

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) – فاصله گذاری اجتماعی در مطب



معاونت بهداشت

فروردین ۱۳۹۹

نسخه دوم

۱	مقدمه
۱	دامنه کاربرد
۱	فاصله گذاری
۲	بیماریابی، غربالگری و بازتوانی
۲	غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
	Error! Bookmark not defined.
۲	مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۲	بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۳	اقدامات کنترلی بهداشتی (محیط و حرفه ای)
۳	راههای انتقال بیماری
۳	روش های پیشگیری از بیماری
۳	اقدامات اجرایی بهداشت محیط در کنترل بیماری ناشی از کرونا ویروس در مطب ها
۴	اقدامات بهداشتی
۵	انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس
۶	کنترل های محیطی و مهندسی
۷	کنترل های محیطی : تمیز کردن و گندزدایی
۷	نظافت کردن محیط مراقبت بیمار
۷	مدیریت پسماند
۹	آموزش بهداشت
۱۰	پیوست ها
۱۰	پیوست ۱: نحوه شستشوی دست ها
۱۲	پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۸	پیوست ۳: گندزدهای سطوح
	سرویس های بهداشتی و سطل های پسماند نیز با با هیپوکلریت سدیم 0.5 % (5000ppm) = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم
۲۰	۵٪ و ۹ قسمت آب (گندزدایی گردد)
۲۱	جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۱	جدول ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۳	پیوست ۴: 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 نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس 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 به‌طور 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 می‌باشد. 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود. (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. (مطابق دستورالعمل شستشوی دست)

دامنه کاربرد

این راهنما به موارد پیشگیری و کنترل عفونت برای کارکنان مطبها از جمله پزشک، پرستار، منشی، نیروی خدماتی، بیماران و مراجعه‌کنندگان و همچنین سایر افرادی که در مطب رفت و آمد دارند جهت مقابله با بیماری کووید ۱۹ (کرونا ویروس) می‌پردازد.

فاصله گذاری

- فاصله گذاری به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می‌شود که منجر به رعایت حداقل فاصله ایمن افراد و به حداقل رساندن تماس بین آنها می‌گردد در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:
- نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند بطوریکه فاصله حداقل یک متر بین افراد رعایت گردد.
 - نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
 - فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار رعایت گردد. (حداقل یک متر)

- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حد اقل یک متر رعایت شود.
- در صورت امکان، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای موارد مشکوک یا تأیید شده مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها در مطب ضروری است.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمتهایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.

بیماریابی، غربالگری و بازتوانی

غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است بعد از بازگشت شاغلین از تعطیلات نوروزی یا اقاماری و فعالیت واحد صنعتی، تولیدی یا خدمات بر اساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل های کاری، فعالیت های زیر انجام گیرد.

۱- تب سنجی: به صورت روزانه در ورودی محل کار برای کلیه شاغلین انجام پذیرد (درجه حرارت بالای ۳۷/۸ را تب محسوب کنند و توجه شود افراد سالمند یا نقص ایمنی ممکن است علی رغم وجود بیماری تب نداشته باشند).

۲- برر سی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست 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 علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 بهداشتی (محیط و حرفه‌ای)

راههای انتقال بیماری

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن خواهد داشت . راههای 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 و سطوح آلوده منتقل می گردند.

گروه های در معرض خطر:

تمام افراد جامعه در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند در معرض ابتلا به بیماری قرار گیرند همچنین افراد خانواده بیماران و یا کادر ارائه دهندگان خدمات درمانی و بهداشتی بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند.

روش های پیشگیری از بیماری

- پوشاندن دهان و بینی خود در هنگام سرفه و عطسه و انداختن دستمال استفاده شده بلافاصله در سطل زباله دربدار و سریعاً دستها با آب و صابون شسته شود. در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد
- بطور مرتب دست ها به روش صحیح با آب و صابون شسته شود یا از محلول ها یا ژل های ضد عفونی استفاده گردد. (مدت زمان لازم برای شستشوی صحیح دست ها حداقل ۲۰ ثانیه می باشد)
- از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد .
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده و فست فود تا حد امکان اجتناب کرده و مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده گردد .
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و به روش صحیح از ماسک استفاده شود.

اقدامات اجرایی بهداشت محیط در کنترل بیماری ناشی از کرونا ویروس در مطب ها

- حفاظت فردی کارکنان: کارکنان مطب (اعم از پزشک و پرستار و منشی) که با افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری ارتباط دارند ، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند. پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات بتوانند سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می گردد بسیار حائز اهمیت می باشد. همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان ، مراجعه کنندگان و سایر افراد در مطب می باشد.

- در سالن انتظار مطب بایستی حداقل برای هر نفر ۲ متر مربع فضا وجود داشته باشد و هرگز نبایستی بیش از آن افراد در سالن حضور داشته باشند.
- توصیه می گردد که وقت دهی بصورتی تلفنی و اینترنتی صورت بگیرد بطوریکه از ازدحام بیماران جلوگیری گردد.
- با افزایش زمان ویزیت بیماران از تجمع آنان در مطب جلوگیری گردد.
- اقدامات احتیاطی استاندارد شامل:
- بهداشت دست
- بهداشت سیستم تنفسی
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب (PPE)
- نظافت و گندزدایی محیط
- گند زدایی و استریلیزاسیون تجهیزات معاینه و مراقبت از بیمار
- مدیریت ایمن پسماند
- اقدامات تزریقات ایمن

اقدامات بهداشتی

اقدامات بهداشتی به شرح زیر لازم است در مطب انجام شود :

- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می پوشانند.
 - بیماران مشکوک به عفونت در اتاق انتظار از ماسک استفاده نمایند
 - بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.
- رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است :

- ❖ قبل از تماس با بیمار؛
- ❖ قبل از انجام هرگونه اقدامات پاک سازی یا گندزدایی ، بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
- ❖ پس از تماس با بیمار؛
- ❖ پس از تماس با محیط بیمار.
- بهداشت دست شامل شستشوی دست با آب و صابون و یا هندراب با محلول های ضدعفونی بر پایه الکل است (ABHR)
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.

- لازم است در قسمتهای مشخص مطب محلول های ضد عفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود بطوری که کارکنان، مراجعه کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
- استفاده منطقی، صحیح و مداوم از PPE به کاهش شیوع پاتوژن ها کمک می کند.
- تمیز کردن کامل سطوح با آب و مواد شوینده (دترجنت) سپس استفاده از مواد گند زدای (مانند هیپو کلریت سدیم) انجام گردد.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، لب تاب، تلفن، موبایل، دستگاه کارتخوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده نمایید؛ سطوح مذکور بطور مرتب گندزدایی گردند.
- بعد از مراجعه به منزل، لباس های تعویض و شسته شود؛
- دستگیره در ورودی مطب، کلید و پریزها و راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می باشد مرتب گندزدایی شود؛
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاههای پوز کف پوشها، کلید و پریزها، و سایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی فراهم گردد
- از خوردن و آشامیدن و استعمال دخانیات در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد و مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود.
- حذف آبخوری ها و آب سرد کن ها به طور موقت.
- دریافت وجه از طریق کارت خوان یا سایر روش های غیر نقدی.

انجام اقدامات احتیاطی استاندارد در مورد ترشحات تنفسی و تماس

- فضاهای عمومی مطب دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (بعنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
- اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل 12 بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد
- توصیه و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علایم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی
- پزشک و کارکنان مطب باید از ماسک استفاده کنند.

- پزشک باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنانی که خدمت درمانی ارائه می دهند از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند
- پزشک و کارکنان مطب باید از لباس تمیز و غیراستریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- پزشک و کارکنان باید از دستکش استفاده نمایند
- از ملحفه یکبار مصرف برای نخت معاینه استفاده شود و بعد از هر بیمار تعویض گردد
- بعد از معاینه بیمار ، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده بعنوان پسماند عفونی محسوب شد و همانند پسماندهای فوق جمع آوری و دفع گردند
- در اتاق معاینه و سایر قسمت ها سطل زباله در دار پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا بصورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد.(به عنوان مثال فشار سنج ها و دماسنج ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات بطور مشترک برای بیماران وجود دارد ، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال ، با استفاده از ۷۰٪ اتیل الکل).
- از لمس چشم ، بینی یا دهان خود با دست های آلوده و یا دستکش باید خودداری کنند.
- اطمینان حاصل کنید که کارکنانی که در مراحل مختلف با بیماران در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می نمایند
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است ، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق های معاینه روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد.

کنترل های محیطی و مهندسی

کنترل های محیطی و مهندسی با هدف کاهش غلظت آئروسل های عفونی تنفسی در هوا و کاهش آلودگی سطوح و اشیاء مانند تهویه محیطی و جداسازی مکانی با فاصله حداقل یک متر بین بیماران انجام می شود . تهویه محیطی به ویژه برای کاهش انتقال عوامل بیماریزایی که از طریق هوا منتقل می شوند بسیار مهم می باشد . برای کنترل عوامل محیطی که از طریق تماس گسترش می یابند روش های مهم کنترل محیطی شامل تمیز کردن و گندزدایی سطوح آلوده و اشیاء است.

کنترل های محیطی : تمیز کردن و گندزدایی

ویروس ها و باکتری هایی که باعث ایجاد بیماریهای حاد تنفسی می شوند برای مدت زمان متغیر (ساعت ها یا روزها) در محیط زنده می مانند . با تمیز کردن و گندزدایی می توان این عوامل را کاهش داد و عوامل عفونی را با استفاده از تمیز کردن محیط و گندزدایی غیر فعال نمود. تمیز کردن و گندزدایی در نظر گرفته می شود تا عوامل بیماری را از بین ببرد و یا تعداد آنها را بر روی سطوح و اقلام آلوده به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. بنابراین زنجیره انتقال را می شکند. گندزدایی یک مفهوم فیزیکی یا شیمیایی برای کشتن میکروارگانیسم ها (نه اسپورها) است و باید برای تجهیزات پزشکی غیر بحرانی استفاده شده یا مشترک برای بیماران، به کار رود. با توجه به ماهیت ویروس کرونا و پایداری آن در محیط بسیار ضروری است تا نسبت به گندزدایی سطوح و تجهیزات مورد استفاده جهت بیماران و افراد مظنون به بیماری اقدام گردد .

- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند .
- لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.

نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و بلافاصله اطراف تخت معاینه بیمار را به طور مرتب و موقع مرخص کردن بیمار نظافت و گندزدایی کنید.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول های بیماریزای عفونت های حاد تنفسی ، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید .
- نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی در پایان روز انجام گردد فردی که نظافت را انجام میدهد از وسایل حفاظت فردی استفاده نماید.

مدیریت پسماند

کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.

- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد. (بر اساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعمل های مرتبط)
- کلیه پسماندهای تولیدی در طی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به بیماران مشکوک یا مبتلا به ویروس ، عفونی تلقی شده و مطابق مفاد "ضوابط و روش های اجرایی مدیریت پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته " مدیریت گردند.
- پسماندهای عفونی در کیسه های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل های زرد رنگ) جمع آوری گردد چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه ، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در Safety Box جمع آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می گیرند ، قرار داده شوند
- از درپوش گذاری مجدد سوزن های استفاده شده خودداری گردد
- سوزن های استفاده شده را از سرنگ های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم شدن شکستن و یا هرگونه دستکاری)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند ، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند
- از اختلاط پسماندهای عفونی تولید شده در مطب با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد
- چنانچه مطب فاقد تجهیزات بی خطر ساز پسماند است میتواند پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نماید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستانهای مجاور استفاده نماید در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد ، تحویل شهرداری نماید
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل های پسماند و گند زدایی سطل ها اقدام گردد .

ویژگی های ظروف و کیسه های تفکیک پسماند های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی

		استاندارد		
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه های فوق در سطل های زرد رنگ نگهداری شوند
۲. لازم است کیسه های فوق در سطل های پلاستیکی سفید یا قهوه ای نگهداری شوند
۳. لازم است کیسه های فوق در سطل های آبی رنگ نگهداری شوند.

آموزش بهداشت

- جهت پیشگیری و کنترل بیماری لازم است آموزش های لازم در خصوص نحوه انتقال بیماری و اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری، به بیماران و مراجعه کنندگان ارائه گردد
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در قسمتهای مناسب نظیر اتاق انتظار
- نصب راهنمای شستشوی دستها به تعداد کافی در محل روشویی و سرویسهای بهداشتی.
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ و اعلام موارد غیر بهداشتی سامانه مذکور توسط بیماران و مراجعه کنندگان

پیوست‌ها

پیوست ۱: نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون 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- 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 سطل زباله درب دار بیندازید



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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها 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.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور میچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



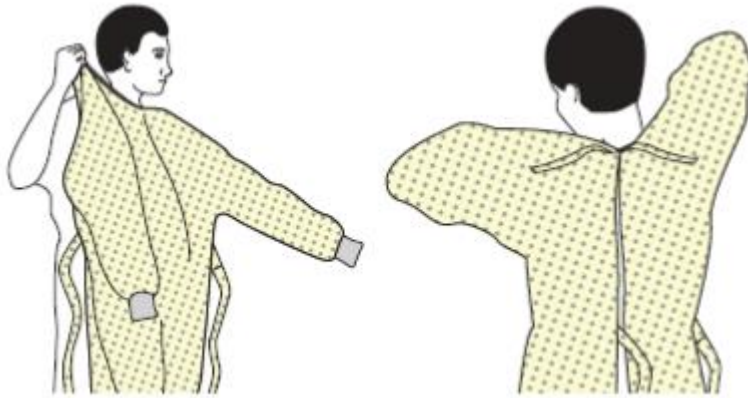
با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



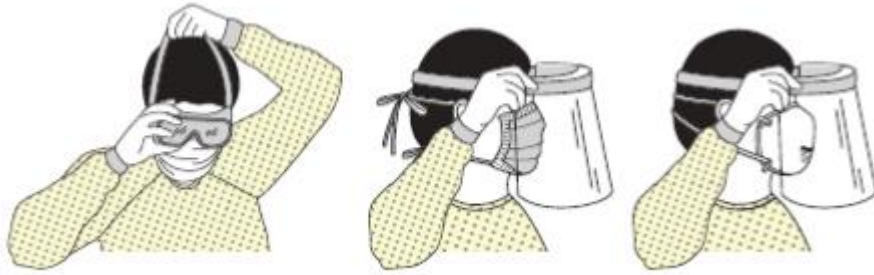
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپیراتور



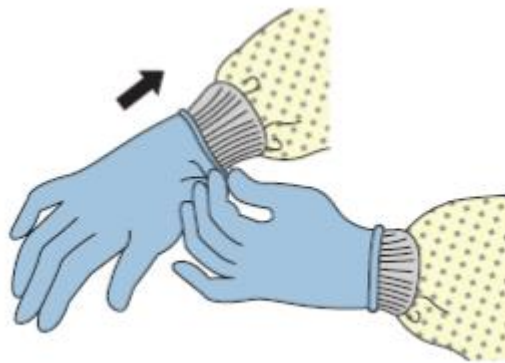
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



- بر روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش ها



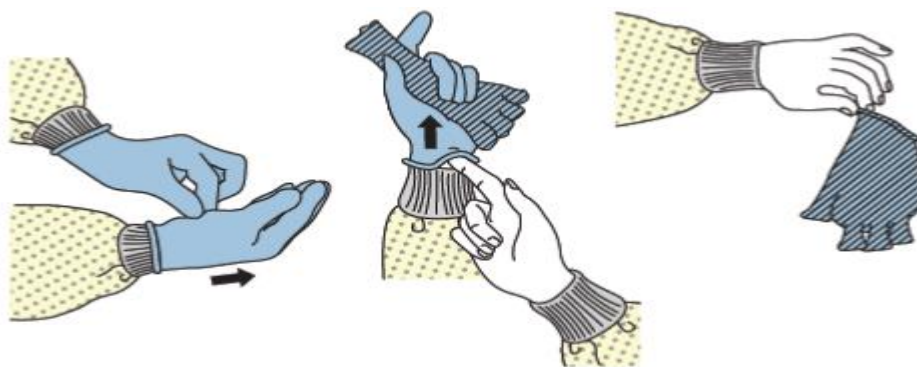
- تا روی مچ را کامل بپوشاند و تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های 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



- بیرون دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، 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 میچ 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.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشوید و از یک ضدعفونی کننده 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



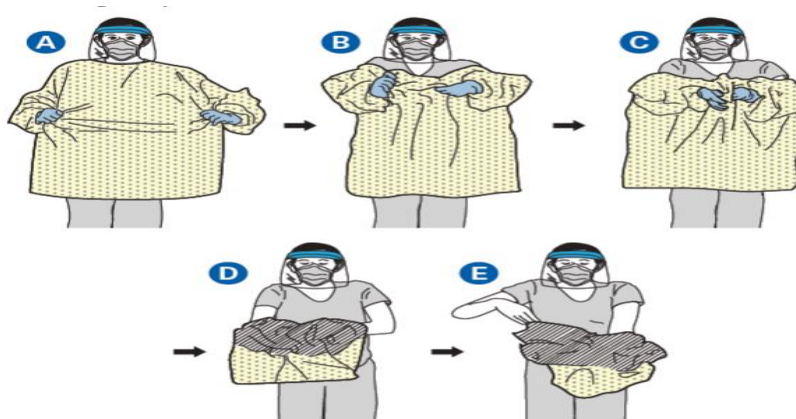
- جلوی روپوش و آستین های آن آلوده است.
- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشوید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها جدا کنید و فقط داخل 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 بشوید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- 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 قرار دهید.

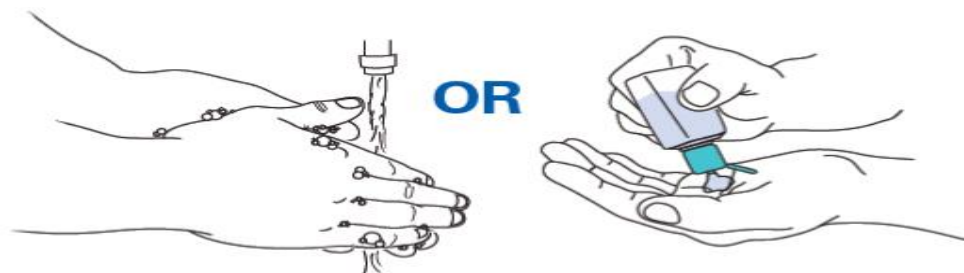
(۵) روپوش و دستکش



- جلو و آستین های روپوش و قسمت بیرونی دستکش آلوده است.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشوید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.

- همانطور که لباس را درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز در آوردید. 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، دست ۲ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکی استفاده کنید.



این راهنمای اختصاصی برای کلیه شاغلین و افراد در تماس با بیماران مشکوک و مبتلا به ویروس کرونا در نظر گرفته شده است.

پیوست ۳: گندزداهای سطوح

از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	نکات عمومی
۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده	مواد گندزدا
۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها 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 و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳. 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. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.	
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. 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. 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. ۴. 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 کارکنان مراقب بهداشتی گردد. ۵. 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. - 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 می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند 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 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.	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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 و با یک پزشک مشورت گردد.

- 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 بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، 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.

- برای سطوحی که بیمار مشکوک یا قطعی کووید ۱۹ با آنها در تماس است، در صورت فقدان ترکیبات آمونیوم کواترنر و گندزادهایی که قبلاً توسط وزارت بهداشت اعلام شده است، با هیپوکلریت سدیم ۰.۵ % (5000ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی کردند. (جدول ۱)
- برای سایر سطوح با هیپوکلریت سدیم ۰.۰۵% (500ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹۹ قسمت آب) گندزدایی شوند. (جدول ۲)

سرویس های بهداشتی و سطوح های پسماند نیز با با هیپوکلریت سدیم ۰.۵ % (5000ppm = ۱ قسمت هیپوکلریت سدیم ۵٪ و ۹ قسمت آب) گندزدایی گردد

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه :عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) (کلر قابل دسترس است

محلول توصیه شده : محلول ۱:۱۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰ برای گند زدایی سطوح)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی : برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰ ، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۵ در صد یا ۵۰۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس : ۱ دقیقه نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع ، استفراغ، ترشحات ، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
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) 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 در صد 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
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: 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 ۳- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
----------------	-------------------	-----------------------

کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد
پی ام یا ۰,۰۵ درصد	ام کلر قابل دسترس دارد)	

پیوست ۴: 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 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 نگاه داشته شود؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



✓ آموزش به اطرافیان