



راهنمای بهداشتی
پیشگیری از ابتلا به کروناویروس



با رعایت فاصله اجتماعی به پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس کمک می کنیم



شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز 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 در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله 1 تا 2 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، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور 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 و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که خوابگاه به عنوان محلی که افراد مختلف از شهرهای مختلف در آن رفت و آمد دارند، در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

1. حفظ فاصله 1 تا 2 متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد.
2. از محل های عمومی خوابگاه در هنگام اسکان استفاده نگردد.
3. به هیچ وجه بیش از یک نفر در مهمانسرا اسکان داده نشود.
4. پس از خروج از مهمانسرا جهت انجام تهویه طبیعی پنجره را باز بگذارید.

غریبالگری

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به خوابگاه فعالیت‌های زیر انجام پذیرد: همه موظف هستند در بدو ورود به محل تحصیل فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-19 یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره 1). نکته: دو گروه زیر به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-19 عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است. در صورتی که هر یک از مشکلات زیر را دارید به هیچ وجه خانه و شهر خود را ترک نکنید.

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی-عروقی
- فشارخون



• دیابت

• بیماریهای تنفسی زمینه ای BMI > 40

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/mg5$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمیها
- پیوند اعضا

اقدامات کنترلی سلامت فردی و محیط

1. بهداشت و حفاظت فردی (مخصوص دانشجوی)

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل پیوست 2) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل؛
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم کارتخوان استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (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 (ترجیحا هر فرد از دستمال نظافت شخصی استفاده نماید و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- از تماس دستها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی خود داری شود؛
- شستن و ضدعفونی مرتب دست به ویژه قبل از دست زدن به بینی، دهان و چشم، قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از پایان کار و بعد از ورود به مهمانسرا
- از مهر و سجاده شخصی در مهمانسرا استفاده گردد.
- از ملحفه و روبالشتی شخصی استفاده نمایید.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛

2. بهداشت ساختمان (مخصوص نیروهای خدماتی)

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن پنجره های مهمانسرا به منظور تهویه مناسب و مستمر
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروباها در هوا پخش نشوند.



- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارتخوان، کف پوشها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و آسانسور بطور مرتب گندزدایی شود.
- سیستم لوله کثی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی تعبیه گردد.
- حذف آب خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت.
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده گردد.
- هنگام گندزدایی و نظافت، درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- محلولهای گندزدای کلره باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش می‌یابد).
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل، دستمال‌ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویسهای بهداشتی باید مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبینند و در صورت صدمه آن را تعویض نمایید.
- 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 و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.



پیوست 1: فرم خوداظهاری دانشجو جهت حضور در دانشگاه برای انجام دفاع یا پروژه

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... و شماره دانشجویی در حال تحصیل در دانشکده مقطع و رشته اظهار مینمایم:

1- 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

2- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از 2 متر) با فرد مبتلا به کووید-19 (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-19 نموده است
- هرگونه تماس شغلی (شامل همکار بودن و ...) با فرد مبتلا به کووید-19 در فضای بسته مشترک (تماس بیش از 15 دقیقه در فاصله کمتر از 2 متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-19 در وسیله نقلیه مشترک
- 3- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به مرکز سلامت، ایمنی و محیط زیست دانشگاه، 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، به عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



پیوست 2: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت 20 ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- دستها را مرطوب کنید
- 1- از صابون مایع استفاده کنید
- 3- کف دستها را خوب به هم بمالید
- 4- انگشتان را بشوئید
- 5- مچها را بشوئید
- 6- بین انگشتان را بشوئید
- 7- آپکشی کنید
- 8- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- 9- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- 10- دستمال را در سطل زباله دربار بیندازید

روش صحیح شستشوی دستها

در ۱۰ مرحله

دست شست، دهن آلوده نشود
صورت شست، عین آلوده نشود
گردن شست، پستی های آلوده

دست شست، دهن آلوده نشود
صورت شست، عین آلوده نشود
گردن شست، پستی های آلوده

- 1- دستها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- 2- کف دستها را با هم بشویید.
- 3- بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- 4- بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- 5- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- 6- شستها را جداگانه و دقیق بشویید.
- 7- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- 8- دور مچ هر دو دست را بشویید.
- 9- دستها را با دستمال خشک کنید.
- 10- با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

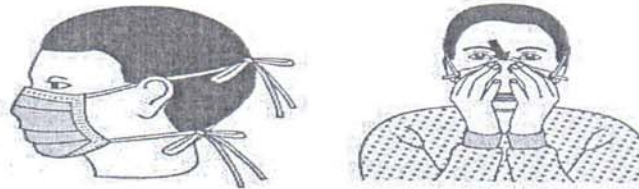


پیوست 3: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

1. ماسک یا رسیپراتور



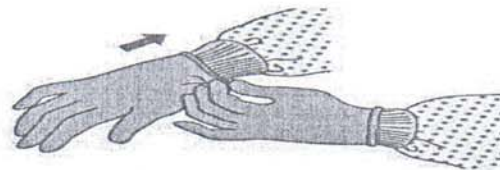
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

2. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

3. دستکشها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند.

❖ استفاده از روشهای ایمن برای محافظت از خود و محدودکردن انتشار آلودگی:

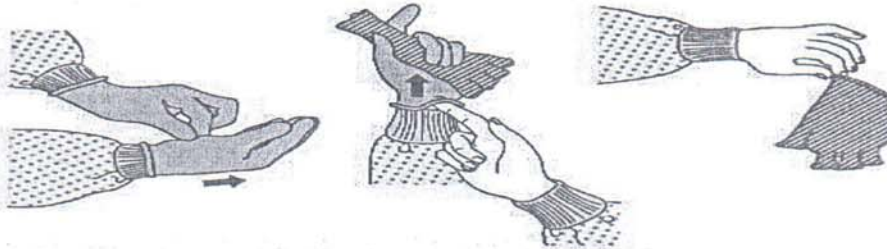
- دستها را از چهره خود دور نگهدارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکشها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید



مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

1. دستکش

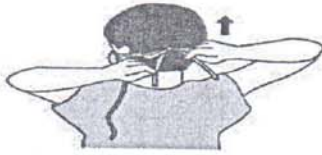
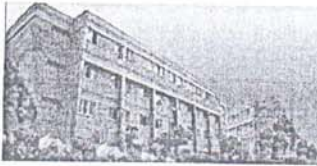


- اگر دست شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دست خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگهدارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش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



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآورید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زیاله رها کنید.

3. ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است، دست نزنید .
- اگر درحین برداشتن ماسک، دست شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آنرا از صورت جدا کنید .
- ماسک را در یک ظرف زباله دریدار قرار دهید.

پیوست 4: گندزدهای سطوح

| | |
|---|--|
| <p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی‌کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها 10 تا 60 دقیقه رعایت گردد.</p> | <p>نکات عمومی</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز 2. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم 3. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن 4. سفیدکننده | <p>مواد گندزدا</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل 70 درصد (اتانول) یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی دست و یا سطوح کوچک در تماس با دست استفاده می‌شود. 2. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. 3. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود. 4. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد . 5. محلولهای گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش می‌یابد). 6. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف | <p>نکات مهم در خصوص موادگندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> |



| | |
|--|-----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود.- گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با 10 تا 60 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. بنابراین 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) میتواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی گردد.- برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:- استفاده از ماسک و دستکش برای محافظت توصیه می شود.- محلولهای 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)- 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. گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیزکردن 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 سفید کننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.- 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 15 دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.- سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.- اگر از سفید کننده 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 24 ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال | <p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p> |
|--|-----------------------------------|



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

جدول 1- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

| |
|--|
| محلول اولیه: عمده محلولهای سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم 5 درصد معادل (50000 ppm) کلر قابل دسترس |
| محلول تو صبه شده: محلول 100:1 از هیپوکلریت سدیم 5 درصد تو صبه می‌شود استفاده از 1 قسمت سفیدکننده به 99 قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 100:1 برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. |
| کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی 5 درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول 100:1، کلر قابل دسترس در حدود 0/05 درصد یا 500 پی پی ام خواهد بود. |
| محلولهای سفید کننده شامل غلظت های 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 غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس 30 دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) |
| نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد. |