



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در گروه حمل و نقل
(راهنمای کلی گروه)**



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۵

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله‌گذاری اجتماعی.....	۳
غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....	۴
۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....	۴
۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....	۴
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 (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....	۷
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۸
۴. بهداشت ساختمان.....	۸
۵. سایر اقدامات ضروری.....	۹
آموزش بهداشت.....	۱۰
پیوست‌ها.....	۱۳
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....	۱۳
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....	۱۴
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۶
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۶
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۷
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۱۹
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۲
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۲
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا و بروس.....	۲۳

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. براساس 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. درصد 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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این یک راهنمای کلی و عمومی است برای اجرا لازم است به راهنمای اختصاصی هر فعالیت نیز مراجعه گردد.

دامنه کاربرد این راهنما برای انواع روش‌های حمل و نقل زمینی، دریایی و هوایی نظیر: اتوبوس‌های درون شهری، خودروهای درون شهری و برون شهری، پایانه‌های مسافری (هواپیما، قطار و اتوبوس)، پایانه‌های مرزی (مسافری و باربری)، قطارهای درون شهری و برون شهری، حمل و نقل دریایی و هواپیماهای مسافری و باربری است.

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و بروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین واحد‌های خدماتی، مشتریان و مراجعین 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 سلامت نیروی کار و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و خدماتی در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- مواجهه افراد در حداقل زمان ممکن و با رعایت فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل فاصله ۱ متر) صورت پذیرد.
- از حداکثر ظرفیت وسایل انواع روش‌های حمل‌ونقل زمینی، دریایی و هوایی استفاده نگردد. (کمتر از نصف ظرفیت مسافری استفاده گردد)
- محدودیت ظرفیت مسافران به منظور اعمال فاصله‌گذاری مناسب حداقل یک متر بین مسافران است.
- فاصله‌گذاری بین افراد در صندلی‌های فرودگاه، ایستگاه‌های قطار و اتوبوس به صورت یک در میان رعایت گردد و از تجمع افراد در محل‌های مذکور جلوگیری شود.
- در قسمت بازرسی مسافران، گیت‌های کنترل ساک، بلیط و تحویل بار رعایت فاصله حداقل یک متر در صف‌های مذکور الزامی است.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان کاهش و ترجیحاً از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات استفاده گردد.
- از دریافت و پرداخت وجه نقد اجتناب و انجام پرداخت‌ها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از اپ‌ها صورت پذیرد.
- شستشوی دست‌ها به صورت مکرر حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل انجام پذیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- در قسمت تشخیص هویت و بازرسی، ترجیحا با افزایش تعداد پرسنل تشخیص هویت و بازرسی، اطمینان حاصل شود که صف تشکیل نگردد.
- تبصره: توصیه می‌گردد بازرسی بدنی با تجهیزات الکترونیکی انجام شود و تمامی کارکنان بازرسی در قسمت ورودی پایانه باید از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک مناسب (جراحی، N95، FFP2) و دستکش استفاده نمایند؛
- از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن اجتناب گردد.
- حتی الامکان دوره‌های حضوری آموزشی و کارگاهی کارکنان به زمان دیگری موکول گردد.
- از تجمع کارکنان در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی اجتناب و هر جایی که کارکنان می‌توانند تجمع نمایند خودداری گردد.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، ماسک و مواد ضدعفونی توسط راننده پرسنل و حتی الامکان توسط کارکنان توصیه می‌گردد.
- پایش و نظارت‌های مستمر از پایانه در راستای اجرای کلیه مفاد این راهنما صورت پذیرد.

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 موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم 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: چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت مدیر از ورود بیمار به محل جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- 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

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم 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

هدف از اقدامات کنترلی، کاهش امکان انتقال بیماری برای کلیه کارمندان، پرسنل، نیروهای خدماتی، مراجعین و افرادی که در این مکان‌ها فعالیت و رفت و آمد دارند می‌باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

مهمترین راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد، ضدعفونی سطوح و اشیاء؛

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان خود با دست‌های آلوده پرهیز کنید.
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر و مسافران و سایر مراجعین به ویژه افراد ورودی به داخل پرهیز کنید.
- شستشوی دست‌ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون (پیوست شماره ۲) و یا با استفاده از ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل انجام پذیرد.
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نشود، ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده شود.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لب تاب، تبلت، صفحه کلید رایانه، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن از دستکش و یا از دستمال کاغذی استفاده شود.
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده نگردد.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره (در صورت امکان) استفاده شود.
- بین کارکنانی که با مراجعه‌کنندگان و مسافران سر و کار دارند از موانع شیشه‌ای استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده گردد.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس اجتناب شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک (ماسک جراحی) و دستکش توسط کلیه پرسنل شاغل الزامی است و ترجیحاً افراد مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند.
- استفاده از لباس کار شخصی برای شاغلین ملبس به لباس کار به ویژه در انبارداری و حمل و نقل کالا مورد توجه قرار گیرد.
- استفاده از ماسک و دستکش برای شاغلینی که مسئول جابجایی مسافران سالمند، معلول و ناتوان می باشند الزامی است.
- استفاده از ماسک و دستکش برای شاغلینی که مسئول جابجایی بار می باشند الزامی است.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت‌های خود مشغول انجام وظیفه بوده و از تردد بی مورد در زمان کاری خود داری نمایند.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- در صورت امکان افراد مشکوک به ابتلا ویروس کرونا، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند.

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

- تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی مطابق پروتکل‌های شماره ۳۰۶/۱۲۰ (مراکز طبخ فرآورده‌های مواد غذایی) و شماره ۳۰۶/۱۲۲ (مراکز عرضه مواد غذایی) باشد.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی پایانه‌های فعال ممنوع می‌باشد.
- از عرضه مواد غذایی آماده به مصرف و خطرناک از جمله انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیب زمینی و تخم مرغ آب‌پز و نظایر آن در داخل، حاشیه و اطراف پایانه جلوگیری شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی (در صورت مصرف) در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد. آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- خوردن غذا در محیط‌های عمومی با رعایت فاصله حداقل ۱ متری افراد از یکدیگر انجام پذیرد.
- مواد غذایی قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی و ترجیحاً "ظروف یکبار مصرف" باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- توزیع مواد غذایی برابر با ضوابط بهداشتی صورت گرفته و متصدیان توزیع دارای وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش باشند.
- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای مجوز پروانه ساخت استفاده گردد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- در پایان هر سفر سطوح دارای تماس مشترک از جمله پنجره، کف، درها، دسته‌های صندلی، قفل کمر بندهای ایمنی، میز، دکمه‌های اعلان، مانیتورها و نظایر آن با دستمال تمیز و سپس گندزدایی گردد.
- کانتینرها، کابین حمل بار و محموله، در پایان هر سفر گندزدایی شوند.

۴. بهداشت ساختمان

- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در ورودی و خروجی سالن‌ها، راهروها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- گندزدایی سرویس‌های بهداشتی، راهروها و محل‌های عبور و مرور افراد به صورت مکرر و حداقل دو بار در روز انجام شود.
- لازم است کلیه سرویس‌های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- استفاده از خشک کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های درب دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی نسبت به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) اقدام نمایند.
- پسماند سرویس‌های بهداشتی به‌طور جداگانه جمع‌آوری و دفع شود.
- لازم است محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی تهویه مناسب داشته باشند.
- انجام تهویه طبیعی با باز یا نیمه باز گذاشتن پنجره‌ها با لحاظ شرایط احساس راحتی سرنشینان صورت پذیرد.
- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- توصیه می‌گردد از لوازم مشترک مانند مهر، سجاده، تسبیح استفاده نشود.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌های عمومی به صورت موقت ضروری است.
- اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد.
- هنگام گندزدایی و نظافت درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و سیستم تهویه نیز روشن باشد. همچنین در محل‌های مکنده هوا، فیلتر هوا قرار داده شود و برابر با دستورالعمل آن نسبت به تعویض آن با تجهیزات کامل حفاظت فردی اقدام گردد.
- محلول‌های گندزدای کلره باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق‌گرفتگی به عمل آید.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

۵. سایر اقدامات ضروری

- کاهش ظرفیت حمل مسافر توسط کشتی‌های مسافربری، اتوبوس‌های دریایی و قایق‌ها به منظور اعمال فاصله‌گذاری مناسب حداقل یک متر بین مسافران
- در قطارهای مسافربری، کلیه منافذ مشترک کابین ابتدا و انتهای قطار با سالن مسافری اعم از دریچه درب حائل، زیر در و سایر منافذ با روش مناسب مسدود شود و کابین از نظر هوایی کاملاً از سالن مسافری ایزوله شود.
- در مترو تا حد امکان از ناوگان قطارهای DC استفاده شود و پنجره ۴۵ درجه واگن‌ها باز باشند.
- در ناوگان قطارهای AC از نایلون یا طلق‌های ضخیم برای جداسازی واگن‌ها استفاده شود و برای تردد کارکنان از وسط زیپ‌دار باشد.
- در کلیه ایستگاه‌ها جهت پله‌ها و گیت‌های خروج و ورود به گونه‌ای تعریف شود که مسافرین حین ادامه مسیر به هیچ‌عنوان تلاقی نداشته و چهره به چهره نشوند و جمعیت همدیگر را قیچی نکنند و از خطوط برای مشخص نمودن مسیر رفت و برگشت استفاده شود.
- به طور مکرر توصیه‌های بهداشتی از سیستم‌های بلندگو پخش شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- در قطار سیستم تهویه مطبوع باید به طور مداوم روشن باشد و در دمایی فعال باشد که آسایش حرارتی مسافران فراهم شود و همیشه هوای تازه به هوای واگن اضافه شود.
- فن‌های مکشی واگن‌ها (دکمه sa2 داخل واگن) همزمان با سیستم تهویه مورد اشاره بند قبل فعال باشند و دائم هوای واگن را به بیرون تخلیه نمایند.
- در مترو، هواسازهای ایستگاه و هواکش‌های میان تونلی و بدون لحاظ برنامه زمان‌بندی تا یک ساعت بعد از بهره‌برداری از مترو با تمام ظرفیت روشن باشند.
- کلیه المان‌های داخل قطار توسط فردی با لوازم حفاظت فردی مناسب گندزدایی شوند. این کار باید در موقعیت و زمان شانت قطارها صورت پذیرد و از تخلیه و مسافرگیری همزمان خودداری شود.
- در هواپیما، از توزیع بالشت، ملحفه و یا هدایا به کودکان اجتناب گردد. مگر از وسایلی که گندزدایی شده و در کیسه‌های بسته بندی شده باشد.
- در هواپیما، داخل کابین خلبان و مسافران، سیستم تهویه مناسب تعبیه گردد.
- توزیع غذا برابر با ضوابط بهداشتی و بصورت بسته بندی انجام شود و مهمانداران باید دارای وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش و حفظ صورت) باشند. سیستم کترینک و سامانه حمل غذا و نگهداری غذا باید دارای مجوز وزارت بهداشت و تحت نظر دانشگاه علوم پزشکی مرتبط باشد.
- در خودروهای درون شهری (تاکسی) و برون شهری حداکثر تعداد مسافران ۳ نفر با احتساب راننده در نظر گرفته شود.
- هنگام گندزدایی و نظافت خودرو باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در خصوص عملیات سوخت‌گیری خودرو در پمپ‌های بنزین و جایگاه سوخت، بهتر است افراد نسبت به باز و بسته کردن در باک خودرو و همچنین کشیدن کارت شخصاً اقدام نمایند و متصدیان جایگاه عملیات سوخت‌گیری و وارد نمودن رمز کارت جهت پرداخت هزینه سوخت را انجام دهند.
- در اتوبوس‌های برون شهری با توجه به ظرفیت اتوبوس نحوه قرارگیری مسافران در هر ردیف بگونه‌ای باشد که مسافران حداقل ۱ متر از هم فاصله داشته باشند.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- 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.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- 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 بیماری کووید-۱۹ و ویروس
- آشنایی با علائم 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
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کووید-۱۹
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های 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 توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های 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 نگرهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل 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) 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 معرفی‌شده 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، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

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

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

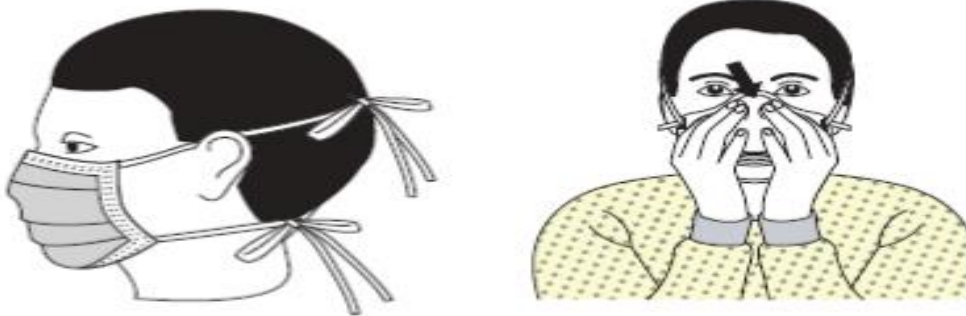
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

نوع PPE 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



- 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 به‌طور مناسب پوشش دهید.

۲. دستکش‌ها



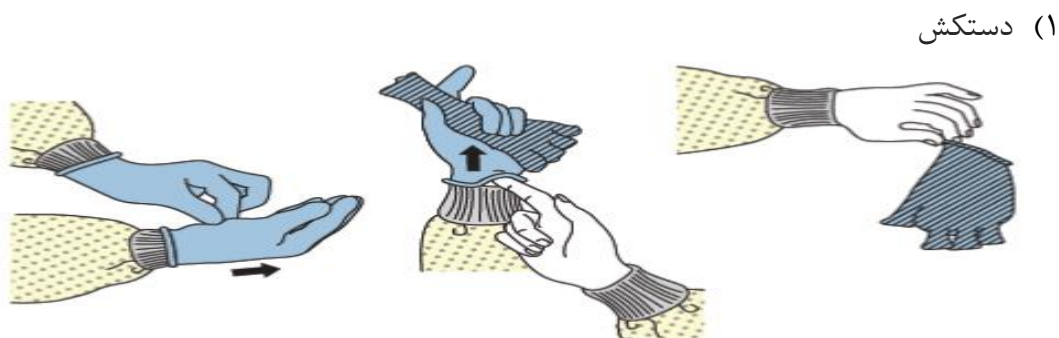
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته‌باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

- ❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
- 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 (PPE) توصیه شده

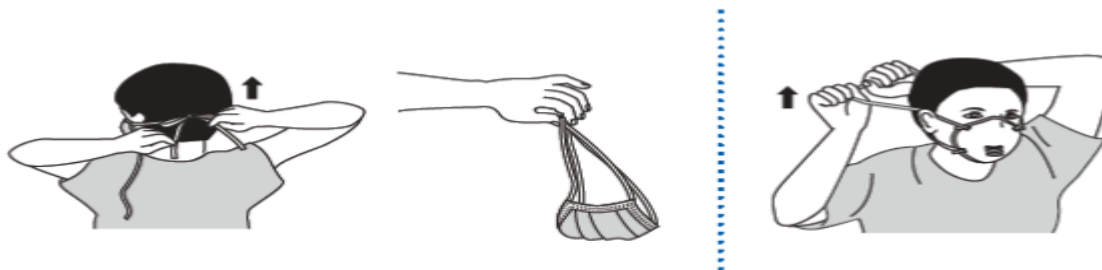
روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل درب‌دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE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



- 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 مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

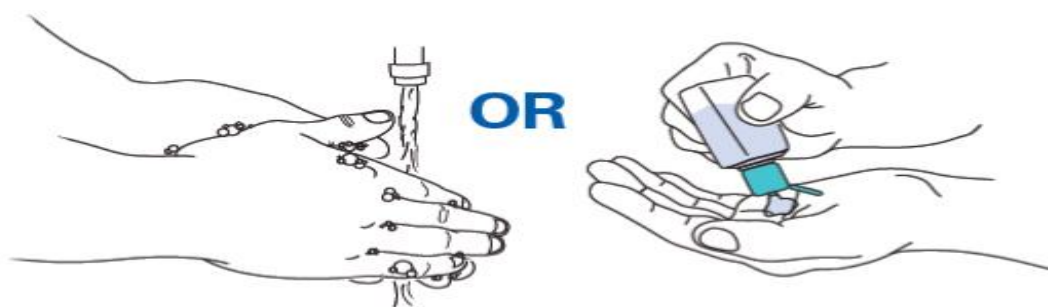
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

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 دردار قرار دهید.

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



پیوست ۴: گندزدهای 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 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، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی 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>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء 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 کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

<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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر 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. 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>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در انواع مختلف روش‌های حمل و نقل (زمینی، هوایی و دریایی) - راهنمای کلی گروه

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

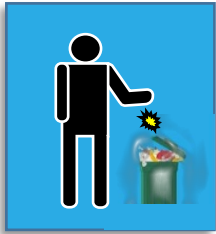
محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، 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)
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
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<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) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

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

✓ 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؛

✓ 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؛

