



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

ادارات و مراکز پستی

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:

ادارات و مراکز پستی

مقدمه:

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:

توصیه می گردد ضمن رعایت، نکات بهداشتی زیر اطلاع رسانی گردد:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست ها 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 همچنین قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از استفاده از توالت ضروری می باشد.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- افراد بیمار، 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؛

- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحاً " از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً" هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان؛
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- کلیه وسایل شخصی هر یک از کارکنان، خدمه و پست‌چی‌ها از جمله حوله، شانه و دمپایی به صورت اختصاصی استفاده و در صورت لزوم گندزدایی گردد؛
- پست‌چی‌ها در بیرون از اداره و در زمان جابجایی بسته‌ها و محموله‌های پستی از لوازم حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش استفاده نمایند؛
- پست‌چی‌ها در هنگام تحویل دادن بسته‌ها و محموله‌های پستی در صورت روبرو شدن با صاحب محموله حداقل فاصله یک متری را رعایت کنند؛
- پست‌چی‌ها تحت هر شرایطی بدون دستکش مناسب از جابجایی و تحویل محموله خودداری نمایند؛
- پست‌چی‌ها مستقیم از اخذ وجه خودداری نمایند. جهت این منظور از دستگاه کارت‌خوان و یا از طریق انتقال وجه به صورت کارت به کارت استفاده نمایند؛
- شاغلین در مراکز پستی، به‌ویژه افرادی که در ارتباط با ارباب رجوع و یا انبار محموله‌های پستی می‌باشند؛ الزاماً" در تمام ساعات کاری از ماسک و دستکش استفاده کنند؛
- قبل و بعد از استفاده از استمپ و یا خودکار مشترک از ژل ضدعفونی‌کننده استفاده شود؛

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 ببندازید،

آیا باروش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید

دو کف دست‌ها را با هم بشوئید

بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوئید

نوک انگشتان را در هر کفه کرده و به خوبی بشوئید

شست دست را حداقل ۲۰ ثانیه دقیق بشوئید

دور مچ معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود

عظومت کف دست را با نوک انگشتان بشوئید

دستمال 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

۲. بهداشت مواد غذایی:

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در ادارات و مراکز پستی (اتاق‌های پرسنلی، آبدارخانه‌ها و سلف سرویس) در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی و ترجیحاً "ظروف یکبار مصرف" باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در سلف سرویس ادارات و مراکز پستی (در صورت وجود) ممنوع می‌باشد.

- توزیع مواد غذایی برابر با ضوابط بهداشتی باشد و پرسنل خدماتی توزیع مواد غذایی و چای دارای وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش باشند.
- در سالن‌های تحویل محموله و یا اخذ مستندات و محموله از مردم، از خوردن و آشامیدن خودداری گردد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتی‌گراد بشویند، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- شستشو و گندزدایی خودروها، موتورسیکلت‌ها و کلیه تجهیزات حمل محموله‌ها از جمله جعبه، کیف، خورجین، گونی‌های بسته‌بندی و حمل محموله‌های پستی و نظایر آن (در صورت وجود) بسته به نوع جنس تجهیزات بعد از هر بار استفاده (حداقل روزی یکبار) ضرورت دارد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به صورت موقت جمع‌آوری گردد.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی، به خصوص محل تحویل و بازکردن بسته‌های پستی و مواردی نظیر آن.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف پوش‌ها، کلید و پریشها، وسایل عمومی، پیشخوان و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- محموله‌های پستی (به خصوص محموله‌هایی که از استان‌ها و شهرستان‌های آلوده به ویروس دریافت می‌شوند) پس از تحویل گرفتن حتماً گندزدایی شوند.
- بسته‌های بزرگ که به صورت گونی برزنتی جایجا می‌گردد قبل از ورود به اتاق توزیع محموله‌ها با مواد گندزدای مجوزدار و یا محلول تهیه شده از سفیدکننده طبق جدول ضمیمه در صفحات بعدی با استفاده از دستگاه سم‌پاش حاوی مواد گندزدا و پاکت‌های کاغذی، بسته‌های کوچک و محموله‌های آسیب‌پذیرتر با استفاده از دستمال تنظیف آغشته به مواد گندزدا صورت پذیرد.

- محموله‌های پستی بعد از تحویل گرفتن از ارباب رجوع و مشتریان و همچنین محموله‌های آماده ارسال، گندزدایی شوند.
- به صاحب محموله هم توصیه گردد که نسبت به رعایت بهداشت فردی و گندزدایی محموله بسته به نوع محموله اقدام نماید.

۴. بهداشت ساختمان:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به منظور تهویه مناسب ضروری می باشد.
- تهویه مناسب محل‌های اقامت و سرویس‌های بهداشتی بایستی دارای تهویه مناسب و مستمر داشته باشند.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدمات در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) 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 حذف گردد.
- در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.

نکات مهم:

- اطلاعیه و پوستر و بنر آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل نصب گردد.
- راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی 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 می یابد).

- 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 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 به‌خصوص 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، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضد عفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کوتاه تر آمونیوم

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۳. مواد گندزداي 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.

گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه 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 درصد معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</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>

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

- 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)
- نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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 (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

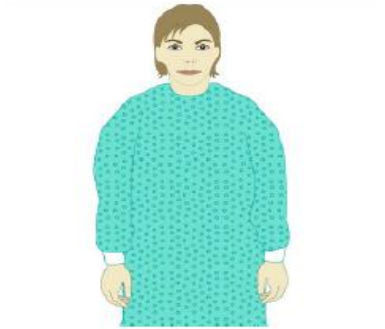
احتیاطهای لازم برای استفاده از سفیدکنندهها:

- سفیدکنندهها موجب خوردگی در فلزات 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 به کار بردن سفیدکنندهها 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 سفید کننده 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، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ 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 می شود 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 رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکنندهها 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 درآوردن تجهیزات حفاظت فردی



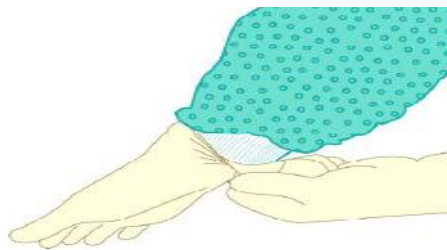
خطرات را شناسایی و مدیریت کنید.
تجهیزات حفاظت فردی ضروری را تهیه نمایید.
مشخص نمایید کجا باید تجهیزات حفاظت فردی
پوشیده و درآورده شود.



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.

نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

- ✓ 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 نگه داشته شود؛

- ✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



- ✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛

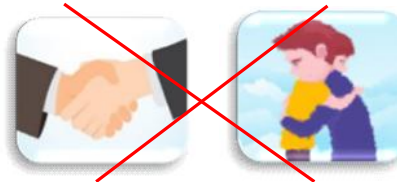


- ✓ آموزش به اطرافیان

- ✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید 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 یا دهان خودداری کنید

