



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های عرضه گوشت



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۲۳

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۳	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۴	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۴	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۴	۱. بهداشت فردی
۵	۲. بهداشت مواد غذایی
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	۴. بهداشت ساختمان
۷	نکات مهم
۷	آموزش بهداشت
۸	پیوست ۱: روش درست شستشوی دستها
۱۰	پیوست ۲: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۱	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۱	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۲	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۴	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۱۷	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۱۷	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۱۸	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره در ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده، پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود. (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

فروشگاه های عرضه گوشت: قصابی ها، مرغ فروشی ها، ماهی فروشی ها، میگو فروشی و نظایر آن

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های 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 محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ 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 متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

الف) کارکنان

۱. اجتناب از تماس کارکنان با یکدیگر از جمله دست دادن

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

۲. کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و رعایت فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین آن ها در حین انجام کار
۳. استفاده از سیستم تهویه مناسب و یا باز گذاشتن پنجره ی فروشگاه
۴. اجتناب از تجمع در محیط کار فروشگاه از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.

(ب) مشتری

۱. کاهش مواجهه ی چهره به چهره کارکنان با مشتری و رعایت فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین آن ها
۲. ضرورت استفاده از محافظ یا شیلد های محافظتی (پلاستیکی / شیشه ای) برای میز صندوق دار و نوار نقاله متحرک یا پیشخوان فروش
۳. کاهش مواجهه ی چهره به چهره ی مشتریان با یکدیگر و رعایت فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین آن ها
۴. دریافت وجه نقد ممنوع است و پرداخت ها ترجیحا" به صورت آنلاین یا با استفاده از اپها و یا کارتخوان صرفا توسط مشتری صورت گیرد.
۵. از حضور و توقف در محل های کاری پر ازدحام و شلوغ که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

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:

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).

بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر 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 نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

راهنمای کار دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

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

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 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 فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق پیوست شماره ۱) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در فروشگاه الزامی است؛ (پیوست شماره ۳)
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران فروشگاه عرضه ی گوشت، الزامی است؛
- از خوردن غذا در محیط فروشگاه و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده گردد؛
- در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی کارکنان به مراکز درمانی مراجعه گردد؛
- متصدیان / نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز، صندلی، کف، دیوار، ابزار کار و سایر وسایل (ترجیحا از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایند)؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده شود؛ (در صورت وجود)
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته باشد از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- از تماس دست ها قبل از شستن و ضدعفونی به چشم، بینی و دهان خود داری گردد.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- ممانعت از ادامه فعالیت کارکنان بیمار و مشکوک به بیماری های تنفسی

۲. بهداشت مواد غذایی

- کلیه مسئولین چیدمان گوشت در قفسه ها و یخچال ها موظفند از دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند؛
- فرآورده های خام دامی و بسته بندی شده عرضه شده، مورد تایید سازمان دامپزشکی در واحد صنفی الزامی است.
- تأکید می گردد که مرغ و گوشت و ماهی و میگو به صورت بسته بندی مجوز دار از سازمان دامپزشکی عرضه گردد.
- از عرضه ی گوشت، مرغ، ماهی، میگو و امثال آن به صورت روباز خودداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

- گوشت، مرغ، ماهی، میگو و امثال آن به صورت بسته بندی و در ظروف یکبار مصرف، عرضه گردد.
- هر گونه قطعه بندی و خرد کردن و رآوری و طعم دار کردن گوشت مرغ و مشابه در واحدهای صنفی ممنوع می باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- یخچال و فریزر، ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن به طور مستمر گندزدایی شود.
- تهیه ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند یکبار مصرف برای کارکنان به صورت روزانه باید توسط متصدی فروشگاه، صورت پذیرد.
- ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار روشویی، تعبیه گردد.
- جهت نقل و انتقال محصولات از خودروهای حمل و نقل تحت نظر سازمان دامپزشکی استفاده شود.
- گندزدایی خودرو حمل و نقل گوشت قبل و بعد از هر سرویس دهی، الزامی است.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن قفسه، ویتترین، یخچال ها و نظایر آن (ترجیحا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- در طول مدت نظافت باید مراقبت گردیده تا لباس، دستکش و ماسک مخصوص پاره نشده و آسیب نبیند و در صورت صدمه، فوراً تعویض گردد
- نظافت باید از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- ضرورت دارد وسایل نظافت پس از هر بار استفاده، گندزدایی شود.

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از تهویه یا هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره ی فروشگاه؛
- گندزدایی روزانه دیوار، کف و سقف مطابق راهنمایی گندزدایی ارائه شده در همین راهنما
- "تی هایبی" که برای نظافت کف فروشگاه، استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند
- لازم است در فروشگاه، سطل های در دار پدالی پیش بینی گردیده و ضایعات گوشت و سایر پسماندها به صورت مناسب دفع گردند. مسئول نظافت فروشگاه باید رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی هنگام جمع آوری و دفع پسماند نظیر جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) به عمل آورد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

نکات مهم

۱- سطوح زیر در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و نظافت شده و سپس گندزدایی گردد:

- میز و صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی)
 - دیوارها، کف، سقف، پنجره ها
 - وسایل توزین (ترازو، باسکول)، کامپیوتر، مانیتورها و موس
 - درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده، پله، کمد، قفسه، ویتترین های عرضه، یخچال، فریزر، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن
 - سرویس های بهداشتی (در صورت وجود)
 - آسانسور ها، پله برقی و بالابر ها (در صورت وجود)
- ۲- صابون و مواد شوینده کافی در اختیار شاغلین قرار دهید.

۱- در صورت لزوم ماسک به تعداد کافی در اختیار شاغلین قرار دهید.

۲- همه شاغلین را موظف کنید که در صورتی که به ویروس کرونا، همکاران و کارفرمای خود را مطلع نمایند.

۳- شاغلین در این مراکز باید دارای کارت سلامت باشند

۴- رعایت کلیه مفاد دستورالعمل مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی وزارت بهداشت

آموزش بهداشت

- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی و روشویی؛

پیوست ۱: 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 دردار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های عرضه گوشت



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

پیوست ۲: 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 می نمایم:

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

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

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

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام

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

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

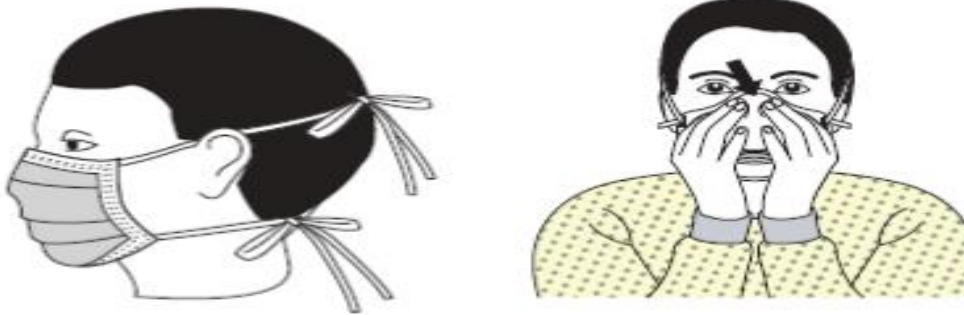
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

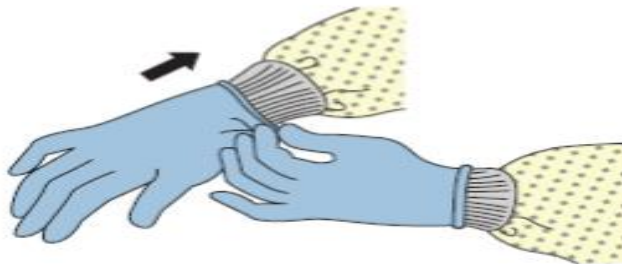
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

۱. 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



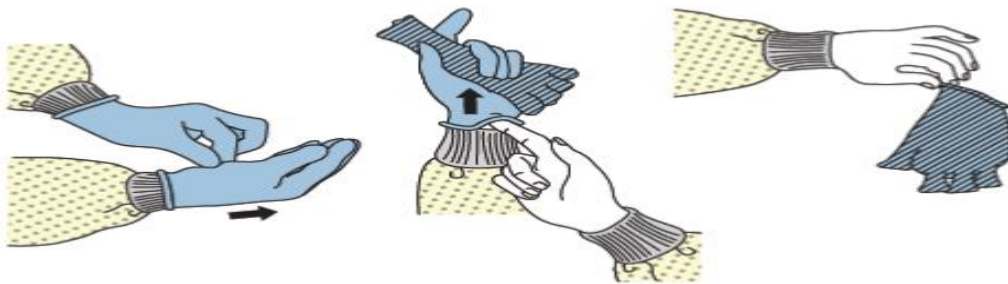
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
 - دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
 - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
 - دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
 - بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

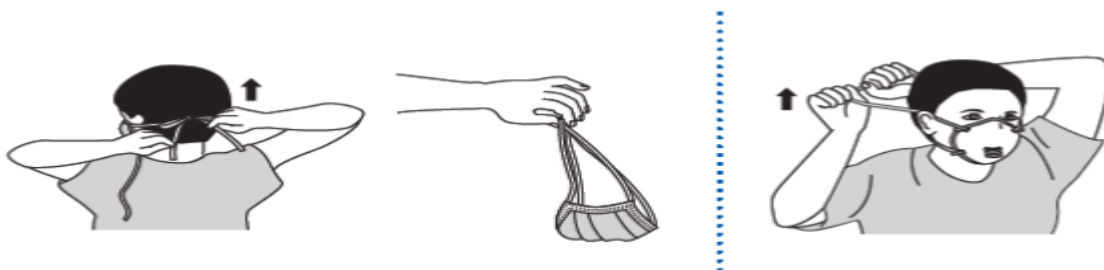
روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



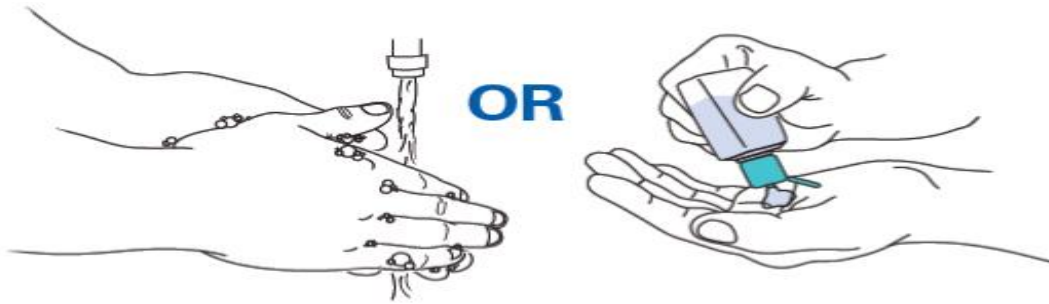
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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



- 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های عرضه گوشت

- 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 دردار قرار دهید.
- ۲) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</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 ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفید کننده</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>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. 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 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. بنابر این سفیدکننده‌ها 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) می‌تواند 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"> - استفاده از ماسک، پیش بند 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. به عنوان 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 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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

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 پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق‌نشده 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.

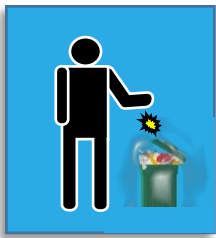
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه 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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول های سفیدکننده شامل غلظت های 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 می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: 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

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؛

