

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم-مرداد ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۳

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۸	۴. بهداشت ساختمان
۱۱	آموزش بهداشت
۱۳	پیوست‌ها
۱۳	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار و حضور در محل آزمون
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
۲۴	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

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 و طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس‌های تنفسی از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. براساس دانش‌های 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 نشده است.

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 حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست را با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دانشگاه‌ها موسسات آموزش عالی، دانشکده‌ها، مدارس و آموزشگاه‌های علمی و تحقیقاتی و سایر حوزه‌های امتحانی برگزارکننده آزمون‌های سازمان سنجش، مرکز سنجش آموزش پزشکی کاربرد دارد. و ضمناً سایر قوانین، آیین نامه‌ها، 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، داوطلبان و دانشجویان در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های برگزاری آزمون یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد، در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- حداقل فاصله ایمن ۱ متر بین داوطلبین، کارکنان در تمامی مبادی ورودی، خروجی، راهروها، محوطه، سالن‌ها و کلاس‌های حوزه‌های امتحانی رعایت شود.

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

- از تجمع داوطلبین در مقابل در ورودی و خروجی و سایر فضاهای حوزه های امتحانی جلوگیری شود.
- در صورت گستردگی محیط برگزاری آزمون (فاصله زیاد بین دانشکده ها در دانشگاه/ موسسه محل آزمون) و ضرورت استفاده از ماشین های عمومی جهت تردد از جمله اتوبوس، مینی بوس، ون در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری و حداکثر از یک سوم تا یک چهارم ظرفیت خودرو استفاده شود.
- رعایت فاصله حداقل یک متر بین کابین های امتحانی الکترونیک، نیمکت و صندلی های داوطلبین در کلاس های درس، راهروها و سایر محل هایی که برای آزمون در نظر گرفته شده الزامی است.
- مراقبین باید فاصله ۱ تا ۲ متری را با داوطلبان رعایت نمایند.
- متولیان بررسی کارت ورود به جلسه آزمون در بدو ورود و حین آزمون، ضمن حفظ رعایت فاصله ایمن از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
- قبل از برگزاری آزمون، تمامی موارد مرتبط با فاصله گذاری اجتماعی و پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ از طریق پیامک، سایت سازمان سنجش، شبکه های اجتماعی، زیرنویس شبکه های تلویزیون، اخبار و یا سایر روش های الکترونیکی به داوطلبان اطلاع رسانی شود (من جمله عدم به همراه داشتن هرگونه وسیله اضافه از قبیل کیف، کتاب و مواردی نظیر آن، عدم تحویل گرفتن امانات در محل آزمون تکمیل فرم ۱/۱ مخصوص خوداظهاری داوطلبین و امضاء آن قبل از ورود به سالن و غیره).
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله یک تا دو متر (حداقل یک متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه و سایر مکان های عمومی اجتناب گردد.
- برای افرادی که در فرم خود اظهاری و یا در زمان برگزاری آزمون بیماری کرونا خود را اعلام می نمایند، مسئولین مربوطه موظفند مناسبترین شرایط ایمنی را از لحاظ فاصله گذاری اجتماعی، ملزومات حفاظت فردی و تهویه مناسب محل آزمون را برای داوطلبین مورد نظر ایجاد نمایند.
- مسئولین برگزاری آزمون برای افراد مشکوک به بیماری کرونا محلی مجزا برای انجام آزمون اختصاص دهند.
- رابطان بعد از پایان آزمون، در تحویل پاسخنامه ها و دفترچه های سوال به مسئول مخزن در یک محل تجمع نمایند و فاصله اجتماعی (حداقل یک متر) را از همدیگر در کنار در مخزن رعایت کنند.
- حتی الامکان آزمون ها کشوری به صورت غیرمتمرکز (هر داوطلب در شهر محل سکونت خود آزمون دهد). برگزار شود و از برگزاری آزمون به صورت متمرکز (برگزاری آزمون کشوری در یک شهر) به

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

منظور کاهش تردد بین شهری از شهرهای با وضعیت قرمز به شهرهای زرد، سفید و بالعکس اجتناب شود.

- داوطلبین که از وسیله نقلیه شخصی استفاده نمی‌نمایند، در صورت امکان از آژانس‌های درون شهری برای رسیدن به محل آزمون استفاده نمایند.
- داوطلبین در صورت اسکان در منزل اقوام حتما رعایت فاصله مناسب با بستگان، رعایت الزامات در صرف غذا مد نظر قرار دهند.

غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل آزمون، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند قبل از ورود به محل کار/ آزمون فرم خود اظهاری که 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 روزانه علائم شاغلین: در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، 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 می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشته گواهی پزشکی معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید پروسه‌های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

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

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی-عروقی
- فشارخون
- دیابت

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

• 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 درگیر در فرآیند آزمون در نظر گرفته شود:

۱- در صورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری این افراد 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 احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن، روبوسی و کلیه اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۱ متر) باشد، خودداری شود.
- رعایت حفاظت فردی توسط داوطلبین و کارکنان از زمان خروج از منزل تا پایان برگزاری آزمون و خروج حوزه توصیه و تاکید می‌شود.
- کارت ورود به جلسه آزمون به صورت الکترونیکی صادر شود.
- از پذیرفتن امانات و وسایل همراه داوطلبان در بخش نگهبانی خودداری گردد.

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

- رعایت تمامی نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک و شستشوی دست‌ها، استفاده از مواد ضدعفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و گندزدایی سطوح مطابق با دستورالعمل‌های مربوطه از سوی وزارت بهداشت توسط کارکنان و داوطلبین آزمون الزامی است.
- همه داوطلبان ملزم به استفاده از لوازم تحریر شخصی (خودکار، مداد، پاک‌کن، ماشین حساب و مواردی نظیر آن) هستند. و رد و بدل کردن اشیاء، وسایل، بین داوطلبین ممنوع است.
- توزیع سوالات امتحانی باید توسط افرادی که صحت سلامت آنها مورد تایید ناظرین بهداشتی می‌باشد انجام پذیرد.
- از قراردادن سوالات و پاسخ نامه بر روی زمین خودداری گردد.
- متولیان تطبیق دهنده عکس کارت آزمون با داوطلبین ضمن رعایت فاصله ایمن، ملزم به استفاده از ماسک و دستکش می‌باشند.
- برای ثبت حضور و غیاب داوطلبین ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ و یا ارائه پد الکلی برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحا "از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود).
- دست اندرکاران آماده سازی و توزیع کننده های میان وعده های مواد غذایی در بین کارکنان و داوطلبین ملزم به دریافت کارت بهداشت می‌باشند.
- داوطلبین در صورت اسکان در هتل / مسافرخانه حتما گندزدایی کردن محل استقرار و شستشوی دست‌ها مورد توجه قرار دهند.
- داوطلبین در تمام طول حضور در شهر محل آزمون (با وضعیت قرمز، زرد، حتما از ماسک استفاده نموده و رعایت اصول بهداشت فردی را نیز مورد توجه قرار دهند.
- شستشوی دست‌ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون انجام شود.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

- میان وعده غذایی بین داوطلبین و کارکنان به صورت بسته بندی شده تحویل گردد.

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

- رد و بدل نوشیدنی و خوراکی بین داوطلبین ممنوع است.
- استفاده از پارچ آب و لیوان در حوزه امتحانی ممنوع بوده و به هر داوطلب یک بطری آب آشامیدنی بسته بندی جهت مصرف تحویل گردد.
- داوطلبین در صورت استفاده از اتوبوس جهت تردد بین شهری، حتما در تمام طول مسیر از ماسک استفاده و تا حد امکان از تغذیه های ارائه شده توسط سرویس اتوبوس ها استفاده نکنند.
- در صورت استفاده از اغذیه های محل های تهیه غذای رستورانی حتما به مکان هایی مراجعه شود که مورد تأیید مرکز بهداشت استان / شهرستان قرار داشته و تاییدیه آنها را داشته باشند.
- مسئول خرید و توزیع تغذیه در هر حوزه مشخص بوده و مشخصات وی به همراه فرم خوداظهاری در اختیار ناظر بهداشتی قرار گیرد و سلامت وی مورد تأیید باشد

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده داوطلبین، کارکنان و عوامل اجرایی انجام گردد.
- گواهی سلامت رانندگان وسایل نقلیه در صورت تردد در محوطه های حوزه های امتحانی باید در اختیار ناظر بهداشتی در هر حوزه قرار گیرد.
- تهویه منفی به صورت خروج هوا از اتوبوس و دیگر وسایط نقلیه رعایت شده و مورد کنترل ناظر بهداشتی قرار گیرد.
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در، میله راه پله، میز، صندلی، نیمکت، وسایل الکترونیک، پشتی صندلی ها و خودروها) باید پس از هر آزمون ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- مواد ضد عفونی کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت های مناسب (در ورودی، سرویس های بهداشتی، راهروها، آسانسورها و موارد نظیر آن) تعبیه گردد
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می شود.

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

- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- توصیه می‌شود از تماس مستقیم دست با دکمه‌های آسانسور خودداری شود، برای تماس از لوازم یکبار مصرف از جمله دستمال کاغذی و موارد مشابه استفاده شود. در صورت تماس مستقیم حتماً " بلافاصله با مواد ضدعفونی دست نسبت به ضدعفونی دست اقدام یا با آب و صابون شسته شود.

۴. بهداشت ساختمان

- تهویه مناسب هوا در محیط‌های بسته و فضاهای مورد استفاده برای آزمون و سرویس‌های بهداشتی صورت پذیرد. (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- گندزدایی تمامی فضاهای مورد استفاده در حوزه‌های امتحانی، سرویس‌های بهداشتی بایستی قبل و بعد از آزمون طبق پروتکل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- انتخاب سالن با گنجایش حداقل ۱۲ متر مکعب با داشتن شرایط تهویه مناسب طبیعی و مصنوعی برای برگزاری آزمون در نظر گرفته شود
- لازم است تمامی سرویس‌های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت صورت گیرد.
- به تعداد کافی سطل زباله در قسمت ورودی و خروجی حوزه و همچنین مسیرهای پرتردد و در سالن‌ها و یا کلاس‌های محل برگزاری آزمون پیش‌بینی شود.

نکات مهم

- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق پروتکل‌های وزارت بهداشت عمل شود.
- در نظر گرفتن فضایی مجزا برای قرنطینه افراد مشکوک به کرونا ویروس الزامی است.
- در صورت وجود افراد مشکوک به علائم مثبت و عدم تکمیل فرم خود اظهاری توسط نامبردگان جدا سازی افراد مذکور در فضای قرنطینه در محل آزمون الزامی می‌باشد.
- مشخصات تمامی نفرات خدمات دهنده برای آزمون (عوامل اجرایی) باید به ناظر بهداشتی داده شود و غربالگری و کنترل بهداشتی شوند.

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

- کارکنان خدماتی جهت انجام نظافت و گندزدایی فضا‌های مختلف در حوزه‌های امتحانی از لباس و حفاظت فردی استفاده نمایند.
- عوامل اجرایی قبل از آزمون تعیین شوند و بر مراقبت‌های بهداشتی به آنها تاکید شود.
- آموزش‌های بهداشتی به صورت مجازی یا در قالب دستورالعمل برای عوامل اجرایی ارائه شود.
- به تعداد داوطلبان پدالکلی (به منظور پاک کردن جوهر استامپ در زمان اخذ اثر انگشت) تهیه و برای حوزه‌های برگزاری آزمون ارسال گردد.
- بر شیوه صحیح استفاده از وسایل حفاظتی فردی نظارت شود.
- داخل مخزن می بایست قبل از ورود عوامل مخزن کاملاً گندزدایی شود.
- بسته بهداشتی شامل ماسک سه لایه، محلول ضدعفونی و دستکش به کلیه عوامل مخزن و... ارائه شود.
- استقرار آمبولانس و تیم پزشکی با هماهنگی ستاد مدیریت بیماری کرونا در هر استان مقابل مخازن و آماده باش مراکز بهداشتی و درمانگاه‌های شهرستان‌ها در روزهای برگزاری آزمون و حوزه‌های رفع نقص کارت داوطلبان پیش‌بینی شود.
- در خصوص بازرسی بدنی داوطلبان از گیت‌های دستی استفاده شود. در صورت عدم امکان تامین گیت، فرد متولی می بایست به لباس گان، ماسک سه لایه، شیلد و دستکش لاتکس مجهز شود و بعد از بازرسی بدنی هر فرد، دست خود را برای بازرسی نفر بعدی ضدعفونی نماید.
- بر عدم استفاده از مواد گندزدایی کننده برای گندزدایی نمودن پاسخنامه‌ها در هنگام انتقال تاکید شود.
- پاک‌سازی و گندزدایی مخازن اصلی و فرعی سوالات در استان‌ها و شهرستان‌ها از طریق نمایندگان تام‌الاختیار و با نظارت حفاظت آزمون استانها در زمان مناسب قبل از برگزاری آزمون انجام شود.
- فضای مناسب برای داوطلب دارای معلولیت با رعایت فاصله‌گذاری در نظر گرفته شود.
- منشی داوطلبان نابینا، معلول، ناشنوا و ... حداقل یک متر از داوطلب فاصله داشته باشد. فاصله مناسب برای چپ‌نشین داوطلبان مذکور از یکدیگر مورد توجه قرار گیرد (ترجیحاً هر نفر در یک کلاس باشد).
- محلها و قسمت‌هایی که داوطلبان در طول مسیر از درب اصلی تا محل نشستن در صندلی خود احتمالاً لمس خواهند نمود و همچنین صندلی داوطلبان ضدعفونی شود.
- پیش‌بینی لازم برای جایگزینی عوامل اجرایی مشکوک در بازه زمانی آزمون در نظر گرفته شود.
- از تردهای بی‌مورد عوامل اجرایی در طول آزمون خودداری شود.
- در صورت مشاهده افراد مشکوک به این بیماری، با حفظ خونسردی و آرامش حوزه، سریعاً به مسوولین بهداشتی مستقر در حوزه اطلاع‌رسانی شود.

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

- به عوامل اجرایی توجیه شوند که در صورت داشتن هرگونه علائم مشکوک عدم حضور خود را بموقع اعلام کنند.
- ضمن تاکید مجدد بر لزوم استفاده از ماسک ۳ لایه معمولی (بدون فیلتر) توسط عوامل اجرایی و داوطلبان ابتدای ورود به حوزه امتحانی تا پایان برگزاری آزمون، در صورتی که در حین برگزاری آزمون عامل اجرایی نسبت به برداشتن ماسک از صورت اقدام نمود، لازم است به آرامی به آنها تذکر داده شود.
- بعد از بررسی مدارک و بازرسی داوطلبان، راهنمایی لازم جهت پیدا کردن صندلی و استقرار در آن جهت جلوگیری از ازدحام در زمان حضور و پیدا کردن صندلی جهت نشستن انجام شود.
- به داوطلبان توصیه شود که از بلند شدن و صحبت کردن با سایر داوطلبان قبل از شروع آزمون و حضور سر صندلی سایر داوطلبان خودداری نمایند.
- به مسئول مخزن تاکید شود در هنگام تحویل بسته‌های سوال و پاسخنامه به رابطان از ماسک و دستکش استفاده نموده و مرتب دستهای خود را با محلول ضد عفونی نماید.
- رابطان حتماً از ماسک و دستکش استفاده نموده و قبل از دریافت بسته‌های سوال و پاسخنامه از مخزن دستهای خود را ضد عفونی نمایند. ضمناً در زمان تحویل بسته آزمون به داوطلبان، فاصله مناسب را رعایت کنند.
- در صورت ضرورت جهت پاسخگویی به سوال داوطلبین، فاصله مناسب رعایت شود.
- در زمانی که داوطلبین قبل از اتمام زمان آزمون و بعد از طی شدن حداقل زمان حضور در جلسه، خواستار خروج از محل آزمون بودند، راهنمایی لازم جهت استفاده از فضای مناسب برای خروج انجام شود.
- در زمان جمع‌آوری دفترچه‌های سوال و یا پاسخنامه‌ها، ضمن رعایت فاصله مناسب رابطان با داوطلبان، حتماً از ماسک و دستکش استفاده شود.
- بعد از جمع‌آوری پاسخنامه‌ها و دفترچه‌های آزمون، از داوطلبان خواسته شود از جای خود بلند نشوند و با مدیریت صحیح زمان آنها را با فاصله مناسب برای خروج از محل آزمون هدایت و راهنمایی نمایند. به طوری که تجمع ایجاد نشده و فاصله‌گذاری رعایت شود.
- پنجره‌های محل‌های آزمون و سالن‌ها و راهروها هنگام خروج داوطلبان جهت جریان هوای تازه، باز باشد.
- مسئول مخزن در زمان کنترل، شمارش و بسته‌بندی پاسخنامه‌های داوطلبان حتماً از ماسک و دستکش لاتکس استفاده نماید.

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

- محل جمع‌آوری و بسته‌بندی بسته‌های آزمون دارای تهویه مناسب باشد به نحوی که گردش جریان مناسب هوا در آن میسر باشد.

آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره‌های 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 گروه‌های هدف

- آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی

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

- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده 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 ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- 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 غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل / 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 ۱/۱: فرم خوداظهاری داوطلبان آزمون جهت حضور در آزمون

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... داوطلب آزمون به شماره داوطلبی اظهار می‌نمایم:		
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 دردار بیندازید.

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



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

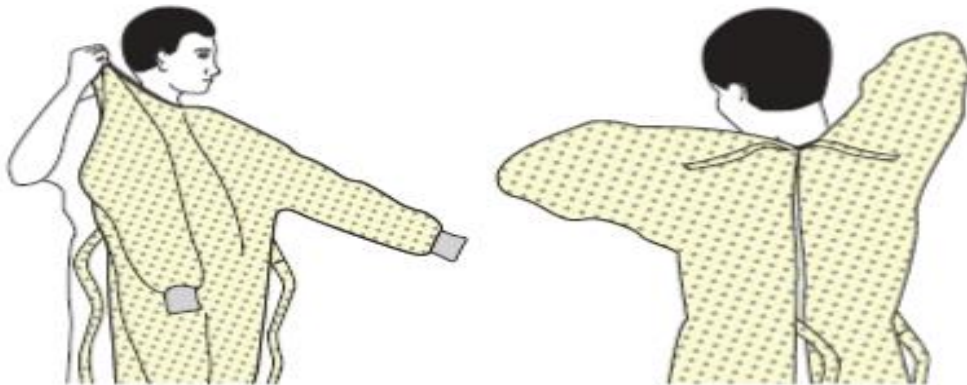
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون‌ها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

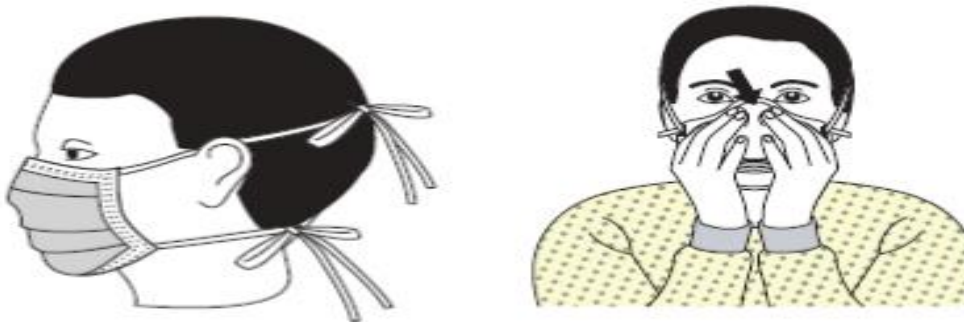
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. 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.

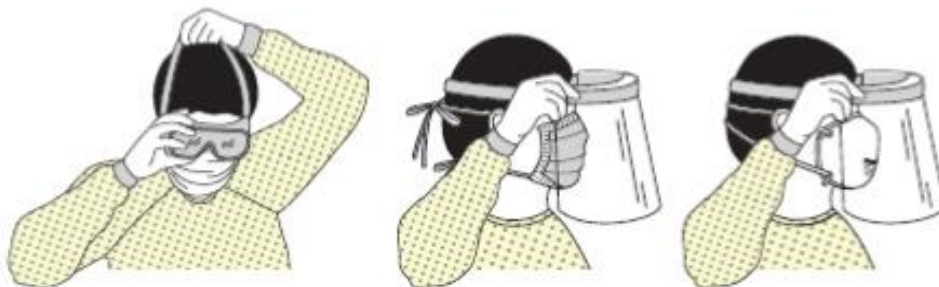
۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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 به‌طور مناسب پوشش دهید.

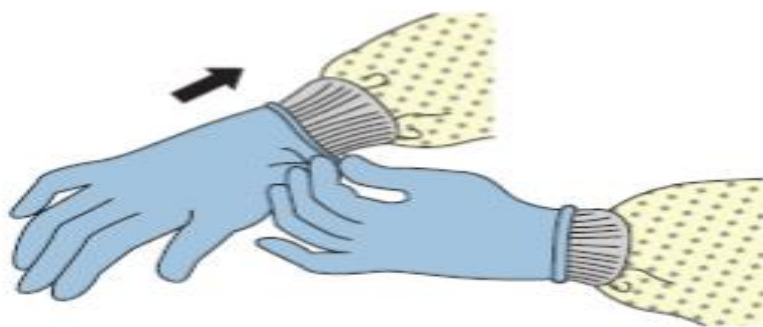
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

۳. عینک یا شیلد صورت



- 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:

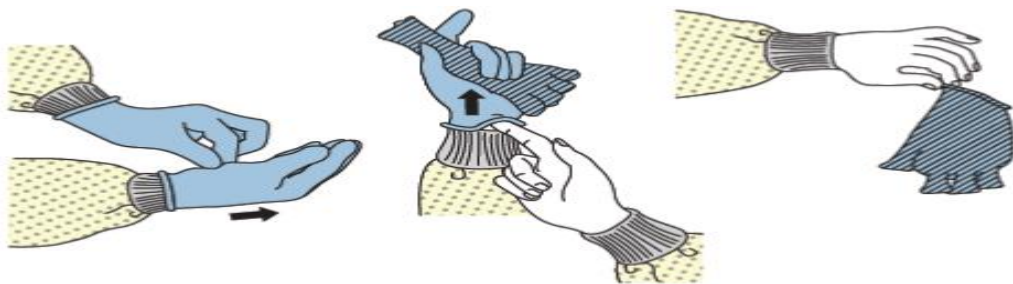
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



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



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

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

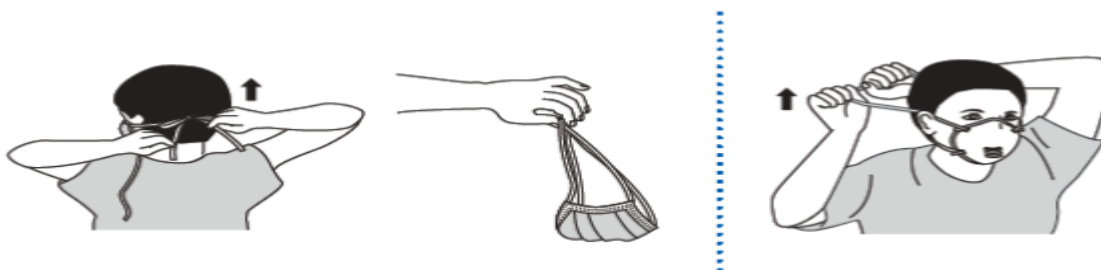
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک 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.

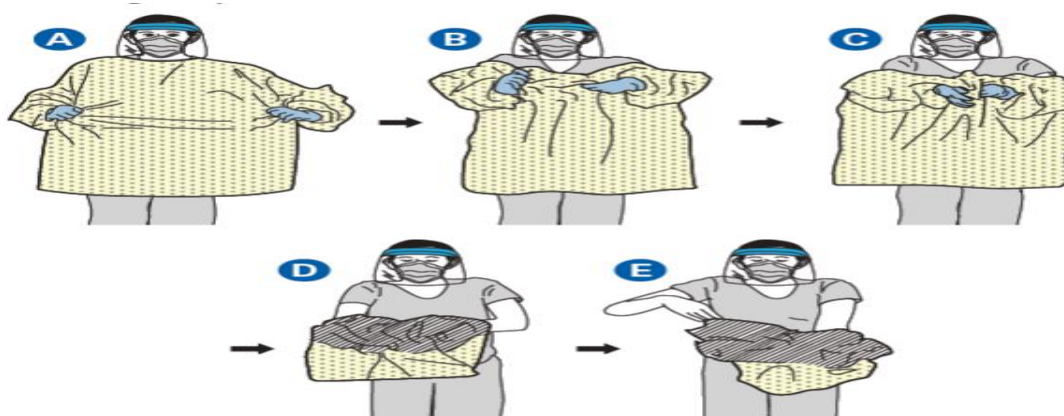
(۴) ماسک



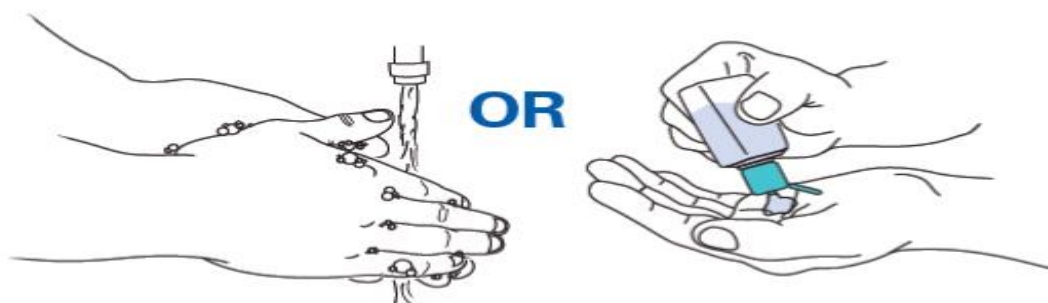
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

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

- 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.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستانتان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستانتان خود را با ضدعفونی‌کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستانتان دستکش‌ها را 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 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 ضدعفونی‌کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد 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 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>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 سلامت محیط و کار در انواع آزمون‌ها

<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>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. 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	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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

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 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 تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



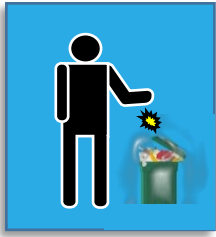
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛