



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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



معاونت بهداشت

نسخه اول- فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۴۶

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۳	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
۵	۲. بهداشت مواد غذایی
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۹	جدول ۱- ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماندهای پزشکی
۹	۴. سایر اقدامات
۱۰	آموزش بهداشت
۱۳	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۴	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۶	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۶	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۸	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۲۱	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۲۳	جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۴	جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۵	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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 است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک شستن دست‌ها با آب و صابون در پیشگیری از ابتلا به بیماری بسیار مهم است.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای پزشک، پرستار، منشی، نیروی خدماتی، بیماران و مراجعه‌کنندگان و همچنین سایر افرادی که در مطب رفت و آمد دارند 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 آنجاکه بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی 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 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 صنایع در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- نحوه نوبت دهی به بیماران به‌گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.

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

- در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت‌هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- از ارائه خدمات زیبایی نظیر برداشتن خال و امثالهم که اولویت اورژانسی ندارد تا تثبیت شرایط اپیدمی خودداری گردد.
- با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن با بیمار و یا همراهان وی خودداری گردد.
- استفاده از دستگاه کارتخوان در این مراکز به جای دریافت وجه نقد الزامی می باشد.
- در زمان پذیرش مراجعینی که علائم تب و سرماخوردگی دارند در صورتی که ارائه خدمات درمانی به آنها اورژانس باشد به بیمار ماسک طبی و دستکش ارائه گردد.

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).

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

۲- بررسی روزانه علائم کارکنان: کارکنان باید تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار/تحصیل 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 - با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی
- 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 عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به‌گونه‌ای 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.

۲- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی کارکنان 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

حفاظت فردی کارکنان: کارکنان مطب (اعم از پزشک و پرستار و منشی) که با افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری ارتباط دارند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش‌های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند. پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می‌تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش‌های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می‌گردد بسیار حائز اهمیت می‌باشد. همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی، اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، مراجعه‌کنندگان و سایر افراد در مطب می‌باشد.

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

❖ قبل از تماس با بیمار؛

❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی،

❖ بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛

❖ پس از تماس با بیمار؛

❖ پس از تماس با محیط بیمار؛

- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول‌های بر پایه الکل است.

- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- از در دست داشتن ساعت، دستبند، انگشتر و هرگونه زیورآلات اجتناب شود.
- حتی‌الامکان از پذیرفتن همراه بیمار اجتناب شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

در صورت خوردن مواد غذایی در مطب موارد زیر رعایت گردد:

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

- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی، تهیه گردد.
- مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می باشد.
- سرو نمک، فلفل، سماق، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
- از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد (مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود).
- رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

رعایت اقدامات بهداشتی با هدف کاهش غلظت آئروسول‌های عفونی تنفسی در هوا و کاهش آلودگی سطوح و اشیا مانند تهویه هوا و فاصله گذاری فیزیکی حداقل یک متر بین بیماران انجام می شود. تهویه هوای مطب به ویژه برای کاهش انتقال عوامل بیماری‌زایی که از طریق هوا منتقل می‌شوند بسیار مهم می‌باشد. برای کنترل عوامل محیطی که از طریق تماس گسترش می‌یابند روش‌های مهم کنترل محیطی شامل تمیز کردن و گندزدایی سطوح آلوده و اشیا است.

تمیز کردن و گندزدایی

ویروس‌ها و باکتری‌هایی که باعث ایجاد بیماری‌های حاد تنفسی می‌شوند برای مدت زمان متغیر (ساعت‌ها یا روزها) در محیط، زنده می‌مانند. لذا باید با تمیز کردن و گندزدایی سطوح و اقلام آلوده، آنها را غیر فعال نموده و از بین برد. باین روش‌ها زنجیره انتقال قطع خواهد شد. گندزدایی یک مفهوم فیزیکی یا شیمیایی برای کشتن میکروارگانیسم‌ها (نه اسپورها) است و باید برای تجهیزات پزشکی غیر بحرانی استفاده شده یا مشترک برای بیماران، به کار رود. با توجه به ماهیت ویروس کرونا و پایداری آن در محیط، بسیار ضروری است تا نسبت به گندزدایی سطوح و تجهیزات مورد استفاده جهت بیماران و افراد مظنون به بیماری اقدام گردد.

- تجهیزات یا سطوح طوری نظافت گردد که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی، مطمئن شوید که نظافت قبل از گندزدایی انجام شده باشد. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده در استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.

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

- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لپ‌تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت‌خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده نمایید؛ سطوح مذکور به طور مرتب گندزدایی گردند.
- لازم است در قسمت‌های مشخص مطب، محلول‌های ضدعفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه‌کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید؛ به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و پس از گندزدایی و تعویض ملحفه یکبار مصرف برای بیمار بعدی استفاده گردد.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماری‌زای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی در پایان روز انجام گردد. استفاده از وسایل حفاظت فردی برای پرسنل خدماتی ضروری می‌باشد.
- دستگیره در ورودی مطب، کلید و پریزها، راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده‌پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد (مطابق پیوست).
- وسایلی که مشترک برای معاینه بیماران استفاده می‌گردد بعد از هر بار استفاده حتماً گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی فراهم گردد
- آب‌خوری‌ها و آب‌سردکن‌ها به‌طور موقت حذف شود

مدیریت پسماند

- کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی می‌گردد.
- مدیریت پسماند‌ها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد (بر اساس ضوابط و روش‌های مدیریت اجرایی پسماند‌های پزشکی و پسماند‌های وابسته و دستورالعمل‌های مرتبط).
- کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به بیماران مشکوک یا مبتلا به ویروس، عفونی تلقی شده و مطابق مفاد "ضوابط و روش‌های اجرایی مدیریت پسماند‌های پزشکی و پسماند‌های وابسته" مدیریت گردند.
- پسماند‌های عفونی در کیسه‌های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل‌های زرد رنگ) جمع‌آوری گردد.

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

- چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
- کلیه پسماند های تیز و برنده در Safety Box جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می‌گیرند، قرار داده شوند.
- از درپوش‌گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد.
- سوزن‌های استفاده شده را از سرنگ‌های یکبار مصرف جدا نشده و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم کردن شکستن و یا هرگونه دست‌کاری).
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- از اختلاط پسماند های عفونی تولید شده در مطب با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قراردادن کیسه های حاوی پسماند های عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- چنانچه مطب فاقد تجهیزات بی‌خطر ساز پسماند است، می‌تواند پسماند های عفونی و تیز و برنده را در سایت‌های منطقه‌ای یا مرکزی بی‌خطر نماید و یا از امکانات بی‌خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نماید؛ در غیر اینصورت در بسته‌بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل های پسماند و گندزدایی سطل ها اقدام گردد.

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

جدول ۱- ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماندهای پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه‌ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های زرد رنگ نگهداری شوند.
۲. موسسه استاندارد، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است.
۳. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های پلاستیکی سفید یا قهوه‌ای نگهداری شوند
۴. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های آبی رنگ نگهداری شوند.

۴. سایر اقدامات

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- فضاهای عمومی مطب دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به‌عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با باز کردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- در اختیار قرار دادن ماسک و استفاده از آن به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی ضروری می باشد.
- پزشک و کارکنان مطب باید از ماسک استفاده کنند.
- پزشک باید از محافظ چشم و محافظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنانی که خدمت درمانی ارائه می‌دهند از محافظ چشم و محافظ صورت استفاده نمایند.
- پزشک و کارکنان مطب باید از لباس تمیز و (نیازی به استریل بودن نمی باشد) و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- پزشک و کارکنان باید از دستکش استفاده نمایند.
- از ملحفه یکبار مصرف برای تخت معاینه استفاده شود و بعد از هر بیمار تعویض گردد.

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

- بعد از معاینه بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- کلیه وسایل حفاظت فردی استفاده شده به عنوان پسماند عفونی محسوب شده و همانند پسماندهای فوق جمع‌آوری و دفع گردند.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.
- در اتاق معاینه و سایر قسمت‌ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند‌های تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد (به‌عنوان مثال فشارسنج‌ها و دماسنج‌ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات به‌طور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به‌عنوان مثال با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تماس دست‌های آلوده و یا دستکش با چشم، بینی یا دهان خودداری گردد.
- اطمینان حاصل شود کارکنانی که در مراحل مختلف با بیماران در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.
- به‌طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق‌های معاینه، روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می‌پوشانند.
- بیماران مشکوک به عفونت در اتاق انتظار از ماسک استفاده نمایند و با فاصله حداقل ۱ تا ۲ متر از سایر بیماران، قرار گیرند.
- برای معاینه و اقدامات درمانی بیماران از دستکش یکبار مصرف استفاده شده و بعد از هر معاینه تعویض گردد.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به‌صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها)

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

- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر 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: (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده‌است).

- نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
 - نصب پوسترهای آموزشی
 - در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
 - در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
 - در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
 - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف** (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در

بخش‌های دیگر همین راهنما موجود می‌باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا 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
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده 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 نگهداری 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 غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

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 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 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.



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.

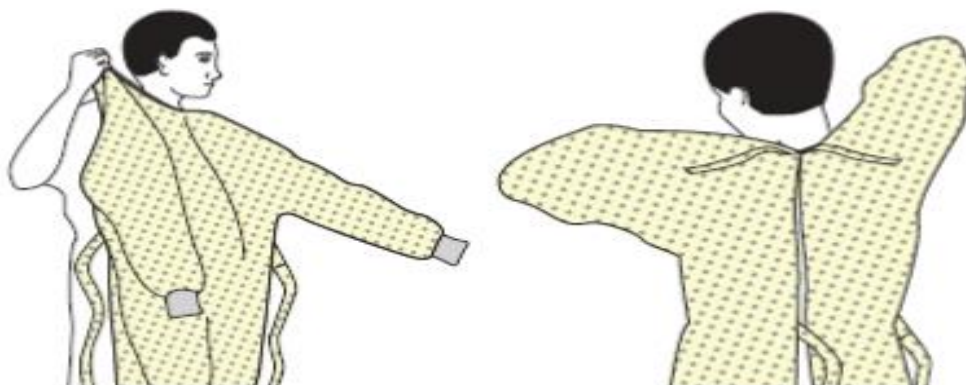
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

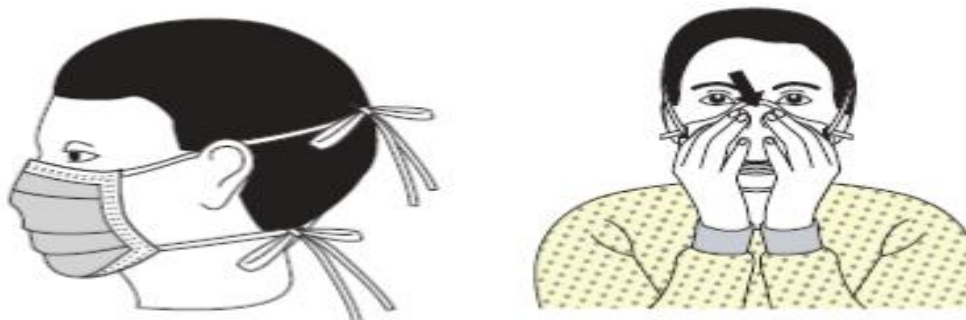
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. 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.

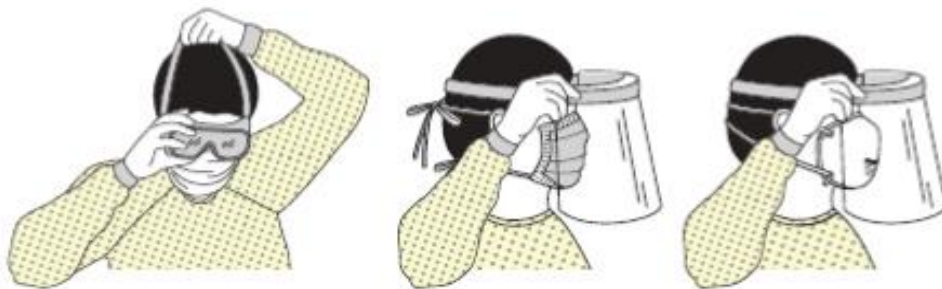
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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 به‌طور مناسب پوشش دهید.

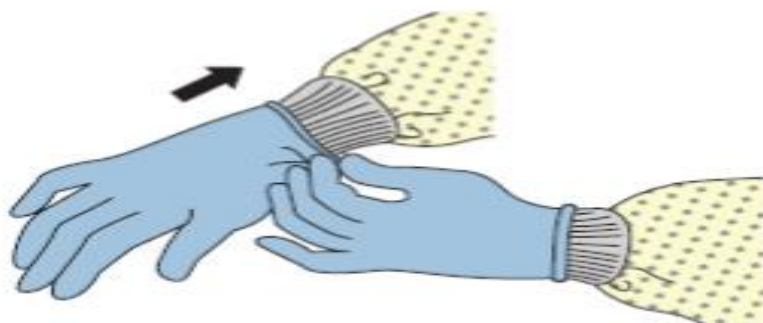
۳. عینک یا شیلد صورت

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



• 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.

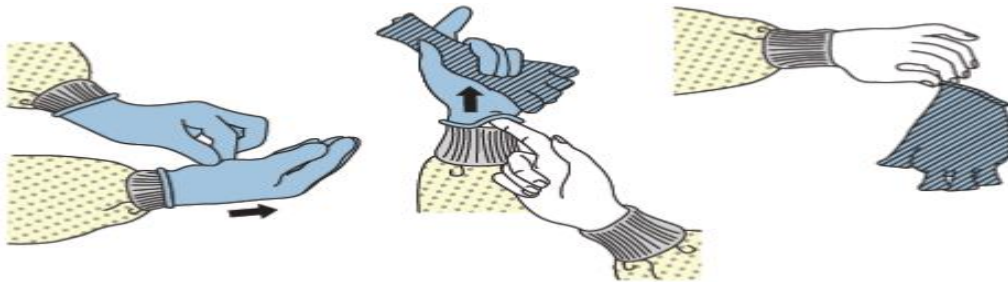
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 در استان 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 میچ 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 در حین 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 مطب‌ها

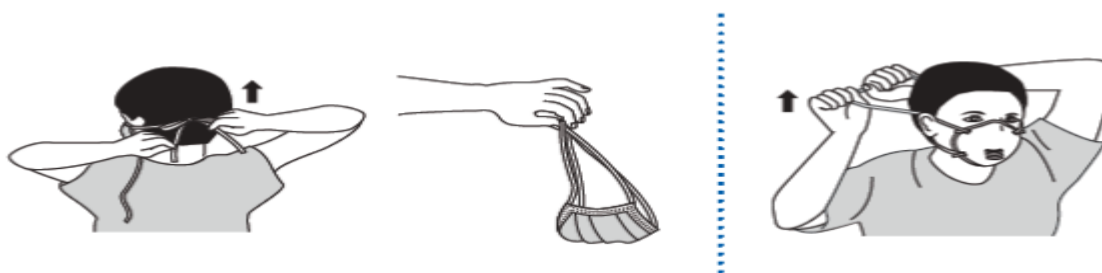
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده 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

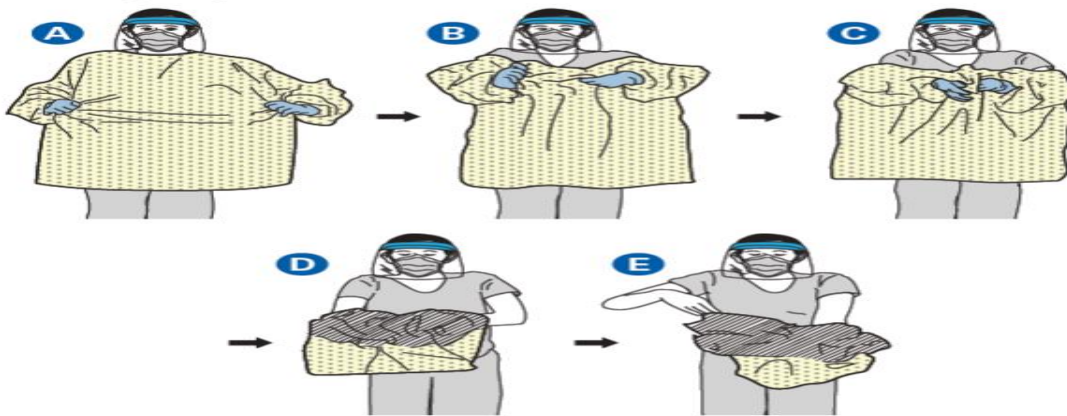


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

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

- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



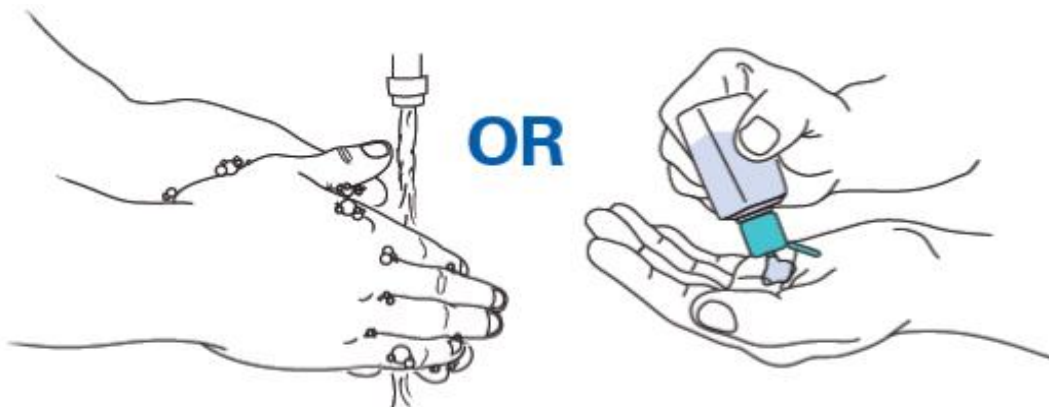
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- 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 درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. 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 و سایر 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 کواترنر 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 میکروب کش 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. گندزداها 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 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 توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی 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. 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 شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می‌زنند.

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

- 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 ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (ppm) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. به‌عنوان 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 مورد نظر حاصل گردد

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

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: ۱ دقیقه

- 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 ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد

✓ 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 ۶: 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؛

