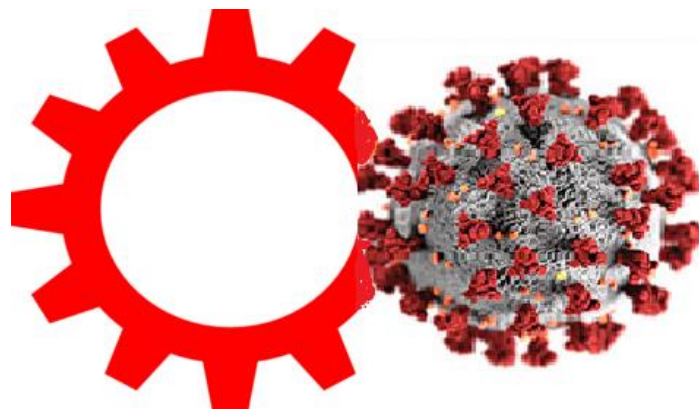




محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (ضد عفونی کردن سطوح)



تهیه شده در گروه آموزشی طب کار و مرکز تحقیقات بیماری‌های شغلی و طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهیه کننده: دکتر مصطفی جهانبخشی، دستیار طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر: دکتر رامین مهرداد استاد گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ نگارش: فروردین 1399

محیط‌های کاری و بیماری COVID-19 (ضد عفونی کردن سطوح)

انتقال کروناویروس به طور کلی از طریق قطرات تنفسی آلوده اتفاق می‌افتد. شواهد موجود نشان می‌دهد که ویروس ممکن است برای ساعت‌ها تا روزها روی سطوح ساخته شده از انواع مختلف مواد زنده بماند. تمیز کردن سطوح به وضوح کثیف و به دنبال آن ضد عفونی کردن، جزو بهترین اقدامات برای پیشگیری از بیماری COVID-19 و سایر بیماری‌های تنفسی ویروسی در محیط جامعه است.

هدف:

این راهنما توصیه‌هایی را در مورد تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح، اتاق‌ها یا مناطقی که توسط افراد مشکوک یا دارای بیماری تأیید شده COVID-19 آلوده شده‌اند، ارائه می‌دهد.

تعاریف:

تمیز کردن: به از بین بردن خاک و ناخالصی ها از سطوح اشاره دارد. تمیز کردن به تنهایی میکروب ها را از بین نمی برد، بنابراین هنوز خطر شیوع عفونت وجود دارد.

ضد عفونی کردن: به استفاده از مواد شیمیایی، برای از بین بردن میکروب روی سطوح گفته می شود. با از بین بردن میکروب های باقی مانده بر روی سطوح پس از تمیز کردن، خطر ابتلا به عفونت را بطور قابل توجهی کاهش می یابد.



توصیه های عمومی در خصوص ضد عفونی کردن سطوح:

1. در ابتدا برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن، دستکش یکبار مصرف و در صورت امکان لباس قابل تعویض بپوشید.
2. کلیه مناطق و سطوح مانند سرویس های بهداشتی، اتاق های مشترک و پرتردد، دفاتر، تجهیزات الکترونیکی مشترک مانند تبلت، موبایل و ابزار با صفحه لمسی، صفحه کلید، کنترل از راه دور و دستگاههای خودپرداز و کارت خوان، دکمه ها، دستگیره ها، شیرآلات و ... که توسط افراد مختلف استفاده می شود و به خصوص دکمه آسانسور، دستگیره ها و نرده پلکان ها، را باید تمیز و ضد عفونی کنید.
3. قبل از شروع به تمیز کردن و ضد عفونی نمودن، درها و پنجره های بیرون را باز کنید و از فن های تهویه برای افزایش گردش هوا در فضای داخلی ساختمان استفاده کنید.



4. اگر سطوح کثیف هستند، باید قبل از ضد عفونی، آنها را با استفاده از مواد شوینده یا آب و صابون تمیز کنید.
5. برای ضد عفونی از محصولاتی که مورد تایید وزارت بهداشت و سازمانهای مسئول هستند، استفاده نمایید. (اطلاعات

بیشتر در: <https://crodr.ir/instructions-covid19/>

6. هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده به دستورالعمل های شرکت های سازنده توجه کنید. جهت پیشگیری از آسیب به وسایل تان، در انتخاب مواد ضد عفونی کننده، به مناسب بودن آن برای سطحی که میخواهد ضد عفونی کنید، دقت نمایید.
7. برای ضد عفونی کردن سطوح، می توانید از الکل 60 الی 80 درصد یا سفید کننده (هیپوکلریت سدیم / وایتکس) با غلظت حداقل 0.1 درصد و تا 0.5 درصد استفاده کنید.
8. از افزودن هر گونه ماده دیگر من جمله مواد ژل کننده یا معطر، به محلولهای الکلی خریداری شده اجتناب نمایید.
9. سفید کننده های موجود در بازار اغلب حدود 5 درصد هستند. هنگام استفاده حتما با مراجعه به بروشور از میزان غلظت اولیه آن مطمئن شوید. (توجه داشته باشید که در صورت نگهداری طولانی مدت، غلظت این مواد بتدریج کاهش پیدا خواهد کرد)

یک پیمانه محلول 5٪ سفید کننده + نه پیمانه آب = محلول 0.5 درصد

یک پیمانه محلول 5٪ سفید کننده + چهل و نه پیمانه آب = محلول 0.1 درصد

10. هنگام رقیق کردن مواد سفید کننده، فقط به میزانی که لازم دارید تهیه کنید. این مواد در صورت نگهداری بیش از یکی دو روز، غلظت موثر خود را از دست میدهند و برای ضد عفونی کردن مناسب نخواهند بود.
11. مواد سفید کننده را بهیچ وجه با سایر مواد پاک کننده یا ضد عفونی کننده مخلوط نکنید. بخارات آن ممکن است آسیب جدی ریوی ایجاد کند.
12. مواد سفید کننده محرک ریه بوده، و در صورت تماس با پوست یا مخاطات آسیب رسان هستند. هنگام استفاده از آنها حتما تهویه مناسب برقرار کنید.

مواد ضد عفونی کننده بویژه سفید کننده را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

13. در صورت استفاده از محلولهای الکلی، بطور جدی به آتش گیر بودن آن توجه کنید. این خطر با گرمتر شدن هوا بیشتر خواهد شد. قرار دادن این مواد در خودرو ممکن است با خطراتی همراه باشد.

توصیه های اختصاصی در خصوص نحوه تمیز کردن و ضد عفونی نمودن سطوح:

سطوح نرم (متخلخل):



- 1- برای سطوح نرم مانند موکت، فرش و پارچه، اول آلودگی قابل مشاهده را در صورت وجود (با تمیز کننده های مناسب برای استفاده این سطوح) پاک کنید.
- 2- بعد از تمیز کردن، در صورت امکان شستشو، مطابق دستورالعمل شرکت سازنده، با استفاده از گرمترین آب مناسب برای سطح مورد نظر، شستشو را انجام دهید.
- 3- در غیر این صورت (در صورت قابل شستشو نبودن)، از محصولات مورد تأیید موثر بر ویروس کرونا و مناسب برای این سطوح استفاده کنید.

وسایل الکترونیک:



- 1- قبل از تمیز کردن این وسایل اول آن را خاموش کنید.
- 2- برای وسایل الکترونیکی مانند تبلت، موبایل، صفحات لمسی، صفحه کلید، کنترل از راه دور و دستگاه های خودپرداز و کارت خوان، در صورت وجود آلودگی قابل رویت، ابتدا آن را حذف کنید.
- 3- هنگام استفاده از مواد شوینده یا ضد عفونی کننده به دستورالعمل شرکت سازنده دستگاه توجه کنید.
- 4- سعی کنید از روکش های قابل شست و شو برای این دستگاه ها استفاده کنید.
- 5- اگر راهنمای شرکت سازنده در دسترس نیست، از دستمال مرطوب یا اسپری های حاوی الکل برای ضد عفونی این گونه وسایل و صفحات لمسی استفاده کنید. برای جلوگیری از جمع شدن مایعات، سطوح را کاملاً خشک کنید.



ملافه، لباس و سایر مواردی که خشک شویی می شوند:

- 1- به منظور به حداقل رساندن احتمال پراکندگی ویروس از طریق هوا، لباس های کثیف را نتکانید.

در صورت امکان، از گرمترین تنظیم مناسب آب لباسشویی، استفاده کرده و وسایل را کاملا خشک کنید.

توجه داشته باشید شست و شوی مرتب دستها مهمترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا است.

بطور مرتب دستهای خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشوید. در صورتی که آب و صابون در دسترس نباشد، برای ضدعفونی کردن دستهایی که واضحا کثیف نیست از مواد ضدعفونی کننده که حداقل ۶۰ درصد الکل دارند استفاده کنید.

با امید اینکه محیط های کاری نه تنها به منشاء گسترش بیماری تبدیل نشوند، بلکه با آموزش مناسب رعایت

موازین بهداشتی، به کنترل این بیماری در سطح جامعه کمک کنند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر روی این لینک کلیک کنید: <https://crood.ir/covid-19/>