



راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با انفلوانزای با منشا خوکی (H1N1A)

در

بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمانی

شهریور 1388

• تعاریف قرنطینه ، ایزولاسیون و فاصله گذاری اجتماعی

- **ایزولاسیون** : جداسازی تنها بیماران علامتدار در خانه یا بیمارستان، جهت جلوگیری از آلوده کردن دیگران
- **قرنطینه**: جدا کردن افراد بی علامتی که امکان مواجهه آنها با عفونت وجود داشته است، از رفت و آمد در جامعه
- **فاصله گذاری اجتماعی**: طیفی از تدابیر غیر قرنطینه ای که می توانند به کاهش تماس بین افراد منجر شوند، مانند تعطیل کردن مدارس یا ممنوع کردن اجتماعات بزرگ

- انتقال ویروس چگونه است؟

آخرین اطلاعات اعلام می دارد که انتقال این بیماری از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. که ویروس می تواند حداکثر تا فاصله 1.5 متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. اما راه دیگر انتقال تماس دست ها، با محیط آلوده به ویروس است. مانند تجهیزات ، دستگیره درب ها ، میز یا وسایلی که بطور عمومی و مشترک استفاده می شود. دست تماس یافته با محیط آلوده به ویروس موجب انتقال آن از طریق دست آلوده شده به بینی و دهان و یا چشم می شود.

دستورالعمل شستن دستها جهت پیشگیری از انتقال ویروس H1N1

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت 15 تا 20 ثانیه به طریق زیر شسته شوند

1- دستها را مرطوب کنید

2- از صابون مایع استفاده کنید

3- کف دستها را خوب به هم بمالید

4- انگشتان را بشوئید

5- مچ ها را بشوئید

6- شست را بشوئید

7- بین انگشتان را بشوئید

8- شیر آب را بشویید

9- آبکشی کنید

10- با دستمال کاغذی خشک کنید

11- شیر آب را با همان دستمال ببندید

12- درب خروجی را نیز با دستمال باز و بسته کنید

مدت زمانی که ویروس H1N1 با منشأ خوکی می تواند در محیط باقی بماند و

بیشترین مکان هایی که امکان آلودگی آن را دارد به شرح زیر می باشد:

در خارج از بدن ویروس به مدت 2 تا 8 ساعت زنده می ماند. امادر دمای 75 تا 100 درجه سانتیگراد و در تماس با مواد ضد عفونی کننده مانند هیدروژن پروکساید، بتادین و الکل به راحتی از بین میروند. اما منابع آلودگی در انسان شامل: بینی، دهان، لب ها، چشم ها و دست ها می باشند. زیرا قسمتهای فوق بیشتر مورد تماس دستها در افراد می باشد. اما بیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست و صورت انسان در تماس می باشند همانند تجهیزات آشپزخانه، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می باشد همانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و... بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

علائم و نشانه های موارد انسانی آنفلوآنزای خوکی همانند علائم کلینیکی آنفلوآنزای انسانی است یعنی تب به همراه علائم گرفتاری دستگاه تنفسی (سرفه، گلودرد، آبریزش بینی)، سردرد، کوفتگی و دردهای عضلانی بوده و در تعدادی از بیماران حالت تهوع و اسهال نیز مشاهده شده است. همچنین موارد شدید گرفتاری سیستم تنفسی که منجر به فوت بیمار گردیده نیز گزارش شده است.

1- رعایت مسایل بهداشت فردی: شامل پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی و یا استفاده از

دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دستها با آب و صابون.

2- کارکنان مرتبط با فعالیت های مولد آئروسول (مانند جمع آوری نمونه های بالینی، لوله گذاری داخل نای،

درمان نبولایزر، برونکوسکوپی و عملیات احیا شامل لوله گذاری اورژانسی یا احیا قلبی-ریوی) برای موارد

مشکوک یا تایید شده آنفلوآنزای خوکی (H1N1)A، باید از ماسک N95 یک بار مصرف مناسب استفاده کنند.

3- با توجه به راه های انتقال ویروس، کارکنان ارائه دهنده مستقیم مراقبت به بیماران مشکوک یا تایید شده آنفلوآنزای خوکی (H1N1)A، باید هنگام ورود به اتاق بیمار از ماسک N95 یک بار مصرف مناسب استفاده کنند.

4- استفاده از ماسک باید بر اساس دستورات اداره بهداشت و امنیت شغلی (Occupational Safety and Health Administration (OSHA) بوده کارکنان باید برای به کار بردن ماسک مشکل پزشکی نداشته باشند و در ضمن برای استفاده از آن آموزش دیده باشند، از جمله: نحوه صحیح قرارگیری ماسک و استفاده مناسب از آن، نحوه صحیح و ایمن برداشتن و دور انداختن ماسک و موارد پزشکی منع مصرف ماسک.

5- بیماران مشکوک یا تایید شده، باید در اتاق ایزوله بستری گردند.

6- فرد مبتلا در مواقعی که خارج از اتاقش است، باید از یک ماسک جراحی استفاده کند، و به شستن مرتب دستها و رعایت اصول بهداشت تنفسی تشویق شود. لیوان و سایر ظروف بیمار باید یکبار مصرف باشد. استراتژی های روتین بهداشت و ضد عفونی در فصول شیوع آنفلوآنزا، برای مدیریت محیط جهت آنفلوآنزای خوکی نیز کاربردی است.

7- احتیاطات استاندارد برای تماس و انتشار قطرات جهت مراقبت تمامی بیماران باید صورت پذیرد و تا 7 روز پس از بروز بیماری یا تا زمانیکه علائم بر طرف گردند، ادامه یابد. برای بهداشت دست ها، باید پس از هر گونه تماس با ترشحات تنفسی بلافاصله بعد از در آوردن دستکش و وسایل دیگر، دست ها را با آب و صابون یا ضد عفونی کننده شست.

8- کارکنانی که نمونه های بالینی از موارد مشکوک یا تایید شده آنفلوآنزای خوکی (H1N1)A تهیه یا جمع آوری می کنند، باید دستکش غیر استریل یک بار مصرف، گان و عینک محافظ بپوشند تا از مواجهه کونژکتیوال پیشگیری گردد.

9- رعایت نکات بهداشتی زیر قبل از هر تماس با بیمار:

- استفاده از ماسک

- شستشوی دستها
 - استفاده از حفاظ چشم، گان، دستکش در صورتیکه ریسک تماس با مایعات و ترشحات بدن وجود داشته باشد
 - تمیز کردن و گندزدایی وسایل و تجهیزات بعد از استفاده برای هر بیمار
 - تعویض دستکش و شستشوی دستها بعد از تماس با هر بیمار و قبل از تماس با بیمار بعدی
- ۱۰- رعایت نکات زیر قبل از ترک اتاق ایزوله:

- خارج کردن تجهیزات حفاظت فردی (دستکش، گان، ماسک و حفاظ چشم)
 - دفع اقلام دور ریختنی بر اساس دستورالعملهای وزارت بهداشت
 - شستشوی دستها
 - تمیز کردن و گندزدایی وسایل و تجهیزات بعد از استفاده برای هر بیمار
 - دفع کلیه پسماندهای تولیدی بعنوان پسماندهای پزشکی ویژه
- 11- در موقع ترخیص بیمار موارد زیر به بیمار آموزش داده شود:
- آموزش رعایت مسایل بهداشت فردی توسط بیمار و مراقبت کننده از بیمار و همچنین رعایت مسایل اجتماعی هنگام عطسه یا سرفه کردن.
 - محدود کردن تماسهای اجتماعی و رعایت نکات بهداشتی در ارتباط با هرگونه تماس
 - ثبت آدرس و تلفن تماس

12- بعد از ترخیص هر بیمار موارد زیر رعایت گردد:

- دفع یا تمیز کردن و گندزدایی وسایل و تجهیزات بعد از استفاده برای هر بیمار بر اساس دستورالعملهای موجود
- تعویض ملحفه ها بدون تکان دادن آنها
- تمیز کردن سطوح بر اساس دستورالعملهای موجود
- دفع پسماندها مطابق با دستورالعمل پسماند پزشکی ویژه

13- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های بخشها و اتاقها.

14- آشپزخانه ها و محلهای سرو غذا در این مراکز موظفند پس از سرویس دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی ، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و گندزدایی کنند و برای سرویس دهی به بیماران و همراهان بیمار و پرسنل گند زدایی شوند .

15- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده میشود باید پس از هر بار استفاده بیمار و یا همراه بیمار تعویض گردد در غیراینصورت پس از هر بار سرویس گندزدایی شود.

16- دستورالعمل گندزدایی:

نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل : تجهیزات آشپزخانه ، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها و وسایل عمومی و با کمک مواد شوینده و دستمال تمیز و خشک انجام میگردد سپس توسط مایع سفید کننده(آب ژاول 1%) و دیگر ترکیبات کلر و یا سایر گندزداهای مجاز و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام میگردد.

توجه:

الف) سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد در غیر اینصورت ظروف حاوی آنها باید به روش فوق گند زدایی شود.

ب) هنگام گند زدایی و نظافت، سالنها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.

ج) دو مرحله ی نظافت و گندزدایی دو مرحله جدا از یکدیگرند و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.

نکته:

الف) محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود(کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش می یابد)

ب) گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد

17- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف نوع N95 در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل 2 ماسک) و شستشوی روزانه انیفورم برای همه پرسنل باید فراهم شود.

18- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل مانند: حمله ناگهانی تب، بی حالی، درخود فرو رفتن، بی اشتها، سرفه، سردرد، کوفتگی و درد مفاصل، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال باید بلافاصله از ادامه کار منع و به پزشک معتمد ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی افراد به محل کار خود بازگردند. چنانچه بیمار پرسنل این مراکز باشد با هماهنگی لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار ضمن جایگزینی وی حقوق و مزایای کامل باید در طول این مدت به وی پرداخت شود.

19- تامین میوه های تازه مانند پرتقال، نارنگی و لیمو شیرین و سبزیجات بصورت استفاده روزانه برای همه ی افراد مقیم توصیه میشود

20- فرد/ افراد مسئول نظافت این مراکز در هنگام نظافت باید از ماسک -دستکش- و لباس کار استفاده نمایند.

21- پارچه هایی که برای نظافت مورد استفاده قرار میگیرند باید پس از هر بار مصرف توسط سفید کننده (محلول هیپو کلریت سدیم آب ژاول) 1%، ترکیبات کلر و یا سایر گندزداهای مجاز گندزدایی شوند.

22- گرد و خاک و غبار و سطوح را ابتدا با پارچه نمدار تمیز نمائید.

23- محلول گند زدایی کننده سفید کننده (هیپوکلریت سدیم 1% به ازاء هر پیمانۀ آب ژاول 5 پیمانۀ آب) را در سطل آماده نمائید.

24- پارچه را در سطل فروبرده و بعد از آغشته شدن آن پارچه ها را فشرده و با کم کردن آب اضافی آن جهت سطوحی مانند (محل های ورود و خروج، روی میز و صندلی، دستگیره ها، کنار پنجره ها، وسائلی که احتمالاً با دست لمس شده اند مانند کامپیوتر، تلفن و.....) استفاده کنید. از تی مخصوص فقط برای گند زدایی همه مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمائید.

25- سطل و دستمال ها و وسائلی نظافت و گند زدایی سرویسهای بهداشتی باید از وسائلی که برای مکانهای دیگر استفاده میشود مجزا باشد.

26- در طول مدت نظافت مراقب باشید. لباس، دستکش و ماسک مخصوص پاره نشود و آسیب نبینند و در صورت صدمه تعویض گردد. باز کردن درب یا پنجره اتاقها بعنوان تهویه ی مناسب در طول مدت نظافت ضروری است. لازم است سطوح گندزدایی شده بمدت 10 دقیقه خیس بماند.

27- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید.

28- متصدی موظف است تا نسبت به تامین و نصب دستگاه خشک کن دست / دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی اقدام کند.

29- امحاء دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین ادوات یک بار مصرف نظافت باید در سطلهای دردار پدالی صورت گیرد و تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط مسئول نظافت همان شیفت با توجه به مقررات پیش گفت انجام میگردد.

30- استفاده از محللهای تجمع نظیر نمازخانه در حد فاصل حداقل 8 ساعت پیش بینی شود. برای نماز خانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

31- کلیه پسماندهای ناشی از مراقبت، تشخیص و درمان بیماران و افراد مشکوک باید بعنوان پسماند پزشکی ویژه تلقی شده و مطابق با دستورالعملهای وزارت بهداشت (مرکز سلامت محیط و کار) مدیریت شوند.

32- "تی های" که برای نظافت کف اتاقها و سالنها و غیره استفاده میشود باید دارای چندین "سره" اضافی باشند. پس از استفاده از سره میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آماده شده ی آب ژاول بمدت 10 دقیقه (و یا سایر مواد گند زدای مجاز) غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.

ایمنی در کاربرد مواد گندزدا:

- جعبه کمکهای اولیه باید در هر ایستگاه و یا هر مکانی که مواد شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرد در دسترس باشد.
- کاربرد هر ماده شیمیایی باید براساس دستورالعمل مصرف و استانداردهای ایمنی تهیه شده توسط تولیدکننده انجام شود.
- هنگام تهیه محلول رقیق همیشه باید محلول غلیظ به آب اضافه شود. از اضافه کردن آب به محلول غلیظ خودداری کنید.
- تماس پوست با محلول غلیظ موجب سوختگی شدید خواهد شد.
- در هنگام کاربرد محلول رقیق تهیه شده باید از پوشش مناسب صورت استفاده شود.
- در صورت تماس با چشم باید بمدت 10 دقیقه در آب سرد باز نگاه داشته شود