



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی



نسخه اول- مرداد ۱۳۹۹

پیوست ۶ نسخه ۰۵

فهرست

مقدمه.....	Error! Bookmark not defined.
دامنه کاربرد.....	۴
فاصله گذاری اجتماعی.....	۴
غریبال گری، مراقبت و باز توانی.....	۵
۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....	۵
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....	۵
۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۷
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۷
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۷
۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....	۷
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۸
۴. بهداشت ساختمان.....	۹
نکات مهم.....	۱۱
آموزش بهداشت.....	۱۱
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۱۴
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۵
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۷
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۷
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۹
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۲۲
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۴
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۵
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۶

مقدمه

کودکان وقتی از مدرسه و فرصت‌های اساسی آموزشی مندرج در آن باز می‌مانند رفته رفته عواطف خود را نسبت به آموزش، ارتباط با هم‌سالان، فرصت‌های بازی کردن و سایر فرصت‌هایی که برای رشد و تکامل آن‌ها لازم است را از دست خواهند داد. کودکانی که در مناطق فقیرنشین زندگی می‌کنند، کودکان معلول و سایر کودکانی که در شرایط نامناسب زندگی به سر می‌برند، بسیار بیشتر در معرض خطر قرار داشته و بیش از سایرین، این فرصت‌های رشد و تکامل را از دست خواهند داد. در خانواده‌های بی‌ثبات، عمدتاً تنها پناه کودک مدرسه است در حقیقت مدرسه فرصتی استثنایی برای رشد و ارتقای سلامت جسمی و روانی کودکان است و آن‌ها با ماندن در خانه، همه این فرصت‌ها را از دست خواهند داد.

کووید ۱۹ و پاسخ به آن، آموزش دانش‌آموزان را به خطر انداخته است. هرگونه اشتباهی در رابطه با مراقبت از دانش‌آموزان در مدرسه، تصمیم‌گیری در مورد بستن و بازگشایی مدارس ممکن است سلامت جسمی روانی و اجتماعی ایشان، والدین و مربیان را در معرض تهدید قرار دهد.

آموزش دانش‌آموزان موضوعی نیست که به سادگی بتوان از آن گذشت به خصوص که حاشیه‌نشین‌ترین دانش‌آموزان برای آموزش خود در دوران کرونا و پسا کرونا باید مورد حمایت جدی قرار گیرند. شواهد کافی برای آن که نشان دهد که بسته‌شدن و یا بسته‌ماندن مدارس توانسته باشد خطر انتقال عفونت به دانش‌آموزان را کاهش دهد در دست نیست ولی از سوی دیگر آثار سوء بسته‌شدن مدارس بر روی سلامت، رفاه و آموزش دانش‌آموزان اثبات شده است. از هم‌گسیخته شدن آموزش دانش‌آموزان عواقب بسیار جدی و دراز مدتی بر روی اقتصاد و عوامل اجتماعی دارد، نابرابری را گسترش می‌دهد و حتی پیامدهای ناگواری بر روی عرصه‌های دیگر سلامت بر جای می‌گذارد و همبستگی عمومی و ملی را نیز کاهش خواهد داد.

موضوع بازگشایی مدارس در چنین شرایطی یکی از دشوارترین تصمیماتی است که باید گرفته شود به این منظور چهار چوبی تحت عنوان "دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ در مدارس" آماده شده است که برای آگاهی، تصمیم‌گیری و اقدام تصمیم‌گیرندگان جهت بازگشایی مدارس و حمایت از آمادگی‌های لازم برای این امر در سطح ملی، استانی، شهرستانی، منطقه‌ای و نهایتاً در سطح مدارس می‌باشد.

به عنوان یک اصل کلی مدرسه باید باز باشد ولی اصل مهمتر این است که باید ایمن باشد و سلامتی دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان در حد اعلا در هنگام بازگشایی مدارس مورد حراست قرار گیرد. شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری کرونا نقش مهمی در کنترل آن دارد. اگر چه در مورد راه‌های انتقال نکات زیادی تا به حال عنوان شده است؛ به عنوان یک اصل کلی، ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌شوند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌ها، پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود.

داشتن فاصله مناسب در روابط اجتماعی به این معنی است که فاصله فیزیکی از سایر افراد به اندازه‌ای باشد که انتقال بیماری صورت نگیرد. این نوع برخورد در همه‌گیری‌ها جایگاه ارزشمند و بسیار خاصی دارد. فاصله فیزیکی امن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا (کووید-۱۹) حداقل یک متر است. بدیهی است که رعایت این فاصله تا زمانی که بیماری در جامعه در چرخش باشد، ضروری بوده و باید ادامه یابد. به بیان دیگر با توجه به قابلیت انتقال بالای ویروس کرونای جدید، حتی ابتلا یک نفر و عدم رعایت فاصله مناسب در یک جمعیت، می‌تواند به‌طور انفجاری باعث انتقال ویروس در افراد آن جمعیت شود. حتی در شرایطی که میزان انتقال بیماری در حد متوسط است (کمتر از ۱۰ مورد به ازای هر صد هزار نفر جمعیت در روز). در این حالت فرایند انتقال ویروس در مدارس باید در محاسبات پیشگیری مورد توجه ویژه بوده و فاصله‌گذاری اجتماعی به طور جدی رعایت شود.

بعد از تماس احتمالی که ممکن است منجر به ابتلای فرد به بیماری کووید-۱۹ شود، حداقل باید یک دوره کمون (۱۴ روز) بگذرد تا بتوان اطمینان داشت که آیا فرد مبتلا و علامت‌دار شده است. از سوی دیگر افرادی هستند که با طی دوره کمون به ویروس مبتلا می‌شوند ولی علامتی ندارند. این گروه در میان کودکان و بویژه کودکان سنین دبستان به مراتب بیش از سایر گروه‌های سنی هستند. با توجه به این که افراد بدون علامت نیز می‌توانند بیماری را به سایرین منتقل کنند، این گروه بی‌علامت چون عموماً به‌عنوان فرد سالم فرض می‌شوند، به صورت بالقوه می‌توانند برای سایرین خطرناک‌تر باشند. بنابراین وقتی ویروس در جامعه در حال چرخش باشد و فاصله اجتماعی مناسب رعایت نشود، دوره‌های کمون بیماری برای هر فرد همواره پایان طولانی‌تری را برای اپیدمی ایجاد خواهد کرد.

در حال حاضر وضعیت گسترش بیماری به گونه‌ای است که نمی‌توان گفت چه زمانی می‌توان به زندگی عادی برگشت و شاید بتوان گفت که این‌گونه زندگی با فاصله‌گذاری اجتماعی، تا مدت‌ها به‌عنوان روش زندگی معمولی باید در نظر گرفته شود.

مطالعات دقیق نشان داده که فاصله‌گذاری اجتماعی در بعضی همه‌گیری‌ها تا بیش از ۹۵٪ در کاهش موارد و گسترش بیماری نقش داشته است. اما شرط اساسی آن است که از ابتدای امر به درستی برای آن برنامه‌ریزی و همه جوانب علمی و اجرایی آن در نظر گرفته شده باشد. در ابتدا انتظار این است که این موضوع برای همه روشن شده باشد که برای اثربخشی استراتژی فاصله‌گیری اجتماعی اقدامی مدت طولانی است که در طول زمان به اجرا در خواهد آمد.

در شرایط فعلی و با توجه به ماهیت، گسترش و قابلیت انتقال بیماری کووید-۱۹، فاصله‌گیری اجتماعی از مهم‌ترین راهکارهای کنترل این همه‌گیری می‌باشد ولی برای کاهش تبعات نامطلوب آن نظیر

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

کاهش درآمد، بیکاری و توقف مشاغل تجاری و خدماتی، باید مدیریت قاطع و جامعی وجود داشته باشد. در حقیقت زمانی می‌توان به پایان فاصله‌گذاری اجتماعی اندیشید که از نظر متخصصین، بیماری کنترل شده و یا درمان قطعی یا واکسن مؤثر پیدا شده باشد.

به‌عنوان یک قانون، بازگشت به مدرسه و در هر حقیقت بازگشت به فعالیت‌های اجتماعی مرتبط با مدرسه برای هر فرد (اعم از کارکنان، دانش‌آموزان و معلمان) زمانی متصور است که احتمال ابتلای ایشان و یا انتقال به دیگران به حداقل ممکن رسیده باشد به طوری که در صورت احتیاط‌های لازم احتمال انتقال بیماری به ایشان و یا دیگران وجود نداشته باشد.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در مراکز جمعی دانش‌آموزی شامل: خوابگاه مدارس شبانه‌روزی، خوابگاه مرکزی و سایر خوابگاه‌های دانش‌آموزی کاربرد دارد. (ضمناً سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است). لازم به ذکر است فعالیت خوابگاه دانش‌آموزان استثنایی شامل نابینایان، معلولین جسمی و حرکتی، معلولین کم‌توان و ناتوان ذهنی و طیف اوتیسم ممنوع می‌باشد.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و دانش‌آموزان در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و خوابگاه‌ها یکی از اماکن تجمع محسوب می‌شود که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد، در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- دانش‌آموزان موظفند قبل از ورود به خوابگاه در اولین روز شروع سال تحصیلی و یا بعد از گذراندن تعطیلات بیش از یک هفته، فرم خوداظهاری پیوست ۱/۱ را تکمیل و به سرپرست یا مدیریت خوابگاه تحویل دهند
- مبلمان، صندلی، تختخواب دانش‌آموز و نظایر آن در فواصل لازم و ایمن حداقل با فاصله دو متری از یکدیگر، قرار گیرد.
- در خوابگاه‌های دانش‌آموزی فقط از تختخواب یک طبقه استفاده گردد.
- یکی از بهترین روش‌های فنی و مهندسی جهت حذف و یا کاهش مواجهات مستقیم کارکنان به ویژه اتاق سرپرستی یا مدیریت و امثالهم استفاده از موانع فیزیکی شیشه‌ای یا پلاستیکی برای کاهش مواجهات می‌باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- از تجمع در محل های پر ازدحام و شلوغ مانند سایت کامپیوتر، کتابخانه، سالن ورزشی، راهروها، اتاق سرپرست، آمفی تئاتر، سلف سرویس و سایر فضاهای عمومی خوابگاهی که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.
- رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متر همراه با استفاده از ماسک بین دانش آموزان و کارکنان رعایت گردد.
- در صورت امکان سرویس های ایاب و ذهاب حذف شود و از خودروهای شخصی استفاده شود در غیر این صورت در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان و دانش آموزان، حداکثر سه نفر در خودرو سواری بدون احتساب راننده باشد و در مورد ون، مینی بوس و اتوبوس از پنجاه در صد ظرفیت با چیدمان سرنشین به صورت ضربدری برای جابجایی کارکنان و دانش آموزان استفاده شود.
- دید و بازدید بستگان حتی المقدور انجام نگردد در صورت ضرورت انجام ملاقات استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک الزامی است.

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:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/ خوابگاه دانش آموزی 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 و ۱/۱).

۲- بررسی مستمر علائم شاغلین و دانش آموزان:

مراقبین سلامت و سرپرستان خوابگاه باید شاغلین و دانش آموزانی را که دارای علامت می باشند رابادرج علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت کرده و در صورت وجود هشدار به مراکز خدمات جامع سلامت، مراجعه نموده و از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامت دار جهت ارزیابی به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود.

در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشته باشد ارائه گواهی پزشکی معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید فرایندهای مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

سه 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
- $BMI > 30$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

گروه ج - سایر

- مادران باردار

موارد زیر برای این گروه از افراد در نظر گرفته شود:

۱- در صورت امکان، فعالیت های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.

۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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 با جمعیت کمتر می تواند کمک کننده باشد.

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۳- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.

۴- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین و دانش آموزان با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار و ورود به خوابگاه دانش آموزی براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی با یکدیگر پرهیز شود؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل پیوست ۲) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده نمایند؛
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره/ کارتخوان کارکنان استفاده کنید؛ در صورت فراهم نبودن شرایط ذکر شده نسبت به تهیه و استفاده از وسایل ضدعفونی دست اقدام شود.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی خود داری شود؛
- شستن و ضدعفونی مرتب دست به ویژه قبل از دست زدن به بینی، دهان و چشم، قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از پایان کار و بعد از ورود به منزل
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله ایمن ضرورت دارد؛

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

در صورت فعال بودن آشپزخانه و سلف سرویس موارد ذیل رعایت شود:

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته‌بندی های یکبار مصرف یکبار مصرف انجام گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- سرو غذا در ظروف یکبار مصرف مناسب صورت پذیرد. در صورت نبود ظروف یکبار مصرف، ظرف غذا قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی مانند روکش سلفون باشد.
- مواد غذایی سلف سرویسی، وعده‌های اصلی، میان وعده، سالاد و سایر مخلفات قبل از سرو در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد.
- در صورت طبخ غذا در آشپزخانه مرکزی واحد مذکور باید دارای صلاحیت بهداشتی از مرکز بهداشت استان/شهرستان دانشگاه علوم پزشکی مربوطه باشند.
- ماشین‌های حمل و توزیع غذا به خوابگاه‌ها باید دارای صلاحیت بهداشتی از معاونت بهداشتی/مرکز بهداشت استان/شهرستان دانشگاه علوم پزشکی مربوطه باشند.
- تمامی مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین، دانش‌آموزان توزیع گردد.
- میوه، سبزی و صیفی قبل از استفاده طبق پروتکل بهداشتی گندزدایی شود.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می‌باشد.
- در آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس دهی تمام‌ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی را شستشو گندزدایی نمایند.
- پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات بعد از هر بار استفاده گندزدایی شوند.
- رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متر همراه با استفاده از ماسک بین دانش‌آموزان و کارکنان در تمامی فضاهای عمومی از جمله: نمازخانه، کتابخانه و... رعایت گردد.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی/یکبار مصرف ضروری است.
- رختکن و حمام پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، مبلمان، تخت، میز و صندلی‌های سلف سرویس، راه‌پله‌ها، دستگیره‌ها، سرویس‌های بهداشتی، اتاق‌ها، راهروها، سالن اجتماعات، مبلمان شهری در محوطه به صورت مستمر
- تعویض ملافه، روتختی، روبالشتی هفته‌ای دو بار انجام شده و در صورت درخواست دانش‌آموز نیز بین زمان‌های تعویض بایستی تعویض انجام شود سپس شستشو و گندزدایی گردند. (اتوکشی هم می‌تواند به عنوان یک روش گندزدایی مطرح باشد).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
- فرد/ افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی و ایتکس استفاده نمایند.
- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- مجزا بودن تمامی لوازم مورد استفاده بهداشتی برای دانش آموزان و کارکنان
- لازم است همواره در محل های اقامتی جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:

یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر
- تهویه مناسب در فضاهای عمومی موجود و سرویس های بهداشتی
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و ای تی ام ها، کف پوش ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها بر پایه الکل با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
- نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و آسانسور بطور مرتب گندزدایی شود. (حداقل سه نوبت در روز)
- تمهیدات لازم برای استفاده حذف آب خوری‌ها و آب سردکن‌ها (تعیین مسئول آبرسانی برای اتاق کارکنان و دانش‌آموزان).
- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده ۰/۵ و حداکثر ۰/۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد). (پایش نظارتی است).
- پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرم‌پای یا اشرشیاکلی. (پایش نظارتی است).
- 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.
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- محلول‌های گندزدای کلره باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل، دستمال‌ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک 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.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته شود.
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق گرفتگی بعمل آید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- تجهیزات و ماشین آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین آلات خشک گردند.
- محل دپو با ظرفیت دو هفته برای مواد شوینده، گندزدا و ضدعفونی کننده دست ها در خوابگاه دانش آموزی در نظر گرفته شود. (از نگهداری مواد مذکور در کنار هم جدا خودداری گردد).

نکات مهم

- برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل، از جمله استفاده از کنترل های مهندسی و مدیریتی و شیوه های کار ایمن برای محافظت از افراد در برابر مواجهه با ویروس کرونا الزامی می باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از افراد در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و یا دستگاه تنفسی باشد.
- سرپرست خوابگاه باید وضعیت مواجهه کارکنان/دانش آموزان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روشهای کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که افراد از کنترل ها برای جلوگیری از مواجهه استفاده می کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترل های مهندسی و مدیریتی روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- در هنگام گندزدایی بایستی احتیاطات لازم را در خصوص برق گرفتگی و حریق توجه داشته باشند.
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- نگهداری حیوانات، دام و طیور در محل خوابگاه ممنوع است.
- در نظر گرفتن اتاق مجزا برای افراد مبتلا و مشکوک به ویروس کرونا در محل خوابگاه الزامی است

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی مانند شبکه شاد، وب سایت های مورد تایید، سامانه ضمن خدمت کارکنان LTMS و ...) انجام پذیرد.
- 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.
- استفاده از ظرفیت تشکل های دانش آموزی سفیران سلامت و گروه های همسال

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی

- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه انجام شود.
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه انجام پذیرد.
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی انجام گردد.
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی استفاده شود.

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف (آشنایی با بیماری کرونا ویروس)

- 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
- روش‌های 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)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- استند یا بنرهای آموزشی برای به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار نصب شود.
- پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا نصب گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا نصب شود.
- نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست به شاغلین آموزش داده شود .
- پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم، نصب شود.
- توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج، آموزش داده شود .
- اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان ، آموزش داده شود .
- بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی ، نصب شود .
- پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی نصب گردد.
- پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی نصب گردد.
- بنر غربال‌گری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان، نصب گردد.
- نصب بنر ثبت نام و غربال‌گری در سامانه salamat.gov.ir انجام پذیرد.
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی ، انجام شود.
- پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ ، جهت اعلام موارد غیربهداشتی به سامانه مذکور، نصب شود.
- پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰، نصب گردد.

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 یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

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

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۱/۱: فرم خوداظهاری دانش آموزان جهت ورود به خوابگاه

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... دانش آموز مقطع ساکن در خوابگاه اظهار می نمایم:		
مبتلا به بیماری کووید-۱۹ <input type="checkbox"/> می باشم <input type="checkbox"/> نمی باشم . پاسخ فوق را با هوشیاری و صداقت ثبت نموده و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع به عهده اینجانب می باشد.		
نام و نام خانوادگی	تاریخ	امضا

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 درب دار بیندازید



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



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

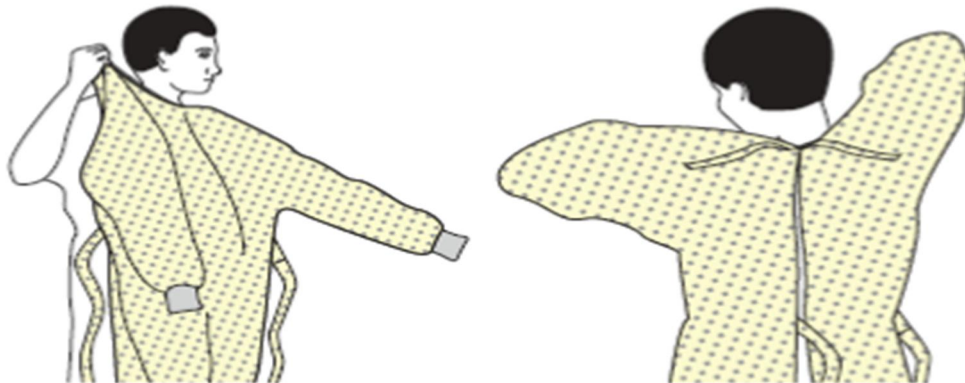
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

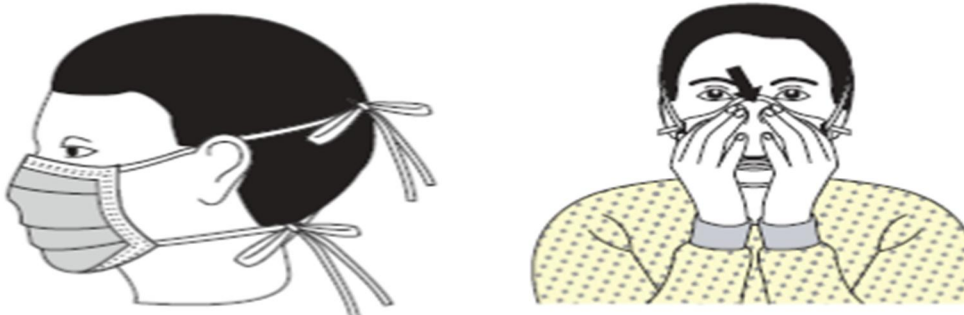
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

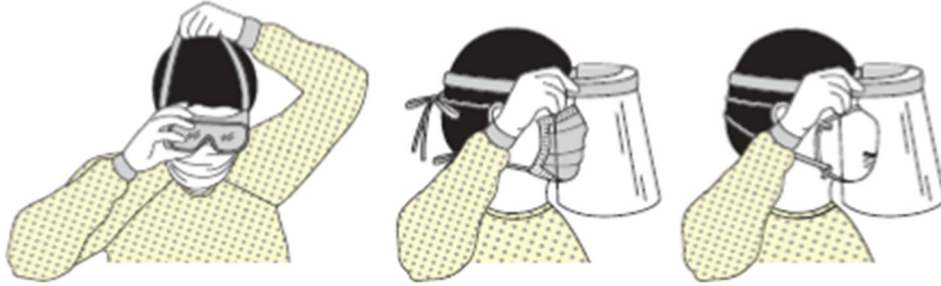
۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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.

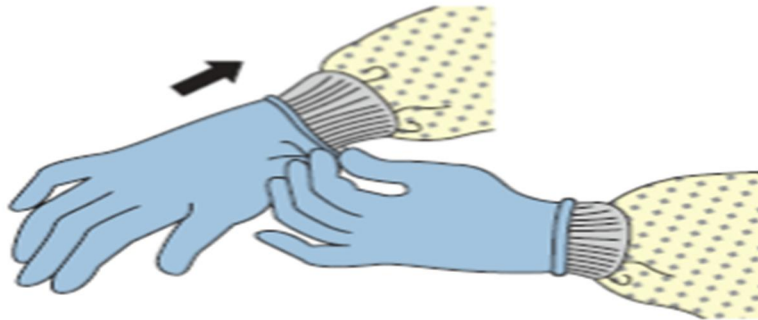
۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی



• روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

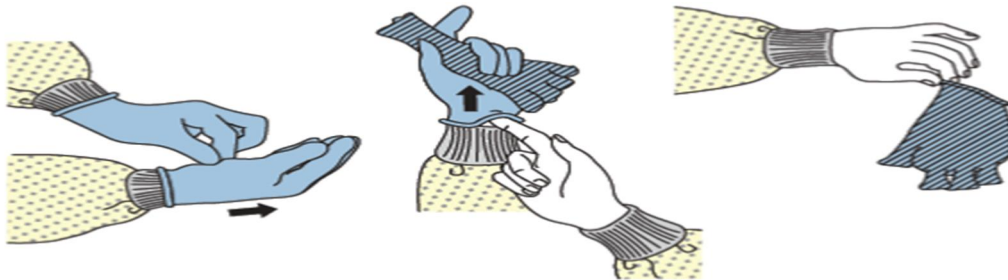
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه 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

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 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:

(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 نگه‌دارید. (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.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

(۴) ماسک

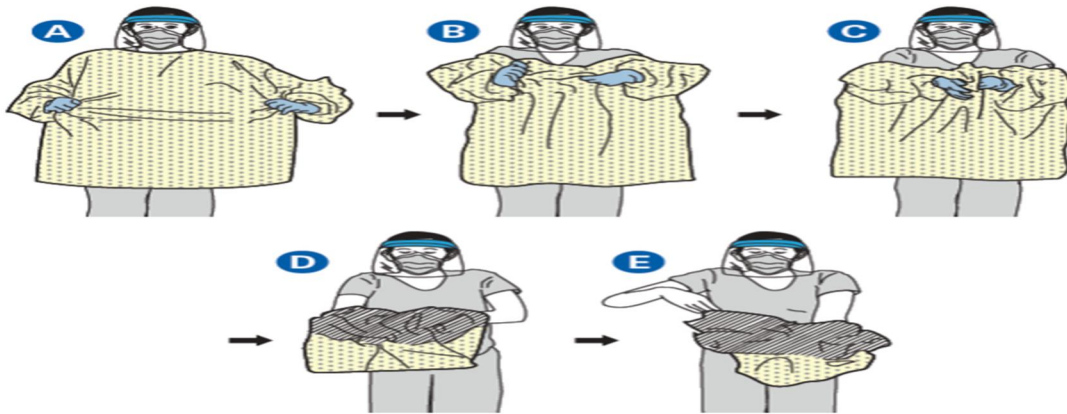


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- ماسک را در یک ظرف زباله دربدار قرار دهید.

۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.

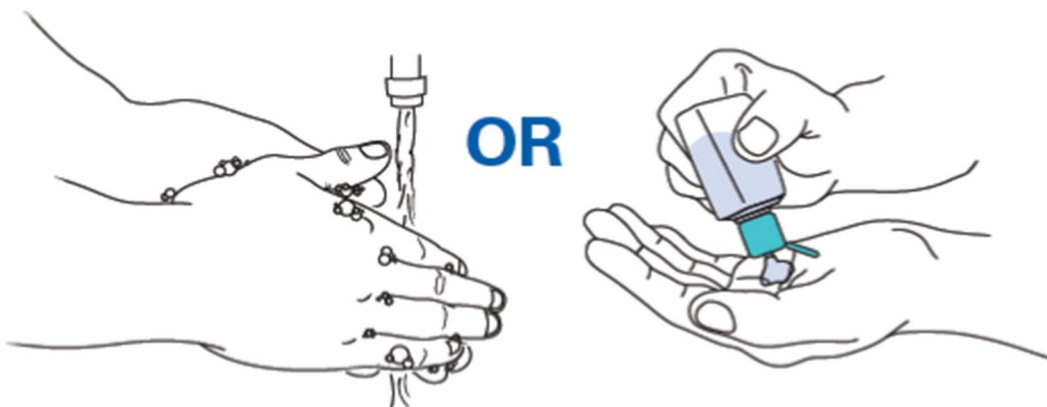
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی

دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده

الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروبکش با طیف گسترده است و بهطورکلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (بهعنوان 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 بهعنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیکهای خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب 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>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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، غیرفعال می‌شود.
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.
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.
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.
۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:
 - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
 - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
 - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)
 - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
 - سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

- 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 نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در خوابگاه دانش آموزی

محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه 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)

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

محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

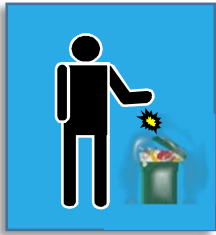
- سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد
- گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)

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)

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؛

