



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۲۱

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن

## فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
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
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۷	۴. بهداشت ساختمان
۷	نکات مهم
۸	آموزش بهداشت
۱۰	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/تحصیل
۱۱	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۳	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۳	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۶	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۱۹	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۱۹	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۰	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

## 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 در محیط 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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود 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

فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپر مارکت، سوپر مارکت ها و نظایر آن این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از 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:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

## الف) کارکنان

- در صورت امکان، سرویس های ایاب و ذهاب کارکنان حذف گردیده و از خودروهای شخصی استفاده گردد، در غیر این صورت باید حتما رعایت فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین صندلی سرنشینان رعایت گردد.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان کاهش یافته و از تلفن و شبکه های اجتماعی برای برقراری ارتباط استفاده شود.
- از سیستم تهویه مناسب استفاده شده و یا پنجره ها باز گذاشته شود.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرفته و حداقل فاصله ی یک متر رعایت گردد.
- کارکنان از تماس با یکدیگر به عنوان مثال دست دادن خودداری نمایند.
- از تجمع در محیط کار از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و نظایر آن خودداری شود.
- از محافظ یا شیلد های محافظتی ( پلاستیکی / شیشه ای ) برای میز صندوق دار و نوار نقاله متحرک یا پیشخوان فروش استفاده شود.
- تمامی صندوق های فروشگاه مجهز به کاور پلاستیکی جداکننده باشند.
- تمامی کارکنان باید از ماسک و شیلد (محافظ پلاستیکی) استفاده نمایند.

## ب) مشتری

- مواجهه چهره به چهره کارکنان با مشتری کاهش یابد.
- پرداخت پول فقط از طریق الکترونیکی انجام گردد.
- تب سنجی مشتریان قبل از ورود انجام و از ورود افراد با تب بالای ۳۷/۸ جلوگیری شود. (فروشگاه های بزرگ تر از ۲۰۰ متر)
- دستکش یکبار مصرف در اختیار مشتریان قرار داده شود.
- از طریق کنترل تعداد افراد ورودی به فروشگاه، از ایجاد صف های طولی در جلو صندوق دار جلوگیری شود.
- در صف های صندوق، فاصله ۱ متر رعایت شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن

## غربال‌گیری، 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 بدو ورود به محل کارفرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیرشاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

### ۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشکی 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  $12/5 \text{ mg}$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱. در صورت عدم امکان دور کاری، 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. باز توانی 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

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- شستشوی دستها با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل انجام شود.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در فروشگاه الزامی است؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز درمانی مراجعه انجام گردد؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود)؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده شود؛
- 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)؛
- از تماس دست با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضد عفونی خود داری گردد.
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد؛ (در صورت وجود)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛

## ۲. بهداشت مواد غذایی

- کلیه مسئولین چیدمان مواد غذایی در قفسه ها و یخچال ها موظفند از دستکش یکبار مصرف یا دستکش متناسب با کار استفاده نمایند؛
- برای جلوگیری از آلوده شدن مواد غذایی بسته بندی داخل قفسه ها و یخچال ها متصدی موظف است به کلیه خریداران دستکش یکبار مصرف ارائه نماید. فرد خریدار میتواند در پایان فرایند خرید و پرداخت وجه، دستکش را در سطل زباله قرار دهد و مشتری از دست زدن هر گونه کالا که قصد خرید ندارد خود داری کند.
- عرضه مواد غذایی آماده مصرف روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد و کلیه مواد فاقد بسته بندی آماده مصرف باید دارای پوشش بهداشتی باشند. ( پوشش بهداشتی یعنی استفاده از ظروف در دار و یا ویتترین شیشه ای در دار می باشد. )
- از عرضه و نگهداری مواد غذایی در خارج محل صنفی جلوگیری گردد.

## ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذای پرسنل (در صورت وجود)؛
- در صورت سرو غذای گرم توسط شاغلین، میز غذاخوری بایستی از پوشش یکبار مصرف استفاده شود و بعد از هر بار مصرف تعویض گردد.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن قفسه، ویتترین ها، یخچال ها و نظایر آن (استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- لازم است در فروشگاه های مواد غذایی سطل های در دار پدالی به تعداد کافی پیش بینی شود و به کارکنان آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند؛
- تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن

گندزدایی سطوح زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد؛

- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک پاره نشود و آسیب 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 اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها؛

- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد (در صورت وجود)؛

- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در سرویس‌های بهداشتی (در صورت وجود)؛

- تهیه مناسب فروشگاه، آسانسور و سرویس‌های بهداشتی (در صورت وجود)؛

- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شوند؛

- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن بسته تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند؛

- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد؛

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطوح‌های درب‌دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در

- کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند؛

- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت؛

- اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد؛

#### نکات مهم

- صابون و مواد شوینده به میزان کافی در اختیار کارکنان قرار داده شود.

- به تعداد کافی ماسک، دستکش و تجهیزات حفاظت فردی در اختیار کارکنان قرار داده شود.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- دستور عمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی نصب گردد.
- آموزش به صورت مجازی ( از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها )
- 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).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- 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 علایم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

• آموزش فاصله گذاری اجتماعی

• 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 ویروس در محل کار
- نصب پوستر های 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 ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- 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](http://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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن

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

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار 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](http://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](http://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، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



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 فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

## پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

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

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاههای مواد غذایی، فروشگاههای زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

## 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 شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

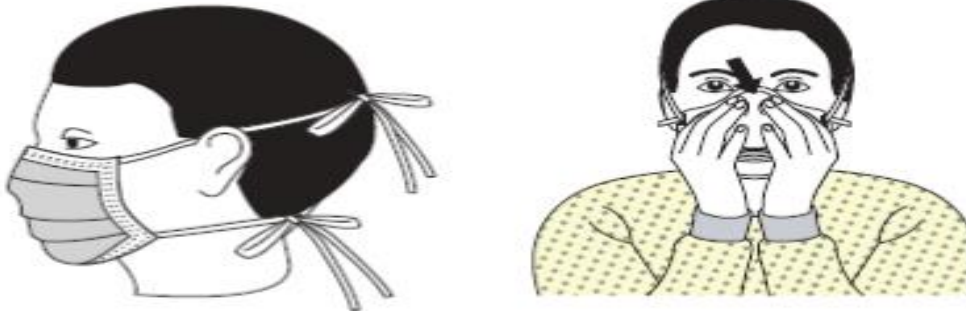
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

### 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 هوارد 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



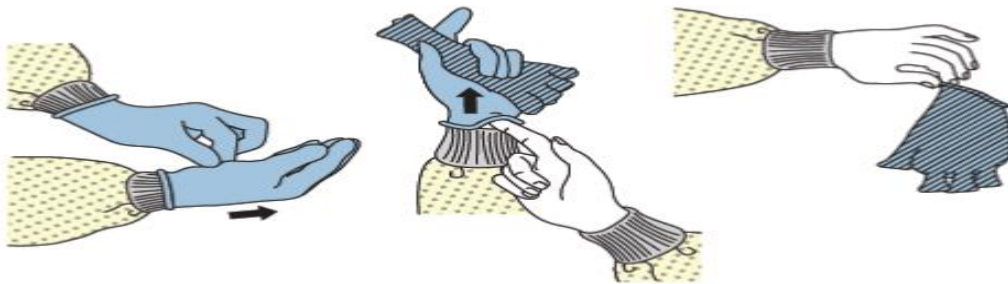
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید
  - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
  - دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
  - بهداشت دست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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

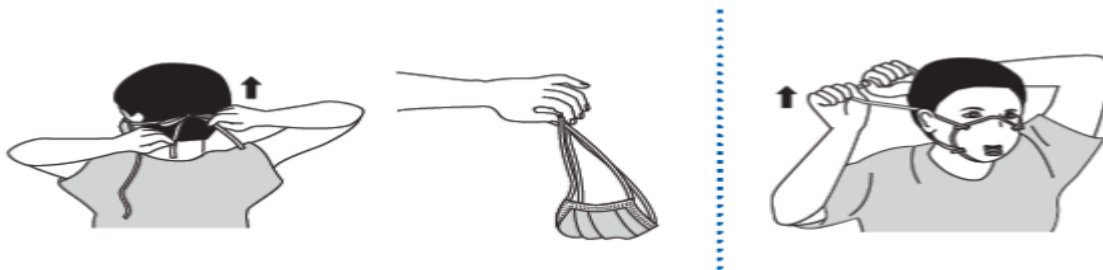
روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### (۱) دستکش



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

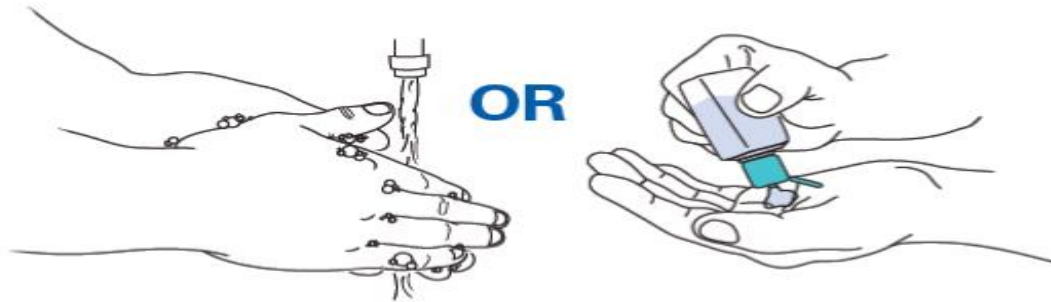
#### (۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

- 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.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.





راهنمای کام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشگاه‌های زنجیره‌ای، هایپرمارکت و نظایر آن

### 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 محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی 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 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 میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

می تواند 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. سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

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

- سفیدکننده رقیق شده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در فروشگاه های مواد غذایی، فروشگاه های زنجیره ای، هایپرمارکت و نظایر آن

### 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <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

## 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 ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



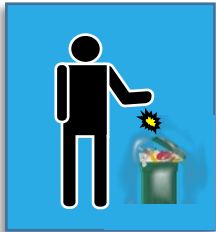
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ 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 سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته 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؛