



## دستورالعمل بازگشایی دانشگاه فرهنگیان در

## پیشگیری ابتلا به کرونا ویروس

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره ، بهداشت و سلامت

## فهرست:

مقدمه:	۲
اصول پایه:	۲
اصول رعایت بهداشت فردی:	۲
آشپزخانه ها/مکان های طبخ و عرضه مواد غذایی:	۳
نکاتی در خصوص بهداشت مواد غذایی:	۴
بهداشت مواد غذایی انبار / سردخانه:	۴
ساختمان های اداری و آموزشی:	۵
خوابگاه ها:	۶
پرسنل خوابگاه:	۷
بهداشت ساختمان:	۸
سرویس بهداشتی:	۸
پسماند:	۹
آب آشامیدنی، ابخوری و آب سردکن:	۹
غذاخوری و بوفه ها:	۹
کارکنان سلف ها:	۹
سالن های ورزشی و استخر:	۹
سالن اجتماعات:	۹
نکات بهداشتی کتابخانه:	۱۰
مسجد و نماز خانه:	۱۱
حمل و نقل:	۱۱
مراقبت از گروه های آسیب دیده:	۱۲
اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری:	۱۲
آموزش بهداشت:	۱۳
روش پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی:	۱۳
گندزدا های سطوح:	۱۷
راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم:	۲۰
تصویر روش صحیح دست شستن:	۲۱
پیوست ۱:	۲۲
پیوست ۲:	۲۳

## مقدمه:

با عنایت به اجرا و تکمیل برنامه واکسیناسیون دانشگاهیان و باتوجه به آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ با الویت آموزش حضوری دانشجو معلمان در دانشگاه ها به عنوان اماکن تجمعی؛ فراهم کردن شرایط لازم برای حفظ سلامت اساتید، دانشجو معلمان و سایر کارکنان و به منظور کاهش مواجهه، قطع زنجیره تماس بیماری کووید-۱۹، از اهمیت بسزایی برخوردار است. در این راستا ضرورت دارد علاوه بر رعایت اصول بهداشتی، مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری فیزیکی، برای کاهش مواجهات، متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت های آموزشی و مهارتی در نظر گرفته شود.

توجه به پیشگیری از تجمع، رعایت فاصله گذاری مناسب فیزیکی در تعاملات بین فردی، تردها، تهویه مناسب، شستن دست و استفاده از وسایل حفاظت فردی از قبیل ماسک برای همه افراد مورد تأکید این پروتکل می باشد

## اصول پایه:

- ✓ تشکیل کمیته سلامت پردیس / مرکز
- ✓ انجام ارزیابی وضعیت آمادگی پردیس ها / مراکز مطابق چک لیست و اقدام برای رفع مغایرت ها با همکاری مراجع ذیربط (پیوست)
- ✓ توجه به برنامه های آموزش سلامت و رعایت بهداشت فردی برای دانشجو معلمان و کارکنان
- ✓ پایش و مراقبت از سلامت دانشجو معلمان توسط رابط سلامت
- ✓ آموزش نیروی خدماتی و نظارت بر عملکرد آن ها به منظور اجرای دقیق برنامه مدون بهداشتی و گندزدایی
- ✓ تهیه و ثبت گزارشات برای پیگیری و رصد نظام مراقبت در مقابل کرونا طبق دستورالعمل های ابلاغی
- ✓ پیگیری و تأکید بر واکسیناسیون کامل همه ی عوامل دانشگاه
- ✓ همکاری با ناظران بهداشتی مراکز خدمات جامع سلامت ومراکز بهداشتی وابسته وزارت بهداشت
- ✓ اطمینان خاطر دادن به خانواده ها و ترغیب آنها به رعایت اصول بهداشت فردی

## ❖ اصول رعایت بهداشت فردی (برای کارکنان، شاغلین و دانشجویان):

- ✓ استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمان های کشیک کاری برای تمام شاغلین از جمله عرضه کننده و فروشنده موادغذایی، گارسون ها، آشپزان و کمک آشپزان، بوفه ای ها، و نظایر آن 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.
- ✓ از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود
- ✓ شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل 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.
- ✓ در زمان داشتن علائم بیماری تنفسی بایستی از ماسک استفاده نموده و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه 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 خمیده موقع سرفه و عطسه استفاده گردد)
- ✓ از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نگردد. (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- ✓ دست ها 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 از مشتری نمی باشند.
- ✓ کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد
- ✓ همه کارکنان در بخش تهیه، نگهداری و طبخ غذا بایستی دارای کارت بهداشت معتبر باشند
- ✓ همه کارکنان بایستی دارای گواهینامه معتبر آموزش سلامت اصناف باشند.
- ✓ برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده نمایید
- ✓ شستن و ضد عفونی 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 منزل
- ✓ در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله ایمن ضرورت دارد
- ✓ برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره (در صورت امکان) استفاده کنید.
- ✓ شاغلین بعد از گندزدایی به ویژه در سطح بزرگتر دوش گرفته و با لباس غیر از لباس کار محل را ترک نمایند.

#### ❖ آشپزخانه ها، مکان های طبخ و عرضه مواد غذایی

- ✓ رعایت فاصله ی ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) بین کارکنان رعایت گردد
- ✓ لازم است مدت زمان سرو غذا به دو برابر افزایش یابد (از ساعت ۱۲ الی ۱۵)
- ✓ استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره ها
- ✓ در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرفته و حداقل فاصله ی یک متر رعایت گردد.
- ✓ اجتناب از تماس کارکنان با یکدیگر از جمله دست دادن
- ✓ اجتناب از تجمع در محیط کار از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و یا اطراف محیط کار
- ✓ همه کارکنان در بخش تهیه، نگهداری و طبخ غذا بایستی دارای کارت بهداشت معتبر و کارت واکسیناسیون دو دوز کرونا باشند
- ✓ همه کارکنان بایستی دارای گواهینامه معتبر آموزش سلامت اصناف باشند.
- ✓ در صورت مواجهه و روبرو شدن با دانشجومعلمان حداقل فاصله یک متری را رعایت کنید
- ✓ در صورت فعال بودن اتاق استراحت کارکنان و شاغلین، رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر رعایت گردد
- ✓ در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از نصف ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود
- ✓ افزایش تعداد سرویس های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله گذاری ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد
- ✓ رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر و تهویه مناسب در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود خروج الزامی است.
- ✓ چیدمان میز غذا خوری و نشستن دانشجویان طوری باشد که فاصله حداقل یک متر رعایت گردد
- ✓ ارائه خدمات به صورتی انجام شود که صف ایجاد نشود

- ✓ فاصله بین میزهای سالن حداقل یک متر باشد
- ✓ استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد
- ✓ در آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی را شستشو با مایع ظرفشویی نمایند.
- ✓ پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد
- ✓ از دست زدن مستقیم به غذای آماده به مصرف قبل از سرو خودداری گردد

#### ❖ نکات در خصوص بهداشت مواد غذایی

- ✓ کلیه مواد اولیه از جمله نمک، قند و شکر باید دارای پروانه بهره برداری و استاندارد باشد
- ✓ برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن دانشجویان از سبزیجات و میوه ها، طبق پروتکل بهداشتی استفاده شود (روزانه حداقل یک عدد میوه و سه وعده سبزیجات)
- ✓ از نگهداری گوشت و مرغ و انواع محصولات گوشتی و پروتئینی به صورت روباز و خارج از یخچال خودداری شود.
- ✓ در صورت فعال بودن آشپزخانه و سلف سرویس موارد ذیل رعایت شود:
- ✓ تهیه طیور و محصولات آن به صورت بسته بندی دارای مجوز سازمان دامپزشکی باشد
- ✓ سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته بندی های یکبار مصرف یکنفره انجام گردد.
- ✓ مواد غذایی سلف سرویسی قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند
- ✓ کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد
- ✓ کلیه مواد غذایی پخته شده با درجه حرارت مناسب بین شاغلین، افراد مقیم توزیع گردد
- ✓ سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی توزیع گردد
- ✓ محل تمیز کردن سبزیجات و سیفی جات با قطعه قطعه کردن گوشت جدا باشد
- ✓ سرو غذا در رستوران ها یا بوفه در ظروف یکبار مصرف مناسب صورت پذیرد
- ✓ در خصوص بهداشت مواد غذایی و محل آن رعایت دستورالعمل های وزارت بهداشت در این خصوص الزامی است.

#### ❖ بهداشت مواد غذایی انبار / سردخانه

- ✓ مواد غذایی از مراکز معتبر و مورد تأیید خریداری گردد
- ✓ مواد غذایی بسته بندی و صنعتی دارای پروانه بهداشتی و بسته بندی سالم باشد
- ✓ مواد غذایی غیر بسته بندی باید هنگام ذخیره سازی در ظروف مناسب نگهداری گردد
- ✓ از تماس مواد غذایی اعم از بسته بندی و غیر بسته بندی با سطوح آلوده خودداری گردد
- ✓ یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- ✓ مواد غذایی آماده مصرف باید از مواد غذایی خام و شسته نشده جدا نگهداری گردد
- ✓ هنگام حمل مواد غذایی از تماس مواد غذایی خام دامی نظیر گوشت، تخم مرغ و امثال آن با سایر سطوح آماده سازی و طبخ مواد غذایی و سایر مواد غذایی آماده مصرف خودداری گردد.
- ✓ چنانچه مواد غذایی خام نظیر انواع گوشت و سبزیجات ظرف مدت ۴۸ ساعت مصرف می گردد از فریز کردن مواد غذایی خودداری و در دمای ۴ درجه سلسیوس نگهداری گردد.
- ✓ تاریخ فریز و انبار مواد غذایی بر روی آن درج گردد

- ✓ از ذخیره مواد غذایی خام در مجاورت با سایر مواد غذایی خودداری گردد
- ✓ هنگام ذخیره سازی مواد غذایی بسته بندی در انبار یا سردخانه سطح آن کاملاً تمیز و گندزدایی گردد
- ✓ هنگام گندزدایی سطح بسته بندی مواد غذایی از سالم بودن بسته بندی اطمینان حاصل گردد (بسته بندی فاقد شکستگی، سوراخ و پارگی باشد)
- ✓ همه مواد غذایی هنگام ذخیره سازی در انبار یا سردخانه باید دارای بسته بندی یا پوشش مناسب باشد.
- ✓ فریز کردن مواد غذایی با توجه به نیاز بوده و انبارش بیش از اندازه مواد غذایی خودداری گردد
- ✓ افراد محدود و مشخص اجازه ورود به سردخانه یا انبار مواد غذایی را داشته باشند. ورود افراد بیمار و مشکوک به کرونا به انبار و سردخانه ممنوع می باشد.
- ✓ کلیه سطوح ذخیره سازی مواد غذایی باید از قبل از استفاده تمیز و گندزدایی گردد
- ✓ سردخانه و انبار مواد غذایی به طور مرتب تمیز و گندزدایی گردد
- ✓ هنگام گندزدایی سردخانه و انبار و سطوح مرتبط با مواد غذایی باید به ایمنی مواد غذایی توجه گردد و از تماس مواد گندزدا با مواد غذایی آماده مصرف خودداری گردد.
- ✓ از تی مخصوص برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایند
- ✓ ابزار و تجهیزات نظافت و گندزدایی سروبی های بهداشتی باید از ابزار سایر قسمت ها مجزا باشد
- ✓ نظافت باید از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل پایان یابد. (تی را به سرروروت مارپیچ حرکت دهید)
- ✓ پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، بایستی در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول ۰.۰۵ درصد به مدت ۳۰ دقیقه غوطه ور بماند
- ✓ تعبیه ظروف حاوی مواد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب و قابل دسترس برای کارکنان الزامی است.

## ❖ ساختمان های اداری و آموزشی

- ✓ استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر
- ✓ تب سنجی روزانه کارمندان و پرسنل و استفاده از ماسک در تمام مدت حضور
- ✓ الزام واکسینه بودن کلیه پرسنل و اساتید واحدها اداری و آموزشی
- ✓ بررسی کارت تزریق واکسیناسیون کارمندان و پرسنل
- ✓ پاسخگویی تلفنی و مجازی به دانشجوی معلمان جهت کاهش رفت و آمد و حضور فیزیکی دانشجوی معلمان در بخش های اداری
- ✓ لغو ثبت اثر انگشت کارکنان، در صورت عدم امکان این کار، ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست در مجاورت این دستگاه ها نصب شود.
- ✓ تهیه و نصب مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ها و مراکز تجمع
- پیشنهاد می شود شستشوی دست ها با آب و صابون و یا استفاده از فرآورده های ضد عفونی کننده دست بر پایه ی الکل
- فرمولاسیون های پیشنهاد شده توسط WHO و یا محصولات به ثبت رسیده دارای کد IRC مندرج در وب سایت سازمان غذا و دارو برای استفاده دانشجوی معلمان و کلیه دانشگاهیان در قسمت های عمومی دانشگاه نصب گردد.
- ✓ ممانعت از تردد و حضور کارکنان دارای علائم بیماری و تسهیل استفاده کارکنان جهت استفاده از مرخصی استعلاجی
- ✓ ممانعت از تردد و حضور دانشجوی معلمان دارای علائم بیماری و تسهیل استفاده دانشجوی معلمان جهت استفاده از مرخصی

- ✓ استفاده از سطل های زباله درب دار مجهز به کیسه زرد به منظور امحا بهداشتی ضایعات
- ✓ فرد/افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک و لباس کار مناسب استفاده نمایند
- ✓ از ایمنی محل دپوی مواد ضد عفونی کننده و گندزدا اطمینان حاصل شود
- ✓ جلوگیری از تردد دانشجو معلمان با روپوش آزمایشگاهی در خارج از آزمایشگاه
- ✓ الزام استفاده از ماسک توسط دانشجو معلمان در تمام زمان حضور در دانشگاه
- ✓ تاکید بر رعایت جدی تر بهداشت تنفسی، رعایت فاصله گذاری اجتماعی یک تا دو متر (حداقل یک متر) و استفاده از ماسک توسط

#### دانشجو معلمان

- ✓ تهیه بروشورها و مطالب آموزشی و همچنین برگزاری کارگاه های آموزشی مجازی در رابطه با فرهنگ سازی و اطلاع رسانی
- پیشگیری از شیوع ویروس و رعایت نکات بهداشتی

- ✓ پرهیز از جلسات غیر ضروری بصورت حضوری و برگزاری جلسات ترجیحا به صورت مجازی
- ✓ استفاده از تبلیغات محیطی برای آموزش روش های پیشگیری از کرونا، مانند تهیه مطبوع، استفاده از ماسک، نحوه شستشوی دست

#### ها و سایر موارد

- ✓ اطلاع رسانی به هنگام و به موقع از یافته های جدید درباره این ویروس و جهش های احتمالی آن و نحوه پیشگیری از آن به دانشجو معلمان و همکاران اداری و علمی دانشگاه ها

### ❖ خوابگاه ها

- ✓ الزام تزریق دو دوز واکسن کرونا دانشجو معلمان خوابگاهی و تب سنجی در بدو ورود
- ✓ بهداشت و حفاظت فردی
- ✓ از دست دادن، روبوسی و بغل کردن یکدیگر بپرهیزند
- ✓ بررسی کارت تزریق واکسیناسیون دانشجو معلمان برای ورود به محیط های خوابگاهی، آموزشی و کارگاهی
- ✓ استفاده از سیستم تهویه مناسب با ظرفیت اتاق و تعداد تخت ها و یا باز گذاشتن پنجره ها جهت تهویه طبیعی در اتاق ها
- ✓ لغو ثبت اثر انگشت برای حضور و غیاب دانشجو معلمان و ترجیحا سیستم تشخیص چهره استفاده شود
- ✓ گندزدایی دوره ای سطوح مورد استفاده دانشجو از جمله کلید و پریزها، اجاقهای گاز، درب های کابینت، نرده های راهرو، کلید لباسشویی و ... با محلولهای گندزدا
- ✓ استفاده از محلولهای ضد عفونی در تمامی ورودی های خوابگاه
- ✓ رعایت فواصل تخت ها به صورت حداقل ۳ مترمربع از هم ترجیحا از تخت های یک طبقه و هر اتاقی با نصف ظرفیت
- ✓ شستشوی لباس ها توسط ماشین لباسشویی بصورت انفرادی و توسط هر فرد بطور جداگانه
- ✓ در نظر گرفتن اتاق مجزا به عنوان اتاق ایزوله برای اسکان دانشجو معلمان دارای علائم مشکوک به بیماری شامل دانشجو معلمانی که هر گونه علائم تنفسی، تب، سرفه و... دارند.

- ✓ دوش گرفتن کارکنان خدمات در هنگام خروج و تعویض لباس کار
- ✓ نظافت و ضد عفونی سرویسهای بهداشتی و حمامها به صورت روزانه توسط پرسنل خدمات
- ✓ استفاده از وسایل کاملا شخصی، روتختی و ملحفه ....و تاکید آن به دانشجو معلمان
- ✓ نصب راهنمای شستشو صحیح دست ها در تمامی سرویسهای بهداشتی و طبقات خوابگاه ها

- ✓ آموزش بهداشت فردی به تمامی دانشجو معلمان با استفاده از ظرفیتهای فضای مجازی و شبکه های اجتماعی
- ✓ نصب اینفوگراف پیشگیری ، مراقبت و درمان کرونا ویروس در تمامی ورودی ها
- ✓ در صورت مشاهده هر گونه علائم مشکوک به بیماری در دانشجو معلمان در صورت امکان به مرکز درمانی نزدیک دانشگاه مراجعه کنند و یا در صورت عدم دسترسی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود.
- ✓ عدم پذیرش مهمان در خوابگاه ها
- ✓ مسئولیت نظارت روزانه بر نظافت ، گندزدایی و مراقبت های دانشجو معلمان ( مثل سرماخوردگی) در محیط خوابگاه بر عهده سرپرست خوابگاه می باشد
- ✓ گزارش وجود موارد مشکوک و یا دارای علائم بیماری به صورت روزانه توسط اداره امور خوابگاه ها به مسئول بهداشت دانشگاه و یا رئیس مرکز یا پردیس

- ✓ اطلاع رسانی محیطی و توصیه های مربوط به یافته های جدید کرونا ویروس در محل های مناسب خوابگاهی
- ✓ پرهیز از تجمع دانشجو معلمان و برگزاری مهمانی ها و جلسات دانشجویی در محیط های خوابگاه
- ✓ تهیه و تکمیل پرسشنامه خود اظهاری مبنی بر سلامت بودن و تزریق دو دوز واکسن کرونا توسط دانشجو

معلمان

### ❖ پرسنل خوابگاه:

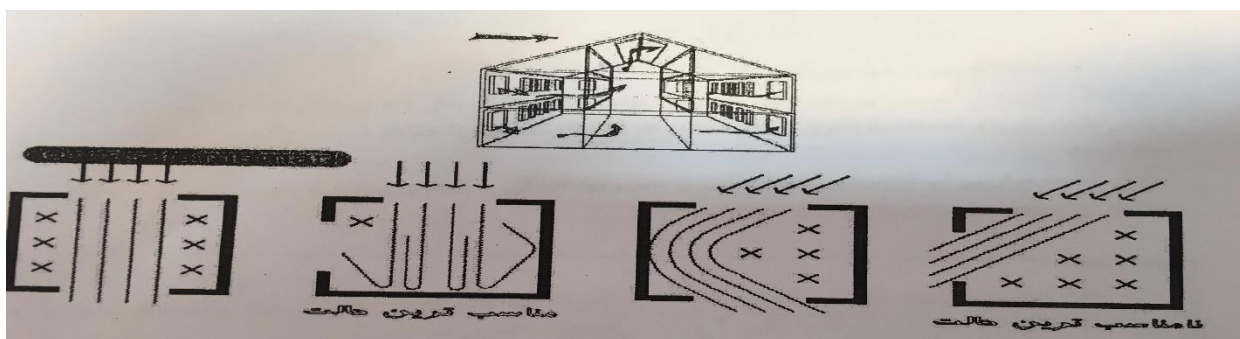
- ✓ تشخیص و شناسایی به موقع دانشجو معلمان بیمار دارای بیماری تنفسی (فرم پیوست ۱ و پیوست ۲)
  - ✓ جداسازی فرد بیمار و قرار دادن بیمار در اتاق ایزوله مجهز ، در صورت نبودن اتاق ایزوله اتاق انفرادی با تهویه مناسب و در صورت نبودن اتاق انفرادی قرار دادن بیماران با فاصله یک تا دو متر از یکدیگر (ترجیحا دو متر)
  - ✓ ارسال گزارش روزانه به معاونت دانشجویی استان در خصوص تعداد بیماران تنفسی و ثبت اسامی بیماران
  - ✓ ارجاع هر بیمار تنفسی به درمانگاه های مجاور دانشگاه و پیگیری توسط مسئولین خوابگاه
  - ✓ گند زدایی سطوحی که بیمار بطور روزانه لمس می نماید مانند دستگیره و کلید و میز و درب یخچال و ... با محلول ضد عفونی
- سطوح
- ✓ خوابگاه هنگام گندزدایی و نظافت باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شود و هواکش ها روشن باشد.
  - ✓ محدود نمودن ملاقات کنندگان
  - ✓ جلوگیری از تجمعات مختلف در خوابگاه مانند اتاق مطالعه و تلویزیون و....
  - ✓ تهویه مناسب برای خوابگاه ها و باز گذاشتن پنجره ها
  - ✓ شستشوی دست ها با آب و صابون با استفاده از فرآورده های ضد عفونی کننده دست با استفاده از الکل (طبق پیوست شماره ۲)
  - ✓ جهت خشک کردن دست ها از حوله های کاغذی استفاده شود
  - ✓ بهداشت دست و الزام استفاده از ماسک رعایت گردد
  - ✓ پسماندها مانند پسماندهای عفونی دفع شود (در سطل های درب دار مخصوص)
  - ✓ انتخاب یک نفر به عنوان مسئول نظارت بر گندزدایی
  - ✓ نصب تابلوهای آموزشی در محیط خوابگاه



- ✓ ممانعت از فعالیت پرسنل بیمار
- ✓ تامین صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده به میزان کافی

### ❖ بهداشت ساختمان:

- ✓ حداقل ۲۰ درصد از مساحت کلاس، پنجره بازشونده به میزان ۴۵ درجه باشد
- ✓ بیشترین تهویه طبیعی در زمانی که پنجره هادر دو طرف کلاس باز باشند فراهم می گردد.



- ✓ هوای تمیز باید به طریق موثر وارد هر کلاس شده و آلاینده های تولید شده در هر اتاق به نحو موثری خارج شود، به گونه ای که مانع از انتشار عفونت های منتقله از هوا بین افراد حاضر در فضای داخلی گردد.
- ✓ شرایط به گونه ای فراهم شود که امکان حداقل ۶ بار تعویض هوا در ساعت در کلاس فراهم گردد.
- ✓ تعداد فن های مکشی باید متناسب با مساحت سطح کلاس باشد
- ✓ در صورت استفاده از کولر آبی و گازی، پنجره ها و درب ها به میزان ۲۵ درصد جهت خروج هوا باز باشند.
- ✓ به منظور افزایش حرکت هوا در داخل کلاس می توان از پنکه یا پنکه سقفی استفاده شود.
- ✓ در صورت استفاده از سیستم تهویه مطبوع، سیستم به گونه ای تنظیم شود که حداکثر جریان ورودی از هوای آزاد تامین شود.
- ✓ در صورت نیاز به وسایل گرمایشی، هریک ساعت یکبار هوای کلاس ها تهویه شود و پنجره ها به مدت ۱۰ دقیقه باز باشد.
- ✓ دانشجو معلمان حتی المقدور با پوشش کافی در کلاس حضور داشته باشند.
- ✓ استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر
- ✓ تهویه مناسب محل های اقامت و سرویس های بهداشتی انجام شود.
- ✓ اتاقک آسانسورها دارای تهویه فعال و مناسب باشد.

### ❖ سرویس های بهداشتی:

- ✓ سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.
- ✓ قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- ✓ دستشویی ها و توالت ها، روزانه حداقل دو بار در طول ساعات کار پردیس/مرکز و یک بار در انتهای پردیس/مرکز یا انتهای نوبت براساس دستورالعمل های ابلاغ شده گندزدایی شوند.
- ✓ سطل، دستمال ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد.

✓ جهت کاستن از تماس دست ها با در و دستگیره های ورودی و خروجی ساختمان، سرویس های بهداشتی، آن ها را به حالت نیمه باز و یا مجهز به پدال بازشونده باشند. (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درها استفاده گردد.

#### ❖ پسماند:

✓ دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های درب دار پدالی  
✓ پرسنل مسئول جمع آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.

#### ❖ آب آشامیدنی، آبخوری و آب سردکن ها:

✓ حذف آب خوری ها و آب سردکن های سنتی به صورت موقت. (موارد دارای پدال یا چشم الکترونیک بلامانع است)  
✓ پایش غلظت کلر باقیمانده توسط ناظران (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده ۰٫۵ تا حداکثر ۰٫۸ میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).  
پایش کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی توسط کارشناسان مرکز بهداشت

#### ❖ سالن های ورزشی و استخر :

✓ سالن های ورزشی و استخرها ترجیحا تعطیل باشند و در صورت پیشگیری موفق و کاهش مبتلایان به ویروس کرونا مراکز مذکور ملزم به رعایت دستورالعمل های زیر می باشند  
✓ فاصله فیزیکی مناسب بین کلیه افراد اعم از کارکنان، مراجعه کنندگان رعایت گردد (حداقل یک متر)  
✓ در هنگام صحبت کردن فاصله حداقل یک متر رعایت شود.  
✓ از ورود افراد بیمار یا مشکوک به بیماری به مراکز ورزشی و استخرهای شنا ممانعت گردد.  
✓ فعالیت مراکز ورزشی و استخرهای شنا به صورت شیفتی و با حداقل های ظرفیت انجام شود.  
✓ برگزاری هر گونه تجمع ممنوع است.  
✓ حداکثر نصف ظرفیت استخر و مراکز ورزشی استفاده شود.  
✓ بررسی روزانه علائم شاغلین  
✓ هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.

#### ❖ سالن های اجتماعات :

✓ ترجیحا تعطیلی و عدم تشکیل جلسات حضوری و تجمعات دانشجویی  
✓ در صورت لزوم تشکیل و تجمع در سالن ها، رعایت تدابیر کنترلی و پیشگیرانه برای کنترل کرونا ویروس با تاکید بر تهویه، استفاده از ماسک، شستشو و ضدعفونی سطوح، رعایت فاصله گذاری اجتماعی (ظرفیت ۳۱ تا ۵۱ درصد)  
✓ استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر

#### ❖ نکات بهداشتی در کتابخانه ها

کتابخانه ها از جمله کتابخانه های عمومی، دانشگاهی، تخصصی و... یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و مراجعه کنندگان از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی، علاوه بر رعایت اصول بهداشتی، برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- ✓ از تجمع و ازدحام در کلیه بخش های کتابخانه خودداری شود
- ✓ برنامه ریزی به منظور اجرای روش های کاری مختلف با حضور شاغلین کمتر به عنوان مثال افزایش شیفت های کاری، چرخشی نمودن ساعات کار، کاهش ساعت کاری صورت گیرد
- ✓ آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل ۱ متر رعایت شود.
- ✓ تمام مراحل امانت کتب و سایر اسناد توسط متصدی انجام شود و از حضور افراد عضو در بین قفسه ها خودداری شود.
- ✓ کتب و سایر اسناد امانت داده شده پس از عودت در اتاق یا بخش جداگانه قرنطینه و نگهداری شوند و تا گذشت حداقل ۷ روز مورد استفاده قرار نگیرند یا امانت داده نشوند.
- ✓ بخش آرشیو مجلات و روزنامه های کاغذی که میتوانند محل تجمع بوده و امکان تماس های زیاد با مجلات و روزنامه بدون زمان ماند فراهم نیست تا برقراری شرایط عادی تعطیل می باشند و بجای آن امکان مطالعه نشریات بصورت الکترونیکی برقرار گردد
- ✓ خرید منابع ترجیحاً از راه دور و بدون حضور مستقیم در محل فروش انجام شود
- ✓ منابعی که به تازگی خریداری شده اند باید در فضای مناسب، بسته به جنس منبع، مدت زمان حداقل ۱۴ روز را در فضای جداگانه قرنطینه شده و بعد مراحل ثبت، فهرست نویسی و آماده سازی انجام پذیرد؛
- ✓ تمامی منابع اعم از کتاب، پایان نامه، منابع الکترونیک و... که از بخش خدمات فنی وارد خدمات عمومی می شوند، باید در جعبه یا قفسه های جداگانه قرار داده شوند و بعد از گذشت مدت زمان کافی در چرخه خدمات قرار گیرند؛
- ✓ از برگزاری گردهمایی ها و همایش های و دوره های آموزشی خودداری شود و برای این برنامه ها از روش های جایگزین مجازی استفاده شود؛
- ✓ استفاده اجباری کاربران از ماسک و دستکش در بخش های مختلف کتابخانه و شستشوی مرتب دست ها با آب گرم مطابق دستورالعمل شستشوی صحیح دست ها
- ✓ در بخش مشاوره اطلاعاتی و دیجیتال، بین میزهای کامپیوتر فاصله حداقل یک متر ایجاد گردیده و پس از استفاده هر فرد از کامپیوتر و سایر ابزار و متعلقات، می بایست گندزدایی کامل میز و صندلی و ابزار انجام گیرد.
- ✓ پوشش بیرونی کلیه کتب و اسناد، فیلم و CD قبل و بعد از امانت با مواد سازگار گندزدایی گردند.
- ✓ کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- ✓ در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله ایمن حداقل ۱ متر رعایت گردد.
- ✓ فاصله ۲ متری در چینش صندلی های مجاور و روبرو رعایت شود
- ✓ چیدمان میز و صندلی ها به نحوی که افراد در هنگام نشستن دور میز رو در روی یکدیگر قرار نگرفته و از هر طرف در فاصله ایمن از یکدیگر قرار گیرند.
- ✓ صندلی های اضافه از سالن مطالعه خارج شود؛
- ✓ میزها و صندلی های سالن مطالعه هر روز ضد عفونی شوند

- ✓ از نصب پرده در ورودی سالنهای مطالعه خودداری شود
- ✓ تهویه هوا در سالن مطالعه بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد؛
- ✓ مصرف خوراکی، غذا و نوشیدنی در سالن مطالعه و کتابخانه ممنوع اعلام شود؛
- ✓ از سالن های اجتماعات و آمفی تئاتر کتابخانه به هیچ وجه استفاده نشود
- ✓ گندزدایی مرتب کلیه سطوح میز و صندلی، سیستم های کامپیوتری، موس، فیلم، سی دی و نظایر آن که مورد استفاده مشترک قرار می گیرد.
- ✓ حتی المقدور ایجاد شرایط استفاده از کتابخانه دیجیتالی
- ✓ بین کارکنانی که با دانشجویان سروکار دارند از موانع شیشه ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- ✓ استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و دانشجویان
- ✓ جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- ✓ قرار دادن اسپری یا ژل ضد عفونی در میز امانت یا محل حضور مراجعین ضروری است؛
- ✓ در فضاهای پر تردد کتابخانه، سطل زباله درب دار (پدالی) به همراه نایلون درون آن قرار داده شود
- ✓ از تمامی مراجعان کتابخانه خواسته شود که قبل از ورود به کتابخانه و به ویژه بخش امانت، دست های خود را ضد عفونی کنند؛
- ✓ درهای ورودی بخش هایی که به اعضای کتابخانه خدمات می دهند جهت تهویه هوا باز باشد؛
- ✓ حذف یا بلا استفاده نمودن آبخوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- ✓ زمینه اتصال کاربران به شبکه وای فای کتابخانه بیش از پیش تقویت و فراهم شود
- ✓ راه اندازی و توسعه صفحات مجازی کتابخانه در شبکه های اجتماعی

### ❖ مسجد و نماز خانه ها :

- ✓ نصب تجهیزات حاوی ضد عفونی کننده دست در تمامی ورودیها
- ✓ استفاده از ماسک و توصیه به رعایت فاصله اجتماعی مناسب برای برگزاری مراسم تجمعی در مساجد و نماز خانه ها ، در صورت ضرورت ترجیحا مراسم در فضای باز بیرون مسجد با رعایت دقیق فاصله فیزیکی انجام شود
- ✓ نصب اطلاعیه های بهداشتی لازم
- ✓ تهویه مناسب اماکن مذهبی و مساجد با بهره گیری از تهویه مصنوعی و طبیعی
- ✓ شستشوی مناسب و بخارشویی فرش ها
- ✓ گندزدایی و نظافت شیرالات وضو خانه ها و سرویس های بهداشتی
- ✓ گندزدایی دوره ای و نظافت سطوح میز و صندلی های نماز
- ✓ استفاده از مهر و و جانماز بصورت شخصی و چادر نماز شخصی برای خواهران

### ❖ حمل و نقل:

- ✓ الزام واکسینه بودن رانندگان و کارکنان بخش حمل و نقل

- ✓ بررسی کارت تزریق واکسیناسیون کارکنان و رانندگان
- ✓ نظافت و ضد عفونی کردن کلیه سطوح در تماس با دست
- ✓ استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی بین صندلیها
- ✓ تهویه مناسب داخل وسایل نقلیه و سرویسهای ایاب و ذهاب با باز گذاشتن پنجره ها
- ✓ ممانعت از فعالیت رانندگانی که واکسن نزده اند و رانندگانی که دارای علائم مشکوک به بیماری می باشند و تب سنجی روزانه آنها

### ❖ مراقبت از گروه های آسیب پذیر:

- ✓ سه گروه زیر با گواهی پزشک معتمد به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:
- ✓ گروه الف- بیماران با بیماری زمینه ای
- ✓ بیماران قلبی-عروقی، بیماریهای کبدی، بیماریهای کلیوی، فشارخون بالا، دیابت وابسته به انسولین، بیماریهای تنفسی زمینه ای، آسم مقاوم به درمان و BMI (شاخص توده بدنی) بیشتر از ۴۰
- ✓ گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:
- ✓ تحت درمان با کورتیکواستروئیدها به میزان بیش از ۱۲,۵ میلی گرم پردنیزولون در روز بیش از دو هفته-شیمی درمانی-بدخیمی ها-پیوند اعضا
- ✓ گروه ج - مادران باردار
- ✓ فعالیت دانشجوی معلمان و کارکنان فوق ترجیحاً به صورت غیر حضوری و مجازی برنامه ریزی گردد.

### ❖ اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری:

در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علایم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع شود. در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و فقط با تاییدیه رسمی مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت افراد به محل کار خود بازگردند.

### نکات مهم

- ✓ پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی برای اطمینان از عدم وجود آلودگی به کلیفرم گرمایای یا اشرشیاکلی.
- ✓ هنگام گندزدایی و نظافت، سالنها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها 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 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 پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.
- ✓ از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایند
- ✓ سطل، دستمال ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد
- ✓ در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- ✓ نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)

- ✓ تی هایی " که برای نظافت کف اتاقها و سالنها و غیره استفاده میشود باید دارای چند "سَر" اضافی " باشند.
- ✓ پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته شود
- ✓ در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم در ارتباط با برق گرفتگی بعمل آید
- ✓ تجهیزات و ماشین آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین آلات خشک گردند بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از افراد در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و یا دستگاه تنفسی باشد.
- ✓ مسئولین باید وضعیت مواجهه شاغلین و دانشجویان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روش های کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که افراد از کنترل ها برای جلوگیری از مواجهه استفاده می کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترل های مهندسی و مدیریتی روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- ✓ در هنگام گندزدایی بایستی احتیاطات لازم را در خصوص برق گرفتگی و حریق توجه داشته باشند.
- ✓ از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

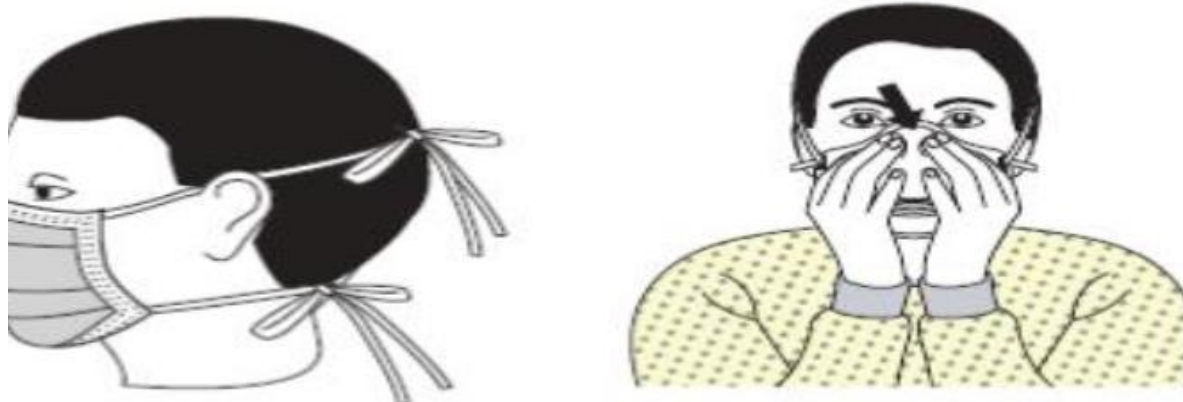
### ❖ آموزش بهداشت

- روش های آموزشی مناسب
- ✓ آموزش به صورت مجازی در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دوطرف بلامانع است
  - ✓ استفاده از شکل های دانشجویی
  - ✓ رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:
  - ✓ نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
  - ✓ نصب پوسترهای آموزشی
  - ✓ در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
  - ✓ در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
  - ✓ موضوعات مورد آموزش برای گروههای هدف ( آشنایی با بیماری کرونا ویروس)
  - ✓ آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
  - ✓ شناسایی افراد مستعد ابتلا
  - ✓ آشنایی با نحوه انتقال بیماری
  - ✓ آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
  - ✓ آموزش نکات بهداشت فردی
  - ✓ توصیه ماندن در خانه
  - ✓ آموزش فاصله گذاری اجتماعی

### ❖ 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 هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.
- ✓ ماسک یا رسپراتور



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



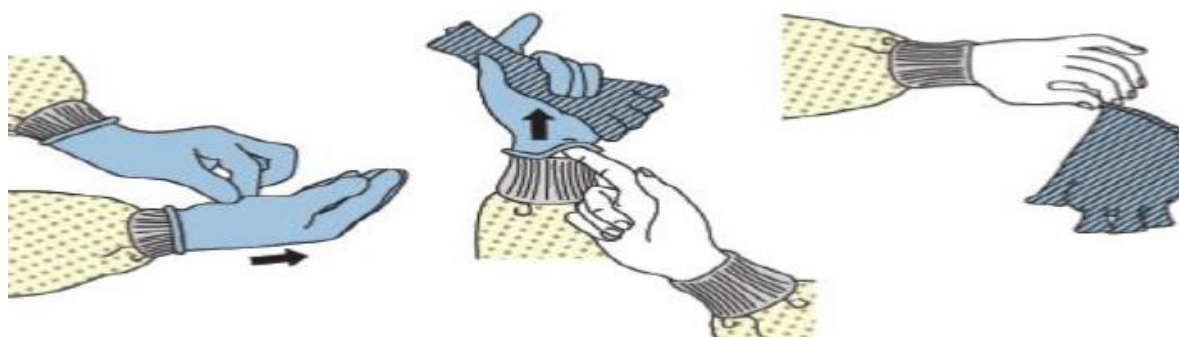
- ✓ تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد
- ❖ استفاده از روشهای کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دستها را از چهره خود دور نگهدارید
  - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید .
  - دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید .
  - بهداشت دست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



## مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در دار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

### ۱- دستکش



- ✓ اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی 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 میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- ✓ دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

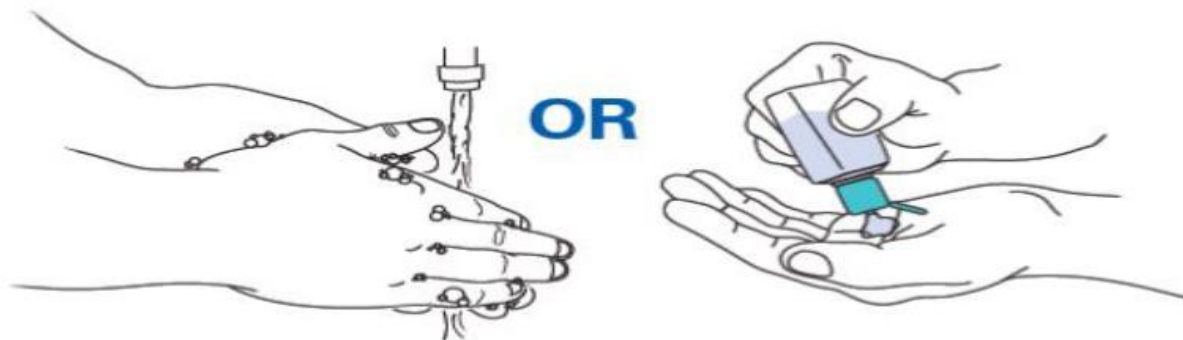
### ۲- ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزدیک
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستان خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی 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 دردار قرار دهید.
- ۳- بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



## گندزداهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید . از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود . از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید . زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه تر آمونیوم ۳- مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴- سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>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 ویال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده میشود . ۲- به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده میگردد . 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 شست شوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازای هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>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 .</p> <p>۲- 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 میشود</p> <p>۳- با این حال سفیدکننده ها 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 سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند .</p> <p>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 .</p> <p>۵- برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از ماسک، پیشبند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه میشود .</li> <li>- محلولهای سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم میگردد و آن را ناکارآمد مینماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵درصد رقیق نمایید</li> <li>- 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 سفید کننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیزکردن 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، کاملا با آب بشویید .</li> <li>- سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه میزنند</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفید کننده ها</p>
--	---------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد .</li> <li>- سفیدکننده 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 .</li> <li>- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه میشود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفید کننده هایی که اخیرا تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد .</li> <li>- اگر از سفید کننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن بچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفید کننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد .</li> <li>- 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.</li> </ul>	
---	--

※ راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم محلول اولیه جهت گندزدایی سطوح :

عمده محلول های سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل ( ۵۰۰۰۰ppm ) کلر قابل دسترس

محلول توصیه شده : محلول ۱۰۰ : ۱ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی ( محلول ۱۰۰ : ۱ برای گندزدایی سطوح )

برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم ، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید .  
به عنوان مثال ، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم ، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید ( یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب )



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

## روش درست شستن دست ها

### در ۱۰ مرحله

۱



کف دست ها را با هم بشویید.

۳



بین انگشتان را در قسمت  
پشت بشویید.

۴



بین انگشتان را از رویرو  
بشویید.

۵



نوک انگشتان را در هم گره  
کرده و به خوبی بشویید.

۶



شست ها را چماگانه و دقیق  
بشویید.

۷



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشویید.

۸



دور مع هر دو دست را بشویید.

۹



دست ها را با دستمال  
خشک کنید.

۱۰



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

## پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کدملی به شماره ..... شاغل در (واحدکاری/سازمان) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

- ☐ تب ☐ لرز ☐ سرفه ☐ تنگی نفس ☐ گلودرد ☐ بدن درد ☐ احساس خستگی و ضعف ☐ درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمتمل/قطعی کووید ۱۹ نموده است ☐
- هرگونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید ۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) ☐
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید ۱۹ در وسیله نقلیه مشترک ☐
- ۳- اطلاعات و علائم تنفسی خود را در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نموده ام ☐

اینجانب ..... به کدملی ..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/نماینده معرفی

ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجدداً در سامانه

با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی:

## پیوست ۲: فرم خوداظهاری دانشجویان جهت ورود به خوابگاه

اینتجانب ..... دارای کدملی به شماره ..... دانشجوی مقطع ..... ساکن در

خوابگاه ..... اظهار می نمایم:

مبتلا به بیماری کووید ۱۹ ☐ می باشم ☐ نمی باشم.

پسرخ فوق را به هوشیاری و صداقت ثبت نموده و هرگونه عواقب ناشی از پسرخ نادرست و خلاف واقع به عهده اینتجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی