



مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

فروشگاه های زنجیره ای مواد غذایی

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

فهرست

دامنه کاربرد

مقدمه

اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی

نحوه شستشوی دستها

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نکات مهم

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری

گندزدهای سطوح

احتیاطهای لازم برای استفاده از سفیدکنندهها

پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی

نکات مهم برای پیشگیری از کرونا ویروس

دامنه کاربرد:

مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی شامل: فروشگاه های زنجیره ای مواد غذایی، هایپر مارکت، سوپر مارکت ها و

نظایر آن

مقدمه:

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (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 و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

هدف: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء

۱. بهداشت فردی (برای متصدی و شاغلین):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمان های کشیک کاری برای تمام شاغلین از جمله عرضه کننده و فروشنده مواد غذایی و نظایر آن الزامی می باشد.
- تعویض ماسک و دستکش در تواتر زمانی کوتاه و شستشوی دائمی دست ها و ضدعفونی دست ها با محلول های بر پایه الکل ضروری می باشد.

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می‌باشد.
- رعایت فاصله با مشتریان و مراجعین و همکاران حداقل یک متر در هنگام ارائه خدمت ضروری می‌باشد.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی در شاغلین نبایستی در محل حضور یابند مدیر فروشگاه از بکارگیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خود داری نماید. (مسئولیت مدیریت افراد دارای علائم بر عهده متصدی و مدیر محل می‌باشد)
- کلیه شاغلین در صورت مشاهده بیماری از جمله سرماخوردگی استراحت در منزل و استفاده از ماسک و در صورت شدید شدن علائم مراجعه به مراکز درمانی الزامی می‌باشد.
- افراد بیمار در صورت مشاهده در فروشگاه (شاغلین یا مشتری)، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه‌داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن ضروری می‌باشد. (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نگردد. (ترجیحا" هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- دست‌ها قبل از شستشو یا ضد عفونی شدن نبایستی در تماس با چشم، بینی و دهان قرار گیرد.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری شود.
- افرادی که در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه از مشتری نمی‌باشند. (نانوایی‌ها، اغذیه فروشی‌ها و نظایر آن)
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- مدیر فروشگاه موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خوان‌ها قرار دهد.

۲. بهداشت فردی (برای مشتری):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در خارج از منزل به ویژه برای افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری می‌باشد.

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد.
- از دست زدن به اشیاء و کالاهای غیر ضروری خود داری گردد.
- کالا و یا جنسی که نیاز دارید از قفسه بردارید.
- رعایت فاصله با متصدیان و شاغلین مراکز فوق حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می باشد.
- از ارتباط دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف خود داری نمایید.
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاسک و نظایر آن خود داری نمایید
- تا حد امکان از خرید نقدی (تبادل پول جهت هزینه کرد خرید) خود داری نمایید.
- در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خودتان از کارت خوان خوانده شود و از دادن کارت به دیگری و یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خود داری نمایید.
- در صورت عدم پوشش دست شما با دستکش از لمس کردن مستقیم دگمه های کارت خوان خود داری نمایید و یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده نمایید.
- در صورت استفاده از چرخ دستی در فروشگاه های بزرگ از ارتباط مستقیم دست با چرخ دستی و سیدهای مشترک خود داری نمایید.
- 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)؛
- عدم تماس دست‌ها قبل از شسته شدن و یا ضد عفونی شده با چشم، بینی و دهان تماس برقرار نکند.

ما کرونا را شکست می‌دهیم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت و درمان جهانی

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟

- ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید
- دو کف دست‌ها را با هم بشوید
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید
- شست دست را جداگانه و دقیق بشوید
- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید
- دور مخ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود
- بین انگشتان را از روبرو بشوید
- دور مخ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود
- دست را با دستمال خشک کنید
- و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

نحوه شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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- دستها آبکشی کنید،
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید،
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،

۳. بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند.
- عرضه مواد غذایی روباز و غیر بسته بندی از جمله آجیل و تخمه و موارد مشابه آماده به مصرف در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- از نگهداری و عرضه مواد غذایی در خارج از محل کسب خود داری شود و ممنوع می باشد.
- جهت مصرف قند و شکر و نظایر آن از موارد بسته بندی شده یکنفره استفاده شود.
- کلیه شیرینی ها در قنادی ها و شیرینی فروشی ها بایستی در داخل قفسه و ویترین و یا یخچال های شیشه ای در رویت مشتری نگهداری شود و از نگهداری محصولات قنادی در فضای باز بدون پوشش خود داری شود.
- از نگهداری و عرضه نان های سنتی و محلی بدون بسته بندی مجوز دار بایستی خود داری گردد.
- عرضه و فروش هر گونه بسته بندی و عرضه نان های سنتی و شیرینی فاقد مجوز قانونی از سازمان غذا و دارو در فروشگاه های دیگر ممنوع بوده و دستگاه های نظارت از جمله دانشگاه های علوم پزشکی (معاونت بهداشتی) موظف به برخورد با متخلف بوده و به جمع آوری نان های بسته بندی اقدام نمایند.
- از خرید و مصرف آجیل و تخمه، شیرینی در قنادی ها و سایر مواد غذایی روباز و فله ای خود داری ننمایید.
- از خوردن غذا در حین خرید و در مسیر رفت و برگشت خود داری ننمایید.
- از دستفروشان مواد غذایی آماده به مصرف دوره گرد مواد غذایی خریداری ننمایید.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- کلیه قفسه ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می گیرند شستشو و گند زدایی گردند.
- کلیه ظروف و تجهیزات در آبدارخانه و یا محل سرو غذای شاغلین در زمان عدم استفاده در داخل قفسه های پوشش دار نگهداری شود.
- در صورت فعال بودن سلف سرویس و آشپزخانه و یا محل سرو و نگهداری غذای شاغلین و پرسنل بطور مستمر گندزدایی گردد.
- استفاده از قندان و نمکدان و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خود داری شود. در صورت نیاز از بسته بندی یکنفره برای شاغلین و پرسنل و در صورت فعال بودن قسمت مشتری جهت سرو غذا برای مشتریان ضروری می باشد.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- شستشو و گندزدایی رومیزی و نظایر آن بعد از هر بار استفاده ضروری می باشد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در جاهای مختلف در فروشگاه در دسترس مشتریان و شاغلین قرار گرفته و تعبیه گردد.

۵. بهداشت ساختمان:

- از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها جهت بهره برداری از تهویه مطلوب استفاده شود.
- کلیه قسمت های مراکز صنفی به ویژه سالن سرو غذا، آشپزخانه، نمازخانه و سرویس های بهداشتی بایستی بطور مستمر و در طول شبانه روز حتی در ساعات تعطیلی از تهویه مناسبی برخوردار باشد.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا و مستمر گندزدایی گردد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشسته) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.

- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت تا اطلاع ثانوی در تمام قسمت‌ها حذف و از سرویس خارج گردد.
- اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد.
- گندزدایی محل استراحت شاغلین در صورت وجود بایستی بطور مستمر حداقل یکبار بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- داخل محل استراحت در طول شبانه روز از تهویه مناسب بایستی برخوردار باشد.
- کلیه پرده‌ها و امثالهم بایستی بطور مستمر بعد از شیفت کاری بصورت اسپری گندزدایی شوند.

نکات مهم:

- پوستر و پمفلت آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل‌ها و تابلوهای تعبیه شده در دید مشتریان و شاغلین نصب گردد.
- راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در نقاط مختلف فروشگاه‌ها و سرویس‌های بهداشتی در معرض دید مشتریان نصب گردد.
- 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.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول‌های گندزدا 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 (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- 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 و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری:

در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/ افراد به محل کار خود بازگردند.

گندزداهای سطوح:

۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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 ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود شده و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضدعفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است 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. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.

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. 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. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش بند 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) در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: 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. 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
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقالام: 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 غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

ردیف	غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسب گندزدا به آب سرد
۱	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰,۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده‌ها:

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

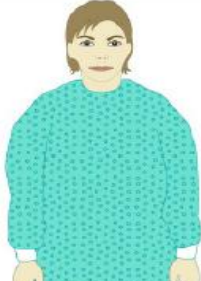
پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی



خطرات را شناسایی و مدیریت کنید.

تجهیزات حفاظت فردی ضروری را تهیه نمایید.
مشخص نمایید کجا باید تجهیزات حفاظت فردی پوشیده و درآورده شود.

لباس حفاظت فردی را بپوشید.
از پیش‌بند ضد آب استفاده کنید.



ماسک را مطابق شکل بزنید.



ضد عفونی دست انجام شود.

دستکش پوشیده شود (از دستکش‌های لاستیکی
برای پاک‌سازی محیط و مدیریت پسماندها استفاده
شود).



مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی

درآوردن پیش‌بند پلاستیک و دفع صحیح آن، اگر
پیش‌بند مورد استفاده مجدد قرار می‌گیرد، در یک
ظرف با مواد گندزدا قرار داده شود.
اگر روکش کفش پوشیده شده است، آن را درحالی
که دستکش در دست دارید، بردارید.
لباس و دستکش را از داخل به خارج بچرخانید و به
نحو مناسب دفع کنید.



اگر چکمه‌های پلاستیکی پوشیده‌اید، چکمه‌ها را،
بدون دست‌زدن به آنها از پا خارج کنید. چکمه‌های
در آورده‌شده را در یک ظرف محتوی مواد گندزدا
بیاندازید.



ضدعفونی دست انجام شود.



ماسک از پشت سر برداشته شود.



ضدعفونی دست انجام شود.

✓ 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)؛



نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت 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؛





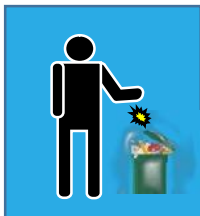
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا 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؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.

راهنمای کنترل محیطی کرونا ویروس در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

معاونت بهداشت / مرکز سلامت محیط و کار



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اطرافیان



مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

فروشگاه های زنجیره ای مواد غذایی

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول



فهرست

دامنه کاربرد

مقدمه

اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی

نحوه شستشوی دستها

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نکات مهم

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری

گندزادهای سطوح

احتیاطهای لازم برای استفاده از سفیدکنندهها

پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی

نکات مهم برای پیشگیری از کرونا ویروس

دامنه کاربرد:

مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی شامل: فروشگاه های زنجیره ای مواد غذایی، هایپر مارکت، سوپر مارکت ها و

نظایر آن

مقدمه:

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (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 و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

هدف: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء

۱. بهداشت فردی (برای متصدی و شاغلین):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمان های کشیک کاری برای تمام شاغلین از جمله عرضه کننده و فروشنده مواد غذایی و نظایر آن الزامی می باشد.
- تعویض ماسک و دستکش در تواتر زمانی کوتاه و شستشوی دائمی دست ها و ضدعفونی دست ها با محلول های بر پایه الکل ضروری می باشد.

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد.
- رعایت فاصله با مشتریان و مراجعین و همکاران حداقل یک متر در هنگام ارائه خدمت ضروری می باشد.
- در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی در شاغلین نبایستی در محل حضور یابند مدیر فروشگاه از بکار گیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خود داری نماید. (مسئولیت مدیریت افراد دارای علائم بر عهده متصدی و مدیر محل می باشد)
- کلیه شاغلین در صورت مشاهده بیماری از جمله سرماخوردگی استراحت در منزل و استفاده از ماسک و در صورت شدید شدن علائم مراجعه به مراکز درمانی الزامی می باشد.
- افراد بیمار در صورت مشاهده در فروشگاه (شاغلین یا مشتری)، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن ضروری می باشد. (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نگردد. (ترجیحا" هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- دست‌ها قبل از شستشو یا ضد عفونی شدن نبایستی در تماس با چشم، بینی و دهان قرار گیرد.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خود داری شود.
- افرادی که در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه از مشتری نمی باشند. (نانوایی ها، اغذیه فروشی ها و نظایر آن)
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- مدیر فروشگاه موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خوان ها قرار دهد.

۲. بهداشت فردی (برای مشتری):

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در خارج از منزل به ویژه برای افرادی که علایم بیماری را دارند ضروری می باشد.

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد.
- از دست زدن به اشیاء و کالاهای غیر ضروری خود داری گردد.
- کالا و یا جنسی که نیاز دارید از قفسه بردارید.
- رعایت فاصله با متصدیان و شاغلین مراکز فوق حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می باشد.
- از ارتباط دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف خود داری نمایید.
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاسک و نظایر آن خود داری نمایید
- تا حد امکان از خرید نقدی (تبادل پول جهت هزینه کرد خرید) خود داری نمایید.
- در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خودتان از کارت خوان خوانده شود و از دادن کارت به دیگری و یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خود داری نمایید.
- در صورت عدم پوشش دست شما با دستکش از لمس کردن مستقیم دگمه های کارت خوان خود داری نمایید و یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده نمایید.
- در صورت استفاده از چرخ دستی در فروشگاه های بزرگ از ارتباط مستقیم دست با چرخ دستی و سیدهای مشترک خود داری نمایید.
- 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)؛
- عدم تماس دست‌ها قبل از شسته شدن و یا ضد عفونی شده با چشم، بینی و دهان تماس برقرار نکند.

ما کرونا را شکست می دهیم



آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از روبه رو بشوید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید



دو کف دست ها را با هم بشوید



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



دور مح معمولاً فراموش می شود در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید



شست دست را جداگانه و دقیق بشوید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید



و با همان دستمال شیر آب را بتدبید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



دست را با دستمال خشک کنید

- شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

نحوه شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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- دستها آبکشی کنید،
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید،
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،

۳. بهداشت مواد غذایی:

- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند.
- عرضه مواد غذایی فاقد بسته بندی به صورت روباز و بدون پوشش مناسب از جمله آجیل و تخمه و موارد مشابه آماده به مصرف در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- از نگهداری و عرضه مواد غذایی در خارج از محل کسب خود داری شود و ممنوع می باشد.
- جهت مصرف قند و شکر و نظایر آن از موارد بسته بندی شده یکنفره استفاده شود.
- کلیه شیرینی ها در قنادی ها و شیرینی فروشی ها بایستی در داخل قفسه و ویتترین و یا یخچال های شیشه ای در رویت مشتری نگهداری شود و از نگهداری محصولات قنادی در فضای باز بدون پوشش خود داری شود.
- از نگهداری و عرضه نان های سنتی و محلی بدون بسته بندی مجوز دار بایستی خود داری گردد.
- عرضه و فروش هر گونه بسته بندی و عرضه نان های سنتی و شیرینی فاقد مجوز قانونی از سازمان غذا و دارو در فروشگاه های دیگر ممنوع بوده و دستگاه های نظارت از جمله دانشگاه های علوم پزشکی (معاونت بهداشتی) موظف به برخورد با متخلف بوده و به جمع آوری نان های بسته بندی اقدام نمایند.
- از خرید و مصرف آجیل و تخمه، شیرینی در قنادی ها و سایر مواد غذایی که به صورت روباز و فاقد پوشش مناسب نگهداری می شوند خود داری ننمایید.
- از خوردن غذا در حین خرید و در مسیر رفت و برگشت خود داری ننمایید.
- از دستفروشان مواد غذایی آماده به مصرف دوره گرد، مواد غذایی خریداری ننمایید.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- کلیه قفسه ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می گیرند شستشو و گند زدایی گردند.
- کلیه ظروف و تجهیزات در آبدارخانه و یا محل سرو غذای شاغلین در زمان عدم استفاده در داخل قفسه های پوشش دار نگهداری شود.
- در صورت فعال بودن سلف سرویس و آشپزخانه و یا محل سرو و نگهداری غذای شاغلین و پرسنل بطور مستمر گندزدایی گردد.
- استفاده از قندان و نمکدان و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خود داری شود. در صورت نیاز از بسته بندی یکنفره برای شاغلین و پرسنل و در صورت فعال بودن قسمت مشتری جهت سرو غذا برای مشتریان ضروری می باشد.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- شستشو و گندزدایی رومیزی و نظایر آن بعد از هر بار استفاده ضروری می باشد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در جاهای مختلف در فروشگاه در دسترس مشتریان و شاغلین قرار گرفته و تعبیه گردد.
- کلیه قفسه و ویتترین و سطوح قابل دسترسی مشتریان به طور مرتب تمیز و گند زدایی شوند.

۵. بهداشت ساختمان:

- از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها جهت بهره برداری از تهویه مطلوب استفاده شود.
- کلیه قسمت های مراکز صنفی به ویژه سالن سرو غذا، آشپزخانه، نمازخانه و سرویس های بهداشتی بایستی بطور مستمر و در طول شبانه روز حتی در ساعات تعطیلی از تهویه مناسبی برخوردار باشد.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا و مستمر گندزدایی گردد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارتخوان و خودپردازها، کف پوشها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.

- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه گنزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گنزدایی شود.
- آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت تا اطلاع ثانوی در تمام قسمت ها حذف و از سرویس خارج گردد.
- اتاقک های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد.
- گنزدایی محل استراحت شاغلین در صورت وجود بایستی بطور مستمر حداقل یکبار بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- داخل محل استراحت در طول شبانه روز از تهویه مناسب بایستی برخوردار باشد.
- کلیه پرده ها و امثالهم بایستی بطور مستمر بعد از شیفت کاری بصورت اسپری گند زدایی شوند.

نکات مهم:

- پوستر و پمفلت آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل ها و تابلوهای تعبیه شده در دید مشتریان و شاغلین نصب گردد.
- راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در نقاط مختلف فروشگاهها و سرویس های بهداشتی در معرض دید مشتریان نصب گردد.
- هنگام گنزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گنزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گنزداهای باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول های گنزدای باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گنزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گنزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.

- سطل زباله، دستمال ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان های دیگر استفاده می شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تی هایی" که برای نظافت کف اتاق ها و سالن ها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری:

در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/ افراد به محل کار خود بازگردند.

گندزداهای سطوح:

۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود شده و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضدعفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۴. سفید کننده

گندزدایی قوی و موثر است 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 می شود.

با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)

در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p> <p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقالام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، 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 غوطه وری)</p>

احتیاط های لازم برای استفاده از سفیدکننده ها:

- سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از بکار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیرا 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 رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا 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

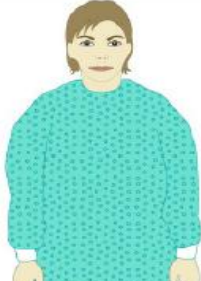
پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی



خطرات را شناسایی و مدیریت کنید.

تجهیزات حفاظت فردی ضروری را تهیه نمایید.
مشخص نمایید کجا باید تجهیزات حفاظت فردی پوشیده و درآورده شود.

لباس حفاظت فردی را بپوشید.
از پیش بند ضد آب استفاده کنید.



ماسک را مطابق شکل بزنید.



ضد عفونی دست انجام شود.

دستکش پوشیده شود (از دستکش های لاستیکی برای پاک سازی محیط و مدیریت پسماندها استفاده شود).



مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی

در آوردن پیش بند پلاستیک و دفع صحیح آن، اگر پیش بند مورد استفاده مجدد قرار می گیرد، در یک ظرف با مواد گندزدا قرار داده شود.
اگر روکش کفش پوشیده شده است، آن را در حالی که دستکش در دست دارید، بردارید.
لباس و دستکش را از داخل به خارج بچرخانید و به نحو مناسب دفع کنید.
اگر چکمه های پلاستیکی پوشیده اید، چکمه ها را، بدون دست زدن به آنها از پا خارج کنید. چکمه های در آورده شده را در یک ظرف محتوی مواد گندزدا بیاندازید.





ضد عفونی دست انجام شود.

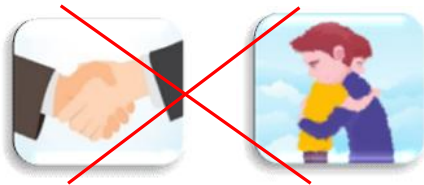


ماسک از پشت سر برداشته شود.



ضد عفونی دست انجام شود.

✓ 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)؛



نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکی استفاده نمایید؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا 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؛
✓ ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛
✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.

✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اطرافیان