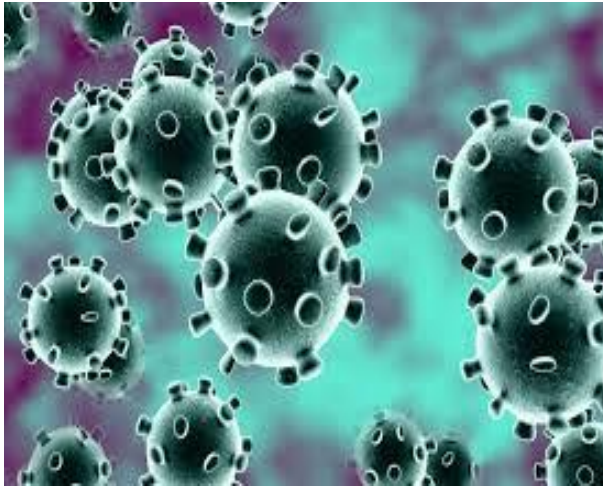


## ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹

### تأثیر مسؤلیتهای خانوادگی / اجتماعی میانسالان بر کووید ۱۹



## تأثیر متقابل شرایط خانوادگی و اجتماعی میانسالان بر کووید ۱۹

**خطر کووید ۱۹ در میانسالان:** گرچه همه خانواده ها و همه اعضای آنها از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کورونا ویروس هستند، اما در سالهای پایانی میانسالی و پس از آن، ابتلا بیشتر و علائم در افراد مبتلا شدیدتر و احتمال مرگ در اثر ابتلا به کرونا بیشتر است. همچنین تاکنون موارد آلودگی در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند.

**مسئولیت مراقبت از افراد خانواده:** میانسالان، عمدتاً نقش والدین را به عهده داشته و وظیفه محافظت از خانه و سایر اعضای خانواده را در مقابل کرونا به عهده دارند و به طور معمول مراقبت کننده سایر افراد خانواده بخصوص سالمندان و کودکان هستند و باید برای مراقبت از آنها برنامه مشخصی را از قبل تدارک ببینند. ممکن است مراکز نگهداری روزانه سالمند یا مهد کودک و مدرسه تا مدت‌ها تعطیل باشد، بخصوص اگر این افراد الوده یا بیمار شوند باید از قبل برای مراقبت از آنها فکر کرده باشند و شرایط لازم را پیش بینی کرده باشند.

همچنین با توجه به اینکه بیش از ۸۰ درصد موارد ابتلا به کرونا خفیف و نیازمند استراحت در منزل است، خانه و خانواده نه تنها باید شرایط لازم برای پیشگیری از بیماری را داشته باشد، بلکه لازم است برای افراد مبتلا به بیماری خفیف نیز آمادگی لازم را کسب نماید.

هر یک از اعضای خانواده که علامتی مانند تب یا سرفه پیدا کرد، باید به پزشک خود اطلاع دهد اما برای پرهیز از ایجاد الودگی برای سایر افراد بهتر است این تماس تلفنی باشد و از مراجعه به مرکز درمانی یا اورژانس خود داری گردد. مگر با صلاحدید و نظر پزشک.

فرد بیمار در خانواده باید حتماً از ماسک استفاده کند و فرد مراقبت کننده از بیمار نیز باید از ماسک مناسب استفاده کند. اما اگر فرد الوده یا بیمار در خانه حضور ندارد استفاده از ماسک در خانه ضروری نیست. ماسک استاندارد و با رعایت اصول صحیح هنگام گذاشتن و برداشتن ماسک و دفع صحیح و به موقع ماسک در کیسه زباله در بسته اهمیت دارد.

## **مسئولیت برنامه ریزی در خانواده:** با توجه به اینکه معمولاً، برنامه ریزی برای برنامه های

دسته جمعی خانوادگی، نیز به عهده میانسالان در خانه می باشد، لازم است برنامه ریزی برای سفر، گردشهای دسته جمعی و شرکت در مهمانیها را به زمان دیگری موکول کنند.

برای محافظت کامل خانواده، همه اعضای خانواده که زیر یک سقف زندگی می کنند باید در پذیرش اصول زیر همدل و هم نظر باشند و بدون نقض اصول بهداشتی به بهبود شرایط خانه و خانواده خود در مقابله با ویروس کرونا کمک کنند.

باید اعضای خانواده درخصوص محدود کردن ساعات کاری، جلسات، ماموریتها و مسافرتها کاری اقدام کنند و مقررات جدیدی را برای اعضای خانواده در نظر بگیرند. در حد امکان از رفت و آمد با وسیله نقلیه عمومی اجتناب شود. همچنین رفت و آمد در اسانسورهای منزل و محل کار با رعایت اصول بهداشتی و رعایت فاصله با سایر افراد صورت گیرد.

## **مسئولیت خرید اقلام مورد نیاز خانواده:** اکثریت میانسالان مسئولیت خرید اقلام ضروری

خانواده را نیز به عهده دارند و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. به همین جهت باید خرید را فقط به تامین مواد اصلی مورد نیاز را اختصاص دهند. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست.

- کالاهای بهداشتی مورد نیاز عبارتند از: سطلهای دردار و کیسه زباله، دستکش، ماسک، مواد شوینده دست و لباس، محلول سفید کننده، مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل. در استفاده از این مواد به استانداردها و احتیاطات لازم توجه کنید. شواهد آزمایشگاهی نشان می دهند که ویروس کرونا بر روی کاغذ تا سه ساعت، بر روی چوب و پارچه ۲ روز، روی شیشه تا ۴ روز، سطوح استیل و پلاستیک و لایه داخلی ماسک تا ۷ روز، سطح خارجی ماسک بیش از ۷ روز ماندگاری دارد. می دانیم که بلیچ (وایتکس یا هیپو کلریت ۵ درصد) و الکل ۷۰ درصد ظرف ۵ دقیقه و مواد شوینده صابونی که لیبید سطح خارجی ویروس را از بین می برند، در صورت استفاده صحیح می توانند آن را از سطوح بزایند. این مواد اسلحه های مناسبی برای مقابله با ویروس

کرونا هستند. در صورتی که فرد الوده در خانواده حضور دارد، شستشو و ضد عفونی کردن سطوح بخصوص کانتر آشپزخانه و سرویس بهداشتی بیشتر از حالت معمول و به طور مکرر باید صورت گیرد.

## احتیاطات لازم برای خرید

### قبل از خرید:

- کاهش دفعات خرید برای محافظت از خود و دیگران
- مدیریت نیازها بدون انجام خرید در حد امکان و تهیه ضروریات به صورت خانگی
- تامین نیازها در حد امکان به صورت اینترنتی و تلفنی
- اطمینان از عدم احساس بیماری، ناتوانی، آسیب پذیری و نیاز به کمک در خارج از خانه
- همراه نبردن فرزندان و دیگر اعضای خانواده با خود
- خرید در زمان خلوت بودن مرکز خرید یا مغازه
- تهیه فهرست اجناس مورد نیاز با توجه به تاریخ مصرف آنها تا زمان بعدی خرید
- کاهش فاصله زمانی بین خرید کالاهای اساسی حد اقل یک هفته

### نحوه انتخاب مراکز خرید:

بررسی روش کنترل عفونت در فروشگاههای مورد نظر و انتخاب بهترین آنها از نظر بیشترین محافظت برای کارکنان و مشتریان مانند موارد زیر:

- کنترل ورود و خروج مشتریان برای محدود کردن ازدحام جمعیت
- تمیز کردن و ضدعفونی کردن چرخ دستی‌ها و سبدها مابین استفاده مشتریان
- قراردادن دستگاه ضدعفونی کننده دست (با حداقل میزان الکل بیش از ۶۰٪) در ورودی‌ها و خروج‌ها
- علامت گذاری محدوده برای کمک به مشتریان در حفظ فاصله اجتماعی
- ارائه پیام برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی از طریق پوسترها و سیستم اطلاع رسانی صوتی که به مشتریان و کارمندان یادآوری می‌کند
- رعایت فاصله گذاری اجتماعی کف توسط کارکنان

- ضد عفونی کردن مستمر کارتخوان و پیشخوان ها
- پوشیده بودن اجناس پخته شده (مانند نان، نان شیرینی، شیرینی مربایی) برای محافظت از عطسه و سرفه

#### در حین خرید:

- رعایت فاصله اجتماعی ایمن دو متری از خریداران و کارکنان
- ضد عفونی کردن سبد یا چرخ دستی خرید
- ضد عفونی کردن دستها
- عدم مکث برای حرف زدن با دیگران
- خرید اصلی ترین نیازهای قابل نگهداری به مقدار کافی برای پرهیز از مراجعه مجدد
- چیدن کالاها در سبد فقط با یک دست (دست غالب خود) و دست نزدن به صورت و بینی و چشمها مگر با دست مخالف
- پرداخت بدون تماس
- ضد عفونی کردن مجدد دستها زمان خروج از فروشگاه و زمان ورود دوباره به اتومبیل (در صورت استفاده از اتومبیل)

#### بعد از خرید:

- گذاشتن کیسه های خرید روی آستانه در ورودی
- شستشوی دستها بلافاصله بعد از بازگشت به خانه
- گذاشتن بسته های خرید در یک مکان از قبل تعیین شده برای مرتب کردن و جابجا کردن آنها
- ضد عفونی کردن یا شستشوی بسته بندی شده کنسرو شده
- رها کردن غذاهای غیرقابل فساد به مدت ۷۲ ساعت را در یک مکان امن
- ضد عفونی کردن دستگیره یخچال و کابینت
- شستشوی مجدد دستها بعد از باز کردن بسته بندی دور انداختن کیسه های خرید



جدول ۱:		جدول ۲:		جدول ۳:	
میزان مقاومت (بایداری) بر اساس دما		میزان مقاومت (بایداری) بر روی سطوح		میزان مقاومت (بایداری) بر اساس انواع مواد ضدعفونی	
دما	مدت زمان مقاومت (مادگاری)	سطح	مدت زمان مقاومت (مادگاری)	نوع ضدعفونی کننده	مدت زمان مقاومت (مادگاری)
4°C	معلوم نیست از ۱۴ روزا	۱ کاشه	۳ ساعت	۱ هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	۵ دقیقه
۲۲°C	۱۴ روز	۲ چوب	۴ روز	۲ الکل رقیق شده ۲۰ درصد	۱۵ دقیقه
۳۷°C	۳ روز	۳ پارچه	۴ روز	۳ آب و صابون (زمانی ۲۲ مرتبه)	
۵۵°C	۳۰ دقیقه	۴ شیشه	۴ روز		
۷۵°C	۵ دقیقه	۵ استیل	۷ روز		
		۶ پلاستیک			
		۷ سطح داخلی ماسک			
		۸ سطح خارجی ماسک	بیش از ۳ روز		

**در تفسیر جدول فوق، موارد ذیل را باید مد نظر قرار داد:**

نکته اول:	پارامتر های جدول یک، در محیط کشت آزمایشگاه و با رطوبت ۵۵٪ اندازه گیری شده است.
نکته دوم:	پارامتر های جدول دو، در شرایط دمای ۲۲°C و رطوبت ۵۵٪ اندازه گیری شده است.
نکته سوم:	طبق بند ۳ جدول ۳، برای تست و ثبوت است. اما علاوه بر شرایط آموخته شده بود، ۲۰ ثانیه تماس آب و صابون ۹ ایزوپروپانول ۷۰٪ جدید صحت از بین رفتن ساختار آن می شود. ۲۰ ثانیه تست و ثبوت صحیح ویروس را می شود و می برد. اما تعریب نمی کند.
نکته چهارم:	اسیدی و قلیایی بودن محیط اعمال ۳٪ تا ۶٪ تا ۱۰٪ در ۲۲ دمای ۱۵ تا ۲۵ ثانیه باثباتی در از بین بردن ویروس مشاهده است. لذا ویروس به نسبت ۳٪ در این بازه مقاوم می باشد.

Reference: [https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247\(20\)30003-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext)

## **فعالیت شغلی میانسالان:** شاغل بودن اکثریت میانسالان به عنوان نان آور خانواده سبب می

شود که تماسهای آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند. آنها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آنها از فامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند. تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حد اکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد. رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکل‌های مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است. کارکنانی در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس شامل موارد زیر می باشند:

- کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی، بهداشتی، خانه های بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار
  - کارکنان کفن و دفن
  - کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی
  - مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی [ اتوبوس، تاکسی و ...
  - مرزبانان
  - کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد
  - کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده
- اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد. کارفرمایان باید استراتژیهای کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی (PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند.

## اصول بازگشت به کار و خروج از ایزولاسیون خانگی :

### دوران عفونت زایی بیماری و شرایط بازگشت به کار

با توجه به ماهیت بیماری کووید ۱۹ و بدلیل این که حتی تا چندین روز پس از بهبودی علائم، احتمال دفع ویروس از طریق قطرات تنفسی وجود دارد، لازم است تا زمانی که احتمال انتقال ویروس ممکن است وجود داشته باشد، جداسازی در منزل/ محل نگهداری بیمار انجام شود. با توجه به اینکه احتمال Shedding مدفوعی ویروس تا هفته ها پس از بهبودی نیز ممکن است ادامه یابد، همواره تأکید بر رعایت بهداشت فردی و شستشوی دستها پس از توالی رفتن ، بشدت توصیه می شود.

بر این اساس ، مدت زمان عفونت زایی در شرایط مختلف به شرح زیر است:

۹. در افراد بدون علامت ۱۴ روز بعد از تماس احتمالی منجر به ابتلا

۱. در افراد با علامت خفیف یا متوسط که نیاز به بستری ندارند ۲۱ بعد از ابتلا یا ۱۴ روز بعد از شروع علائم

۹. در موارد شدید( نیازمند بستری )و یا خیلی شدید( نیازمند ICU ۲۵ روز بعد از ابتلا یا ۲۱ روز بعد از شروع علائم

از سویی پارامترهایی که برای بازگشت به کار افراد پس از بهبودی از بیماری کووید ۹۱ در نظر گرفته می شود . لازم است از دو جنبه مورد توجه قرار گیرد:

### • توانایی فرد برای بازگشت به کار

توانایی فرد شامل دو بخش به شرح ذیل است:

بیماری حاد کووید۱۹ پایان یافته و بهبودی کامل حاصل شده است .پایان بیماری کووید۱۹ و بهبودی به معنای تحقق شروط زیر است:

بیمار بدون مصرف تب بر حداقل سه روز عاری از تب می باشد و بهبود علائم تنفسی نظیر ؛ کاهش واضح سرفه و قطع سرفه پایدار و نبود تنگی نفس

عوارض ناتوان کننده بیماری نظیر عوارض جدی قلبی، کلیوی و ... رخ نداده است .در صورت وجود این عوارض برای بازگشت به کار گواهی پزشک معالج یا متخصص مرتبط در خصوص سلامت فرد بهبود یافته ضروری می باشد.

**شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد مبتلا/ مشکوک به کووید-۱۹ :**



- بدیهی است که با توجه به ماهیت رابطه جنسی و تماس نزدیک زوجین، ارتباط زناشویی زوج در زمانی که یکی از دو نفر مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹ باشد، بسیار مهم است. در این افراد بازگشت به رابطه جنسی زمانی صورت می گیرد که خطر انتقال بیماری کووید-۱۹ برطرف شده باشد. خاطر نشان می شود که موارد فعلی با توجه به مطالب مندرج در آخرین گایدلاین مراقبت و درمان کووید-۱۹ کشوری است و ممکن است در آینده با به روز رسانی گایدلاین، تغییر کند. جزئیات آن به شرح زیر است:

### ۱- شرایط خروج از ایزولاسیون خانگی در افراد بی علامت:

- اگر فرد به هر دلیلی و بدون علامت تست ردیابی ویروس (*PCR*) انجام داده و نتیجه مثبت بوده است، در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکند، ظرف مدت دو هفته بعد از تاریخ انجام تست میتواند از شرایط جداسازی خارج شود، به شرطی که در تمام این مدت بدون علامت باشد. همواره توصیه می شود که پس از این مدت نیز برای جلوگیری از احتمال ابتلا، همچنان فاصله حداقل دو متر را با سایرین رعایت نماید و در زمان حضور در مکان های عمومی از ماسک و اگر ماسک در دسترس نیست از روسری یا شال استفاده کند (بنابراین بهتر است تا ۱۴ روز پس از مثبت شدن تست از رابطه جنسی اجتناب کند، به این شرط که در مدت این ۱۴ روز بدون علامت باشد)

### ۲- شرایط خروج از جداسازی خانگی در افراد علامت دار:

- الف: سرپایی (موارد خفیف و متوسط):

- ۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:

- a. که با علائمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد و

- b. بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها قطع سرفه پایدار، نبود تنگی

نفس) و

- ۲- این زمان باید حداقل ۱۴ پس از شروع علائم باشد.

- **ب: بستری (موارد شدید):**

- ۱- گذشت حداقل سه روز از زمان بهبودی فرد:
- a. که با علایمی نظیر قطع تب بدون مصرف داروهای تب بر مشخص می گردد و
- b. بهبود علائم تنفسی (نظیر: کاهش واضح سرفه ها و قطع سرفه پایدار ، نبود تنگی نفس) و

۲- این زمان باید حداقل ۲۱ روز پس از شروع علایم باشد.

-خاطر نشان می شود که پایان عفونت زایی بیمار و خروج از شرایط ایزوله به معنای طبیعی شدن کامل فرد نیست و ممکن است تا مدتها بعد، بیمار از عوارض جسمی و روحی بیماری رنج ببرد و توان جسمی قبلی را نداشته باشد، بدون این که باعث ابتلا دیگران شود.

**نوشته : دکتر کتایون طایری - دکتر مطهره علامه**

**منابع:**

- نسخه ششم فلوجارت تشخیص و درمان ابلاغی وزارت ۱۰ اردیبهشت
- راهنمای خرید ، مؤسسه بهداشت محیط زیست (CIEH) ، انجمن بهداشت محیط ایرلند (EHAI)
- و شبکه جهانی بهداشت ایرلند (IGHN)

-A Guide: How To Prepare Your Home For Coronavirus  
February 26, 2020

- CDC Telebriefing Update on COVID-19

- دستورالعملهای مربوط به کووید ۱۹ مرکز سلامت محیط و کار :

- راهنمای پیشگیری و کنترل عفونت کووید ۱۹ (کرونا ویروس) : ویژه مراقبین و کارکنان مراکز بهداشتی درمانی
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ (کرونا ویروس): نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در تماس با بیمار-ان-۲۱۵۰۵
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ (کرونا ویروس) : ماسک های تنفسی
- راهنمای بهداشت فردی برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)-۲۱۹۷۷
- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) : بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کرونا