها را از دست‌هایتان در بیاورید.

با دقت ماسک را بردارید

برای برداشتن ماسک از گوشه‌ها، بندها یا کش آن استفاده کنید. برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل در بسته بیندازید. در این مرحله، قسمت جلویی و فیلتر ماسک می‌تواند موجب انتقال آلودگی به شما شود.

ماسک را دور بیندازید

ماسک تنفسی عموماً وسیله‌ای یکبار مصرف است. پس از استفاده از آن در محیط‌های آلوده، باید آن را داخل سطل زباله بیندازید.

دوباره دست‌هایتان را بشویید

پس از آن دست‌هایتان را یکبار دیگر بشویید. با اینکار مطمئن می‌شوید که بعد از برداشتن ماسک، هیچ آلودگی بر دستان شما باقی نماند.



تصویر ۳- نحوه درآوردن ماسک

سایر ملاحظات بهداشتی در زندان‌ها:

ندامتگاه یا زندان یا بازداشتگاه محل محدود و بسته‌ای است که بنا به دستور قانون برای نگهداری و تادیب افرادی که به نحوی نظم اجتماع را برهم زده‌اند و مجرم و خلافکار شناخته شده‌اند به وجود آمده است.



در زندان / ندامتگاه، افراد بر حسب نوع خلاف و جرمی که مرتکب شده اند از نظر درجه محکومیت به زندانهای انفرادی، عمومی، کوتاه مدت، دازمدت محکوم می گردند.

باید توجه داشت که فرد زندانی بنا به دستور قانون از آزادی محروم گردیده است اما نباید از تسهیلات بهداشتی محروم گردد. به همین علت حفظ بهداشت و سلامت زندانیان همواره باید مورد توجه مسئولین قرار گیرد.

- دیوارها باید بطور مرتب نظافت و کف سالنها، اتاقها و راهروها باید تمیز و شستشو شود.
- علاوه بر تهویه طبیعی در این اماکن برای حفظ هوای تازه و عاری از بو از تهویه مصنوعی نیز باید استفاده شود.
- حمام زندان باید کاملا بهداشتی باشد تا از سرایت بیماری به سایر زندانیان جلوگیری کند .
- درمانگاه مجهز و داروخانه در محل زندان باید مستقر شود .
- جهت ورزش زندانیان محوطه و زمینهای ورزش مناسب و مختلف در نظر گرفته شود.
- قسمت آشپزخانه و سلف سرویس زندانیان کاملا دارای شرایط بهداشتی باشد.
- سلولها و محل نگهداری زندانیان به صورت مرتب سم پاشی گردد تا حشرات و جانوران موذی رشد و تکثیر نیابند.
- سطوح و کف راهروها و محل های سلف سرویس و آشپزخانه زندان و همینطور حمام ها به صورت مرتب گندزدایی شوند.
- آزمایشات پزشکی زندانیان: هر ندامتگاه یا زندان باید دارای کادر بهداشتی - درمانی مجزا باشد و محکومین تازه وارد توسط پزشک معاینه شده و در صورت نیاز در بخش قرنطینه نگهداری شوند تا پس از اطمینان سلامتی آنان وارد زندان شوند. چون زندان محیط محدود و بسته ای است هر نوع آلودگی به سرعت انتشار می یابد لذا رعایت مسائل بهداشتی کاملا ضروری می باشد.



پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس) در محیط کار در زندان ها

- تامین آب آشامیدنی و دفع فاضلاب: آب مصرفی زندان باید دارای استانداردهای بهداشتی لازم مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار باشد. معمولاً سعی می شود که آب مصرفی زندان از آب لوله کشی شهر تامین شود. در صورت دور بودن از خدمات شهری، با حفر چاه و ضدعفونی کردن آب از آن استفاده شود.
- برای دفع فاضلاب نیز در صورت وجود شبکه جمع آوری فاضلاب شهری می توان از آن استفاده نمود و یا در محل خاص با حفر چاههای جاذب با رعایت اصول بهداشتی و زیست محیطی نسبت به دفع فاضلاب اقدام شود.
- کنترل حشرات و جانوران موذی: در ساختمان زندانها یا ندامت گاه ها مساله عایق کاری دیوارها و کف از لحاظ ورود جوندگان مورد توجه قرار می گیرد.
- همچنین فاصله پایین درب ها تا زمین باید به حدی باشد که مانع ورود جوندگان شود.
- درب ها و پنجره ها برای جلوگیری از ورود حشرات باید به توری مجهز باشد. دیوارهای ندامتگاه باید کاملاً صاف و بدون درز باشد و در صورت استفاده از وسایل چوبی به علائم حضور حشرات و جانوران موذی در شکاف چوب ها توجه داشت
- برای سالم سازی و پاک سازی محیط زندان موارد زیر باید رعایت شود:
- محکومین تازه وارد پس از معاینه، موهای سر آنها تراشیده شده و پس از استحمام لباس تمیز در اختیار آنها قرار گیرد.
- کلیه وسایل زندانیان مشکوک به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش قرار داده شود.
- کلیه راهروها، سلولها و محلهای مشکوک با سموم مناسب سم پاشی شود.
- مسایل بهداشتی به افراد زندانی در جهت حفظ سلامت و بهداشت فردی آموزش داده شود.



• جهت دفع زباله، زباله ها باید توسط زباله دان مناسب به تعداد کافی در راهروها و اتاق های عمومی و سایر محل ها قرار داده شده و پس از جمع آوری به همراه زباله های شهری به طریقه صحیح دفع شود.

نکته: شایان ذکر است این راهنمای اختصاصی برای جمعیت زندان ها و ندامتگاه ها در نظر گرفته شده است و جهت کسب اطلاعات عمومی و تخصصی بیشتر به سایر راهنماها نظیر محیط های اداری ، وسایل حفاظت فردی، مشاغل و محیط های خاص مراجعه شود.

نظارت بر اجرای اقدامات بهداشتی:

مسئولیت نظارت بر حسن اجرای مفاد این راهنما بر عهده بهداری زندان هاست و نظارت عالی بر عهده سرپرست یا مدیر مرکز بهداشتی درمانی معاونت های بهداشتی دانشگاه های کشور می باشد.

منابع:

1. <https://www.who.int>
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
3. US National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)-certified N95
4. <http://www.environmentalhealth.ir>
5. راهنمای اقدامات بهداشت محیط در مواجهه با بیماران مبتلا و افراد مشکوک به کرونا ویروس در بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی