



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

مراکز نگهداری سالمندان

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

فهرست

دامنه کاربرد

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نحوه شستشوی دست‌ها

سطوح ذیل در محل مورد نظرباید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند: (در صورت وجود)

گندزدایی سطوح

مواد گندزدا

نکات مهم

نکات مهم برای پیشگیری از کرونا ویروس

دامنه کاربرد:

مراکز نگهداری تحت پوشش سازمان بهزیستی نظیر: سالمندان

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 دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره دربها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پلهها، 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 محیط

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 مدیران، کارکنان و مددجویان):

- از دست دادن و رو بوسی کردن سالمندان و کارکنان با یکدیگر پرهیز شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمان های حضور در مراکز مذکور توسط شاغلین و نظایر آنها در کشیک کاری 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 شئی و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می باشد.
- رعایت فاصله بین مددجویان و شاغلین حداقل یک متر در هنگام ارائه خدمت ضروری می باشد.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی هیچ شخصی نبایستی در محل حضور یابند مدیر مرکز از بکار گیری افراد مذکور در مرکز و همچنین از حضور مددجوی مشکوک و دارای علائم اولیه تا زمان پایان دوره درمان در اتاق های جمعی خود داری نماید. (مسئولیت مدیریت افراد دارای علائم بر عهده مدیر مرکز می باشد)پ

- کلیه شاغلین در صورت مشاهده بیماری از جمله سرماخوردگی استراحت در منزل داشته و استفاده از ماسک ضروری بوده و در صورت شدید شدن علائم مراجعه به مراکز درمانی الزامی می باشد.
 - افراد بیمار در صورت مشاهده در مرکز، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگاه 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 نداشت 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.
 - افرادی که در تهیه، طبخ و سرو مواد غذایی دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه یا فیش از مددجو و شاغلین نمی باشند.
 - در صورت دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
 - در صورت فعال بودن بوفه، مدیر بوفه و سلف سرویس موظف است به منظور رعایت بهداشت فردی دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خوان ها قرار دهد.
 - سالمندان (مددجویان) در صورت ضرورت به خارج از اتاق استراحت خود خارج شوند. در صورت خارج شدن رعایت بهداشت فردی ضروری می باشد.
 - به محض ورود به اتاق استراحت قبل از هرچیزی دست و صورت را با آب و مایع صابون شسته سپس لباس را از تن خارج کنند. بعد از خروج لباس هم دست را مجدداً شسته و با مواد ضد عفونی کننده در دسترس، دستان را ضد عفونی نمایند.
 - ناخن سالمندان بطور مرتب کوتاه نگه داشته باشد.
 - نوشیدن مستمر نوشیدنی به ویژه آب با درجه حرارت معمولی فراموش نشود.
- ## ۲. بهداشت فردی (برای خانواده مددجویان):
- 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 می باشد.

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الكل 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 ورود به مراکز نگهداری سالمندان جزء ضرورت خود داری نمایند.
- رعایت فاصله با مسئولین و شاغلین مراکز فوق حداقل یک متر در هنگام حضور در این مراکز ضروری می باشد.
- رعایت فاصله با سالمندان در هنگام ملاقات از طرف خانواده ها حداقل یک متر در هنگام حضور در این مراکز ضروری می باشد
- 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.
- تأمین مواد و لوازم ضروری سالمند خود به منظور توجه ویژه به آنان از طرف خانواده ها ضروری می باشد.

۱. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی):

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
- شستشو گندزدایی میوه و سبزیجات مورد استفاده مددجویان و کودکان مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت
- سرو غذا با ظروف یکبار مصرف . یا در صورت امکان از ظروف شخصی هر سالمند استفاده شود.
- سرو غذای گرم بایستی در شرایط رعایت زنجیره گرم غذا صورت پذیرد.
- توصیه می گردد غذای سهل الهضم و آبدار (آب پز) در اختیار سالمندان قرار گیرد.
- از نگهداری غذای مانده توسط سالمندان در اتاق استراحت جلوی گیری شود.

۲. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- ترجیحا " استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا در دستور کار قرار گیرد.
- 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 بشوید، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- کلیه افراد مقیم در محل باید وسایل غذاخوری شخصی داشته و پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- ضرورت شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو، و نظایر آن بعد از هر بار استفاده
- در صورت وجود وسایل ورزشی و تفریحی سالمندان، به طور مستمر گندزدایی شوند (حتی‌الامکان استفاده نشود).
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- شستشو و گندزدایی ماشین های حمل نقل مواد غذایی بعد از هر بار تخلیه (در صورت وجود) ضروری می باشد.
- وسایل موجود در اتاق معاینه پزشکی، قرنطینه در صورت فعال بودن در هر شیفت گندزدایی شود.
- در رختکن و حمام مورد 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.
- تخت ها، تشک ها و کلیه تجهیزات موجود در اتاق های مورد استفاده مدد جویان گندزدایی شود.
- وسایل موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود (در صورت وجود)
- ناوگان های حمل و نقل و تردد افراد مستقر و یا ارجاع شده به محل بصورت روزانه و مستمر گندزدایی شود
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن.

۳. بهداشت ساختمان:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها.
- تهیه مناسب محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی و آسانسورها
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- بخش های نگهداری موقت و قسمت های اداری بصورت مستمر گندزدایی شود
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد

- 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 خدماتی 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.
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت.
- در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل.
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی.

۴. نحوه شستشوی دست‌ها

۱. دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:
۲. دست‌ها را مرطوب کنید،
۳. از صابون مایع استفاده کنید،
۴. کف دست‌ها را خوب به هم بمالید،
۵. انگشتان را بشوئید،
۶. مچ‌ها را بشوئید،
۷. بین انگشتان را بشوئید،
۸. دست‌ها آبکشی کنید،
۹. با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
۱۰. شیر آب را با همان دستمال ببندید،
۱۱. دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



دو کف دست‌ها را با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور مع معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



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



دست را با دستمال خشک کنید

- 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

۱۲. سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

- میز، نیمکت و صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی))
- میز و صندلی غذا خوری در سلف سرویس ها
- تخت ، تشک و ملزومات مورد استفاده در اتاق های مدد جویان
- دیوارها، کف سقف ، پنجره ها
- ناوگان های حمل و نقل
- خودروهای حمل و نقل مواد غذایی
- کامپیوتر، مانیتورها، موهس
- سرویسهای بهداشتی (دستشویی، توالت و حمام)
- درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله ها، چادرهای اسکان، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن
- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید .
- دور ریختن دستکشها در کیسه زباله
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید.

۱۳. گندزدایی سطوح:

- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز کرده و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکلی استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدا ها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیاندازید.
-

- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید.
- بعد از اتمام کار بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید.
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده ننمایید.

۸. مواد گندزدا:

۱. مواد گندزدا و ضد عفونی 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. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می‌شود 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 ضد عفونی 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 می‌شود. 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. 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. بنابراین 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، 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).

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰/۵ درصد رقیق نمایید.

نکات مهم:

- در صورت نیاز به مشاوره از تلفن تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایید؛
- 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.
- 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 به‌منظور 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 (به‌ازاء 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، وسایل 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 به‌مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.

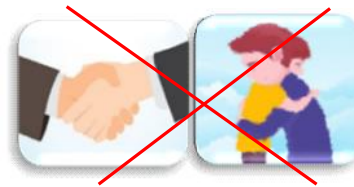
- نفاذات بهداشتی که در نقطه آغلیه و در طرف یا نقطه مقابل آن می باشد (تیرس) در هر دو جهت باید به جهت پوشش برداشتی).
- "تی هایی" که برای نفاذات کف اتاق ها و سالن ها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نفاذات و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.
- 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 به کار 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، کاملاً 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 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 سفیدکننده ها می گردد بنابراین 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.

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 ضد عفونی 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



✓ 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