

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های
دامپزشکی**



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۸۰

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۶	۳. بهداشت ابزار، تجهیزات و محیط
۷	۴. بهداشت ساختمان
۸	۵. سایر اقدامات ضروری
۸	مدیریت پسماند
۹	آموزش بهداشت
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده
۲۰	پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا
۲۲	پیوست ۵: گندزادهای سطوح
۲۵	پیوست ۶: 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 نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق قطرات تنفسی حین 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 نشده‌است. 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 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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود مانند 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 پیوست ۲).

دامنه کاربرد

این راهنما به موارد و الزامات پیشگیری و کنترل عفونت در مکان‌ها و فعالیت‌های مرتبط به دامپزشکی از قبیل بیمارستان و کلینیک‌های دامپزشکی، شبکه‌های دامپزشکی، امور مربوط به واکسیناسیون حیوانات و کنترل بهداشت حیوانات می‌پردازد. دامنه کاربرد آن شاغلین، دامپزشکان و سایر کادر درمانی و خدماتی و مراجعه‌کنندگان می‌باشد. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب
و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- نحوه نوبت دهی به مراجعه کنندگان به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.
- با افزایش زمان ملاقات مراجعین از تجمع آنها در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- در صورتی که به هر دلیل زمان حضور دامپزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به مراجعین اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از صاحب حیوانات رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور دامپزشکی در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با صاحب دام بیمار، فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- وسایل غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- فاصله ایمن با مراجعین و دام رعایت گردد.
- با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن خودداری گردد.
- اجتناب از تجمع کارکنان در اتاق کار، رختکن، آبدارخانه، اتاق معاینه، اتاق مشاوره و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند.
- استفاده از دستگاہ کارتخوان به جای دریافت وجه نقد الزامی است.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام

پذیرد:

۱- همه کارکنان مطب ها، کلینیک ها آزمایشگاه های دامپزشکی موظف هستند در بدو ورود به محل کار/ فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: چنانچه بر اساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری کند. در غیر این صورت از ورود کارکنان بیمار به محل کار جلوگیری شود.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر به عنوان افرادی که در معرض خطر ابتلای بالاتری به بیماری کووید-۱۹ قرار

دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های شغلی این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹، 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 سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- ضرورت استفاده از وسایل حفاظت فردی برای کادر درمانی.
- رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:
 - ❖ قبل از تماس با دام یا صاحبان دام؛
 - ❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک سازی یا گندزدایی،
 - ❖ بعد از مواجهه با مایعات بدن دام یا صاحبان دام
 - ❖ پس از تماس با دام بیمار؛
- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول‌های بر پایه الکل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه است.
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه گردد؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.

معاونت بهداشت

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- استفاده از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده گردد)
 - از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان خودداری گردد.
 - قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.

۲. بهداشت مواد غذایی

- در صورت خوردن غذا در محیط مطب ها و کلینیک های دامپزشکی موارد زیر رعایت گردد:
- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی (بیرون بر)، تهیه گردد.
 - مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
 - استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می باشد.
 - سرو نمک، فلفل، سماق، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
 - از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
 - از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد (مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود).
 - رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار، تجهیزات و محیط

- تجهیزات مورد استفاده برای حیوانات، بعد از برای هر مورد استفاده، جداگانه آن تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال، با استفاده از ۷۰٪ اتیل الکل).
- سطوحی که حیوانات با آن در تماس است به طور مرتب، تمیز و گندزدایی گردد.
- دستگیره در ورودی کلینیک ها، کلید و پرزها، راه پله، صندلی و نیمکت ها و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می باشد مرتب گندزدایی شود.
- کلیه دستگاه های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع آوری شده و یا استفاده نشوند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند.
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.

معاونت بهداشت

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- انجام نظافت قبل از گندزدایی ضروری می باشد. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مواد دفعی حیوان، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد قابل گندزدایی نیستند.
 - لازم است توصیه های سازنده برای استفاده یا رقیق سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
 - برای استفاده از گندزداهای مجاز و غلظت های مورد استفاده در مراکز بهداشتی درمانی مطابق پیوست ۴ رعایت شود.
 - یخچال های مورد استفاده و محل شستشوی ظروف به طور مستمر 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، دستگاه های کارت خوان، کف پوشها، کلید و پریزها، و سایر عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد (مطابق پیوست).
 - وسایلی که به طور مشترک برای معاینه حیوانات استفاده می گردد بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.
 - صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی فراهم گردد
 - در اتاق معاینه و سایر قسمت ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند های تولیدی استفاده شود.

۴. بهداشت ساختمان

- لازم است در قسمت های مشخص مطب ها و کلینیک ها، محلول های ضد عفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه کنندگان به آن دسترسی داشته باشند.
- نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی به صورت مجزا و مکرر انجام گردد. فردی که نظافت را انجام می دهد از وسایل حفاظت فردی استفاده نماید.
- آبخوری ها و آب سردکن ها به طور موقت حذف شود.
- کف کلینیک و مطب های دامپزشکی بصورت روزانه گند زدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی قرار داده شود.
- جمع آوری پسماندها باید در سطل های دردار پدالی صورت گیرد.

معاونت بهداشت

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- تمامی نیروهای خدماتی مرتبط با جمع آوری و دفع پسماند بایستی الزامات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را رعایت نمایند.
 - فضاهای عمومی مطب ها و کلینیک دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با باز کردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
 - اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.

۵. سایر اقدامات ضروری

مدیریت پسماند

- مدیریت پسماند: کلیه پسماندهای تولیدی توسط حیوانات و یا افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.
- مدیریت پسماند ها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد (بر اساس ضوابط و روش های مدیریت اجرایی پسماند های پزشکی و پسماند های وابسته و دستورالعمل های مرتبط).
 - پسماند های 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 پسماند های 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 کردن شکستن و یا هرگونه دست کاری).
 - 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 پسماند های عفونی تولید شده در کلینیک ها و مطب ها با پسماند عادی خودداری گردد.
 - از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی جدا خودداری گردد.

معاونت بهداشت

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- از قراردادن کیسه های حاوی پسماند های عفونی و تیز و برنده در محیط آزاد جدا خودداری گردد.
- کلینیک ها بایستی پسماند های عفونی و تیز و برنده را در بسته بندی ایمن و با بر چسب عفونی و تیز و برنده، تحویل شهرداری نماید.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل های پسماند و گندزدایی سطل ها اقدام گردد.

جدول ۱- ویژگی های ظروف و کیسه های تفکیک پسماندها

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box استاندارد	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم	عادی

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- 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 دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا و بروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین و بیماران
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری/ 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/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی 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 سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق،
مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا
در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسشها را با هوشیاری، دقت و صداقت
ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش 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 یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

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 مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



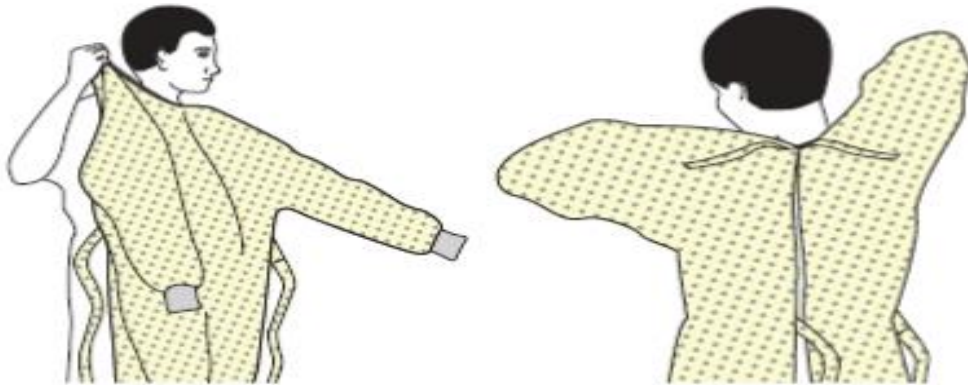
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

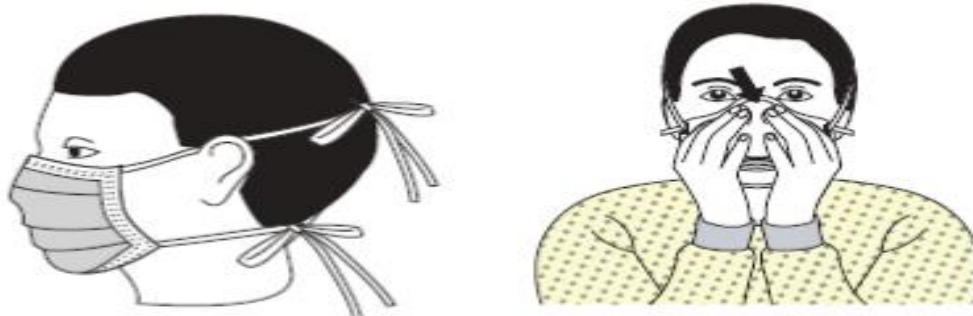
نوع وسیله حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



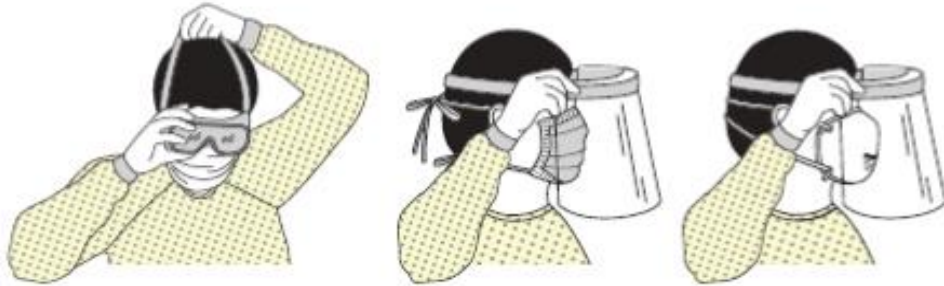
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپراتور



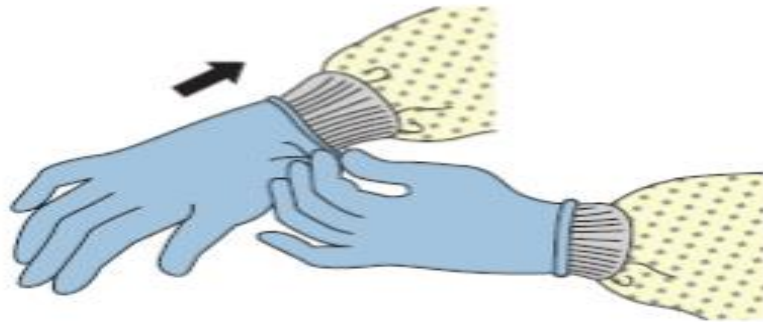
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

۳. عینک یا شیلد صورت



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

۴. دستکشها



- 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:

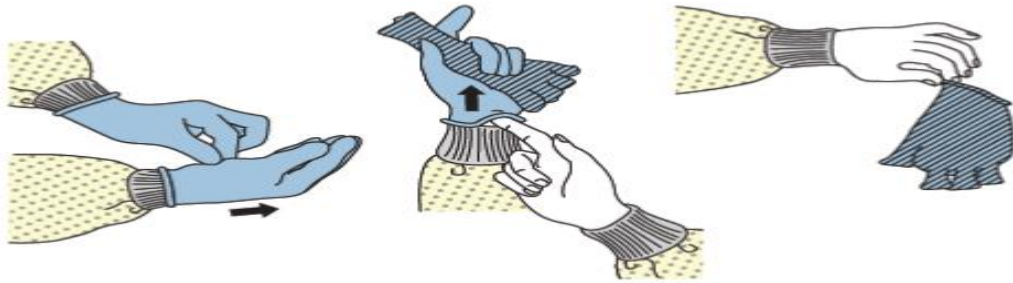
- دستها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکشها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش های مختلفی برای در آوردن 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.

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام در آوردن 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 در آورده شده را با دستکش نگه دارید (شکل اول از سمت چپ).
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست بپسید 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.

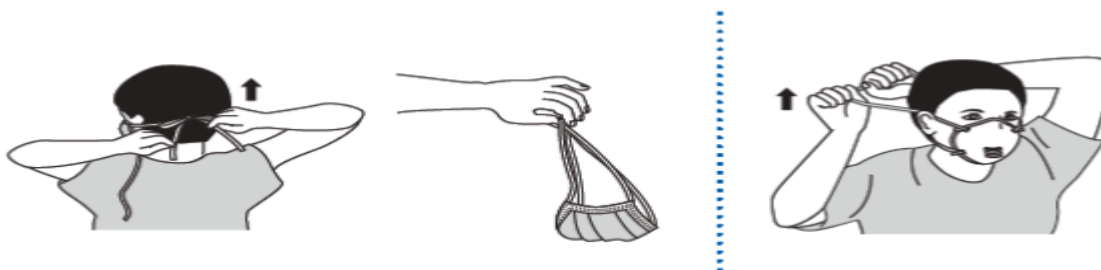
- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشوید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر 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



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده‌است، فوراً دستان خود را بشوید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها 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.

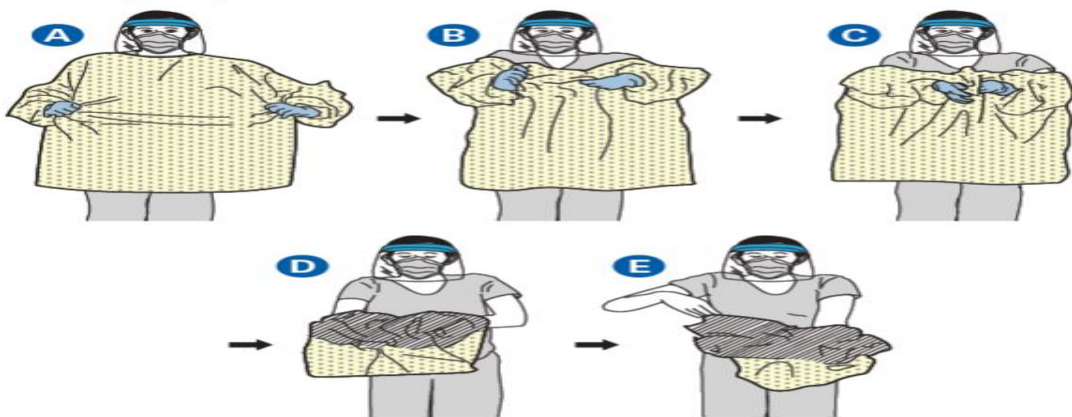
۴) ماسک



- 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.

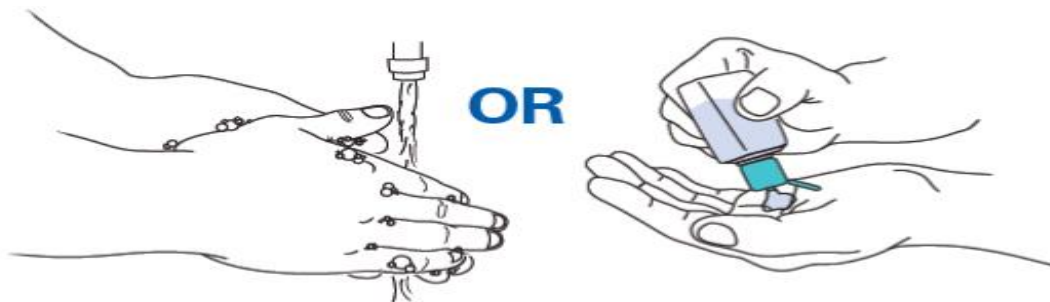
- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.

۵) روپوش و دستکش



- اگر دستانتان هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستانتان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستانتان دستکش 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 درآوردید. 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، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.





معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطب‌ها و کلینیک‌های دامپزشکی

پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل‌های گندزدایی و ضدعفونی مختلفی دارند. مکان‌های با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضدعفونی دسترسی نداشته باشد؛ اما الکل و سفیدکننده در صورتی که درست استفاده شوند، مواد شیمیایی قابل قبولی هستند. مانند هر ماده گندزدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک‌کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گندزدایی گردد. استفاده از مواد گندزدا به شرح زیر می‌باشد:

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مطبها و کلینیک های دامپزشکی

جدول ۲- غلظت و مصرف هیپو کلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس است
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰۰ 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: 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 ۳- راهنمای غلظت و مصرف هیپو کلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰PPM) 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 درصد 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 ۰/۵ 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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)

پیوست ۵: گندزداهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفید کننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس ها 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، ترمومتر ها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

<p>۸. امکانات لازم برای شست و شوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شست و شوی و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</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 می شود.</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 می شود.</p> <p>۳. 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. بنابر این 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) می تواند 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"> - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - 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 می گردد و آن را ناکارآمد می نماید). - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. - 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 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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، کاملا با آب بشویید. 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 اخیرا 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.

پیوست ۶: 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 بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ 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)؛



✓ 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؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛