

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۲۶

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی.....
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۶	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۸	۴. بهداشت ساختمان.....
۸	۵. سایر اقدامات.....
۱۰	آموزش بهداشت.....
۱۲	پیوست ها.....
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۳	پیوست ۲- چک لیست بازرسی مورد استفاده در میادین و بازارهای میوه و تره بار درمقابله با کروناویروس.....
۱۴	پیوست ۳: نحوه شستشوی دست ها.....
۱۶	پیوست ۴: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۶	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده.....
۱۹	پیوست ۵: گندزدهای سطوح.....
۲۲	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۲	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۳	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز 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. بر اساس 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. در صد 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، زرده 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 با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

- مسئولین و کارکنان اجرایی میادین و بازارهای میوه و تره بار
- بهره برداران و کارگران غرفه های عرضه کننده محصولات (میوه، فرنگی، پروتئینی، لبنی، بازرگانی و غیره)
- تامین کنندگان و تولید کنندگان محصولات در حال عرضه
- شهروندان و مشتریان متقاضی خرید محصولات

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متنا سب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- جداسازی مسیر ورود و خروج افراد رعایت گردد.
- فاصله ۱ تا ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد (رعایت فاصله ایمن بین مشتریان، کارکنان، شاغلین در غرف و ترازو داران به میزان حداقل یک متر)؛
- با افزایش میزهای انتخاب و جداسازی میوه از تراکم مشتریان در محل های انتخاب میوه جلوگیری گردد.
- قرار دادن نیمکت های استراحت مشتریان در فواصل لازم و ایمن (حداقل یک متر) از یکدیگر و به دور از کارکنان
- از حضور و توقف در محل های کاری پر ازدحام و شلوغ که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.
- استفاده از علائم و توصیه های ایمنی در مکان های تردد و غرفه ها برای رعایت نکات بهداشتی و فواصل ایمن جهت عموم مشتریان ضروری می باشد.
- استفاده از یک حائل مثل پرده نایلونی (مشمایی) بین فروشنده و صندوق دار و مشتریان، خط کشی و نوبت دهی الکترونیکی در صورت امکان
- مدیریت مشتریان در راستای صفوف مرتب و با فاصله حداقل یک متر از همدیگر در صورت شلوغی در مقابل غرف و ممانعت از ورود شهروندان به محل های پر ازدحام و جلوگیری از شلوغی صفوف؛
- افزایش ساعات کاری غرف به منظور کم نمودن ترافیک و تراکم حضور مشتریان ضروری می باشد.
- استفاده از ترازوی بیشتر جهت تسریع در خروج مشتریان و جلوگیری از ازدحام؛
- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود و خروج الزامی است.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار
- اجتناب از برگزاری جلسات غیرضروری، لزوم کوتاه بودن زمان و محدود بودن مدعوین در جلسات

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 شاغلین موظف هستند در صورت وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بر سر روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید مراحل مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار 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 $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت عدم امکان دورکاری، 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 می تواند کمک کننده باشد.
- ۲- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می 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

- رعایت کامل بهداشت فردی در کلیه واحدهای فعال از جمله مراکز و غرفه های عرضه میوه و تره بار، فرآورده های کشاورزی، دامی و امثال آن و قسمت های اداری و پشتیبانی؛
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (مطابق دستورالعمل شستن دست) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش و استفاده از لباس کار توسط پرسنل شاغل در میادین و بازارها الزامی است؛
- از تبادل وجه به صورت نقدی به صندوقدار غرفه ها خودداری شود (استفاده از دستگاه های کارت خوان و یا روش پرداخت از طریق کد QR (کد پرداز) به منظور عدم تبادل پول با مشتریان و لزوم استفاده از کارت بانکی توسط خود مشتری
- از اخذ وجه نقد از مشتریان دارای اتومبیل در هنگام خروج از میادین خودداری شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، شاغلین به مراکز جامع خدمات سلامت هدایت شوند. (در ارتباط با نحوه برخورد با کارکنان مشکوک به بیماری در میادین و بازارها موكداً اعلام می‌گردد از فعالیت افرادی که دارای علائم سرماخوردگی و تب هستند تا زمان صحت کامل ممانعت بعمل آید
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- تا حد امکان تشویق مشتریان به استفاده از ماسک و دستکش در هنگام خرید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان در حین کار و حین خرید قبل از شستن و ضدعفونی دست؛
- از تردد و اسکان افراد متفرقه در خوابگاه‌های کارگری جلوگیری بعمل آید؛
- تعویض لباس کار در محل کار بعد از پایان کار و شستشو و ضدعفونی دست قبل و بعد از پوشیدن لباس منزل؛
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد (در صورت وجود)؛
- در صورت نیاز کلیه افراد از وسایل نوشت افزاری مخصوص به خودشان استفاده کنند.
- از خوردن و آشامیدن در حین کار توسط شاغلین خودداری شود.
- صفحه کیبورد پوز بانکی و میز مقابل ترازو دار حداقل روزی ۶ بار گندزدایی گردد.

۲. بهداشت مواد غذایی

- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی بسته بندی، سبزی، صیفی و میوه، غرفه دار در صورت امکان دستکش یکبار مصرف در اختیار خریداران گذاشته و مشتریان پس از برداشتن ملزومات و پرداخت وجه به صندوقدار دستکش یکبار مصرف را در سطل زباله در دار بیاندازند؛
- تأکید بر عرضه انواع آجیل و خشکبار به صورت بسته بندی شده دارای مجوز می باشد.
- در صورت عرضه آجیل و خشکبار به صورت فله ای، غرفه دار موظف به قرار دادن پوشش قابل رویت بر روی محصولات قابل عرضه خود در غرفه می باشد؛
- تأکید بر عرضه فرآورده های گوشتی (مرغ، انواع گوشت دام، ماهی و طیور) به صورت بسته بندی با مجوز قانونی
- جهت ممانعت از انتقال احتمالی آلودگی و بیروس از طریق فعالیت غرفه های پروتئینی، از هرگونه قطعه بندی و خرد کردن و طعم دار کردن گوشت مرغ ممانعت به عمل آورند. بنابر این شهروندان گوشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار مرغ را به صورت کامل و بسته بندی خریداری نموده در صورت لزوم و نیاز گوشت مرغ به صورت قطعه بندی را از محصولات دارای پروانه استفاده خواهند نمود؛

- در خصوص انواع ماهی نیز غرفه های مربوطه ضمن رعایت تمامی ضوابط بهداشتی مجاز به تخلیه شکم و قطع باله‌ها بوده، هرگونه قطعه بندی و فیله زنی انواع آبزیان خودداری نمایند؛
- از قطعه بندی و خرد کردن گوشت گوسفند و گاو نیز خودداری شود.
- از چرخ کردن گوشت خودداری شود مگر در حضور مشتری با رعایت بهداشت فردی و بهداشت تجهیزات
- ضرورت دارد غرفه داران نسبت به جداسازی صحیح محصولات و عدم عرضه محصولات خراب و آسیب دیده برای جلوگیری از دست زدن های مکرر به محصولات و در صورت امکان تهیه دستکش یک بار مصرف به این منظور برای شهروندان اقدام نمایند؛

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- ترالی های مورد استفاده در میادین و بازارها پس از هر بار استفاده توسط نیروهای خدماتی گندزدایی شوند؛
- کلیه متصدیان واحدها و غرف فعال موظف به گندزدایی مستمر ابزار و تجهیزات مورد استفاده می باشند؛
- ضرورت شستشو گندزدایی سردخانه و یخچال ها در غرفه ها بعد از هر بار تخلیه (در صورت وجود)؛
- ضرورت شستشو ماشین های حمل نقل بعد از هر بار تخلیه (لزوم رعایت کلیه اصول بهداشتی توسط رانندگان خودروهای حامل محموله های ارسالی و نظارت از سوی پرسنل مجموعه جهت اجرای دقیق ضوابط (از جمله سلامت راننده، نظافت و رعایت بهداشت خودروها)
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است؛
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در میادین، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن؛
- تامین ظروف و وسایل بسته بندی و نظارت بر نحوه ی عملیات بسته بندی و ممانعت از آلودگی محصول و ظروف در طول دوره ی کارگاه تا زمان بارگیری و تخلیه در میادین و بازارها؛
- گندزدایی مرتب و مستمر کلیه سطوح در آبدارخانه ها، سرویس های بهداشتی، دفاتر اداری، کلیه درها و پنجره ها، میزهای کار و لوازم وابسته، کاتر ها، سیستم های رایانه ای و عابر بانک ها، نمازخانه ها و

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار
غذاخوری ها، خوابگاه ها، آشپزخانه ها، صندلی ها و نیمکت ها و برقراری تهویه مناسب در آن اماکن
در میادین و بازارهای تابعه؛

- شستشو و گندزدایی منظم و مستمر اماکن و تجهیزات کارگاهی و وسائط نقلیه
- خوابگاه و سالن غذاخوری کارگری به محلول‌های ضدعفونی کننده دست و گندزدای سطوح تجهیز گردد؛

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها (روشن بودن دائمی سیستم های تهویه ای اماکن سرپوشیده در بازارها بویژه بازارهای فروشگاهی در طول فعالیت)؛
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.؛
- تهویه مناسب محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی؛
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به طور مستمر نظافت و به صورت مجزا گندزدایی شوند؛
- قبل از کشیدن سیفون توالت های فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند؛
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد؛
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی درخصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند؛
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت؛

۵. سایر اقدامات

- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان از سیستم تشخیص چهره (در صورت امکان) استفاده کنید
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره غرفه‌ها آنها را به حالت باز نگهدارید

نکات مهم

- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل، دستمال‌ها و وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب با شید لباس، دستکش و ماسک آسب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف غرف و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، می‌بایست در آب داغ با مواد شستشو تمیز شود.
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق گرفتگی بعمل آید.
- تجهیزات و ماشین‌آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین‌آلات خشک گردند.
- شاغلین بعد از گندزدایی به ویژه در سطح بزرگتر دوش گرفته و با لباس غیر از لباس کار محل را ترک نمایند.
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/افراد به محل کار خود بازگردند.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

توصیه‌های کلی

- برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل، از جمله استفاده از کنترل‌های مهندسی و مدیریتی و شیوه‌های کار ایمن برای محافظت از افراد در برابر مواجهه با ویروس کرونا الزامی می‌باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از افراد در برابر ویروس، ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و یا دستگاه تنفسی باشد.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- ۱- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
 - ۲- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است.)

۱. نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
 ۲. نصب پوستره های آموزشی
 ۳. در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
 ۴. در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
 ۵. در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
 ۶. در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- ۱- آشنایی با بیماری کرونا و ویروس
- ۲- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- ۳- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- ۴- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- ۵- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- ۶- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- ۷- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- ۸- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- ۹- آموزش نکات بهداشت فردی
- ۱۰- توصیه ماندن در خانه
- ۱۱- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

۱۲- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی

۱۳- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

۱۴- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- اطلاع رسانی ضرورت سالم سازی میوه و سبزی خریداری شده در منزل با محلول گندزدای مخصوص
- نصب پوسترهای اطلاع رسانی جهت معرفی ویروس کرونا و راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری در محل های مناسب در دید عموم
- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی 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 بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های 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 نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- 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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ در حال تحصیل در (واحد کاری/ سازمان ...) دارای عنوان شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- 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 کرده‌ام

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

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲- چک لیست بازرسی مورد استفاده در میادین و بازارهای میوه و تره بار در مقابله با کروناویروس

ردیف	عنوان فعالیت	نام بازار:	تاریخ بازرسی:	بله	خیر
۱	آیا شاغلین از ماسک و دستکش در حین کار استفاده می کنند؟				
۲	آیا شاغلین نظافت مستمر محل کار را رعایت می کنند؟				
۳	آیا شاغلین در حین کار از استعمال دخانیات خود داری می کنند؟				
۴	آیا سطل زباله به تعداد کافی با در پوش وجود دارد؟				
۵	آیا از کارت خوان جهت پرداخت وجه استفاده می شود؟				
۶	آیا مواد ضد عفونی کننده دست به تعداد کافی در نقاط مختلف موجود و تعبیه شده است؟				
۷	آیا سرویس بهداشتی دارای مایع دستشویی می باشد؟				
۸	آیا پوستر و اطلاعیه شستن دست در نقاط مختلف از جمله روشویی ها و دستشویی نصب می باشد؟				
۹	آیا نظافت در محل های مختلف در میادین از جمله سالن ها، نمازخانه، سرویس بهداشتی، استراحتگاه کارگران رعایت می شود؟				
۱۰	آیا مواد غذایی غیر بسته بندی با پوشش مناسب پوشانده شده است؟				
۱۱	آیا از قطعه بندی و فرآوری گوشت مرغ و دام جلوگیری می شود؟				
۱۲	آیا از چرخ کردن گوشت بدون حضور مشتری جلوگیری می شود؟				
۱۳	آیا مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم تهیه شده و در محل وجود دارد؟				
۱۴	آیا از کارکنان خدماتی مخصوص به عنوان مسئول نظافت استفاده می شود؟				
۱۵	این افراد در هنگام نظافت از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار استفاده می نمایند؟				

ناظر: مدیر مرکز و یا بازرسی بهداشت محیط و حرفه ای منطقه

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

پیوست ۳: نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به طریقه 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 یک بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را سطل زباله در دار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار



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

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

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 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 ۴: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

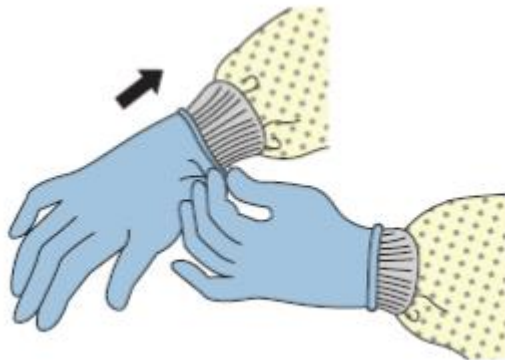
نوع وسیله حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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 بطور مناسب پوشش دهید.

۲. دستکش‌ها



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

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

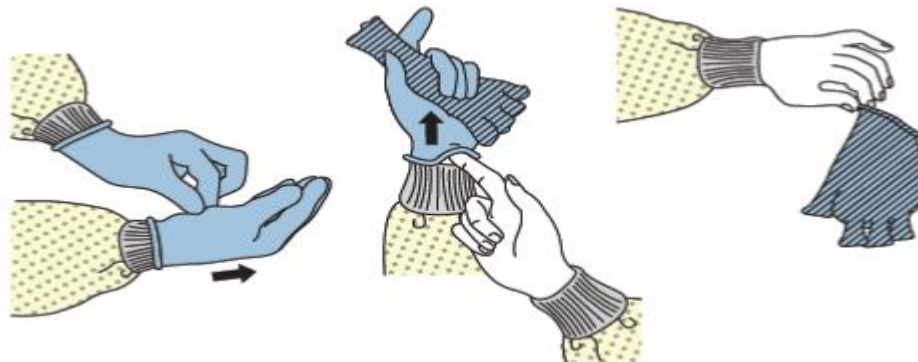
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسیله 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 در، از صورت خود خارج کنید.

وسيله حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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 میچ دست بگیرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

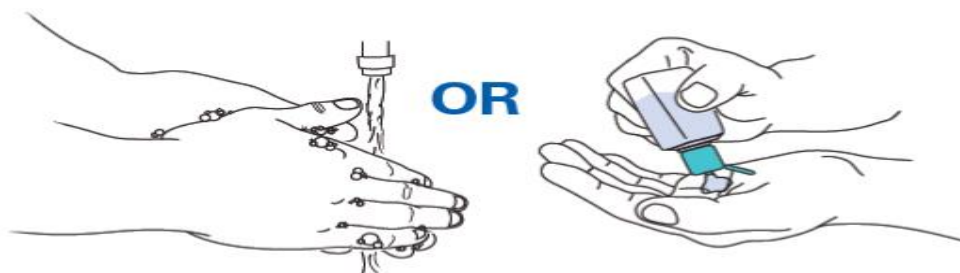
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده 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 قرار دهید.

۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی هفتاد درصد استفاده کنید.



پیوست ۵: گندزداهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها 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. گندزداها 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>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

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

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

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

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که 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 رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در میادین و بازارهای میوه و تره بار

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، 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 غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛
✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ به اطرافیان آموزش دهید.

پیوست ۶: 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 بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده 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 یا دهان خودداری کنید

