

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک



معاونت بهداشت

نسخه سوم-دی ماه ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۶۷

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربالگري، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۵	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
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 و تجهیزات
۷	۴. بهداشت ساختمان
۸	نکات مهم
۸	آموزش بهداشت
۱۰	پیوست‌ها
	Error! Bookmark not defined. ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۳	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۵	پیوست ۴: گندزدا های سطوح
۱۸	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۱۸	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۱۹	پیوست ۵: 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 ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس 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 در کودکان به‌طور دقیق مشخص نشده‌است اما به‌طور کلی در مقایسه با سالمندان و گروه‌های سنی بالاتر این میزان کمتر است.

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 که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

همه مراکز مرتبط ملزم به رعایت این پروتکل بوده و در صورت عدم توانایی رعایت الزامات مرتبط حق فعالیت را نداشته و مسئولیت این موضوع با رئیس انجمن یا سازمان مسئول می‌باشد.

دامنه کاربرد

مهد های کودک / روستا مهد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، 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 مراجعین و 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

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

حفظ سلامت نیروی کار، مشتریان و مراجعین 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 اقتصادی، اجتماعی، خدماتی و صنایع در نظر گرفته شود.
در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

الف) کارکنان

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی .
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، نیاز است مواجهه با مراجعین، همکاران و کودکان در حداقل زمان ممکن و با رعایت حداقل فاصله یک متری انجام گردد.
- از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد.
- از تجمع کارکنان در اتاق کار، سالن اجتماعات، رختکن، آبدارخانه، اتاق بازی، اتاق مشاوره و هر جایی احتمال اجتماع وجود دارد، اجتناب گردد.
- بهداشت سرویس های دستشویی رعایت گردد.
- حداقل فاصله ۲ متر بین میز و صندلی های سالن غذا خوری (در صورت وجود) رعایت گردد.
- کنترل کارکنان از طریق اپلیکیشن mask
- در پرسنل شاغل خود اظهاری در مورد شروع علائم بیماری ترویج شود و در بدو ورود به محل کار، غربالگری علامتی و تب سنجی انجام شود.
- انجام آزمایش ریپید تست به صورت هفتگی حداقل یکبار برای پرسنلی که با کودکان ارتباط مستقیم دارند الزامی است. (مدیر، سرپرست مربیان، مربی، کمک مربی، رانندگان سرویس، دست اندر کاران مواد غذایی)

- ترجیحا" پذیرش و تحویل کودک از والدین توسط یک نفر ثابت از کارکنان مهد کودک انجام گردد.
- در فضای بسته مهدکودک همواره از ماسک مناسب استفاده شود.

ب) کودکان

- پذیرش کودکان در شهرهای با وضعیت زرد با بر آورد ۴ متر مربع فضا برای هر کودک، با ظرفیت حداکثر ۳۰ نفر (در صورت داشتن فضا) انجام گردد.
- پذیرش کودکان در شهرهای با وضعیت آبی با بر آورد ۴ متر مربع فضا برای هر کودک با ظرفیت حداکثر ۵۰ نفر (در صورت داشتن فضا) انجام گردد.
- تب سنجی برای کودکان به صورت روزانه انجام گردد.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- از ورود کودکان تبار و یا دارای علائم سرما خوردگی، اسهال، مشکلات جدید گوارشی ممانعت شود و برای تشخیص و درمان به مراکز بهداشتی درمانی ارجاع گردند.
- مواجهه چهره به چهره کودکان با یکدیگر / کارکنان کاهش و فاصله ایمن (حداقل یک متر) رعایت گردد.
- استخر، سونا و جکوزی (در صورت وجود) تعطیل گردد.
- فاصله ی گذاری ۲ متر بین تخت کودکان در اتاق های مشترک رعایت گردد.
- از برگزاری اردو، بازدید دسته جمعی ، جشن تولد و نظایر آن اکیدا اجتناب گردد.
- از تجمع و نقض فاصله گذاری اجتماعی در مهدکودک ها توسط دوره‌می های کودکان در سالن اجتماعات و امور فوق برنامه، اتاق معاینه، اتاق مشاوره، ، سرویس های بهداشتی و هر جایی که احتمال اجتماع کودکان است، اجتناب گردد.
- فاصله ۲ متر بین کودکان در سلف سرویس (در صورت وجود) رعایت گردد.

ج) ارباب رجوع

- تمام ملاقات ها و بازدیدهای گروهی والدین تا اطلاع ثانوی، لغو گردد.
- پذیرش و ترخیص کودکان به وسیله والدین جلوی در ورودی مهدکودک انجام پذیرد و از ورود همراهان کودک به داخل فضا و محوطه مهد کودک ممانعت به عمل آید.
- از حضور ارباب رجوع و والدین بطور کلی به مراکز فوق اجتناب گردد. در صورت نیاز، قبل از ورود ارباب رجوع به داخل مراکز فوق، باید غربالگری بازدید کننده انجام و از سلامت وی، اقدامات کنترل عفونت ، اطمینان لازم حاصل شود.
- توصیه اکید می شود از تلفن و شبکه های اجتماعی/مجازی برای ارتباط با ارباب رجوع و والدین استفاده گردد.

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:
بررسی روزانه علائم شاغلین: چنانچه براساس ارزیابی اپلیکیشن ماسک و دستورالعمل های ابلاغی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما را مطلع نماید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو 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 زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه‌ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

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.

تبصره: تایید و یا عدم تایید بازگشت به کار کارکنان، بعد از گذراندن دوره درمان، نقاهت و قرنطینه (حداقل ۱۴ روز) حتما با استفاده از سامانه "ماسک" انجام گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن با یکدیگر پرهیز شود.
- شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل انجام گیرد.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک توسط کارکنان شاغل الزامی است.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است.
- در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه گردد.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود (در صورت وجود).
- از دستمال یکبار مصرف هنگام عطسه یا سرفه کردن استفاده شود، 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 اجتناب گردد.
- از استفاده وسایل مشترک در نمازخانه مانند مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. (در صورت وجود)
- ضروری است از لوازم زینتی نظیر انگشتر و ساعت استفاده نگردد.

۲. بهداشت مواد غذایی

- از مواد غذایی به صورت کاملا جوشیده و پخته استفاده شود.
- شستشو و گندزدایی میوه و سبزیجات در مراکز فوق مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت انجام پذیرد.
- جوشاندن بطری شیر و سر شیشه کودکان قبل از استفاده صورت گیرد.
- توزیع و سرو غذا در مراکز فوق در سلف سرویس مشروط به استفاده از ظروف یکبار مصرف است.
- استفاده از سفره یکبار مصرف روی میزها و تعویض آنها بعد از هر بار مصرف الزامی است.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای مجوز بهداشتی استفاده گردد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- شستشو و گندزدایی ملحفه و نظایر آن بعد از هر بار استفاده الزامی است.
- تخت، گهواره و کلیه تجهیزات موجود روزانه گندزدایی شود.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- وسایل ورزشی و بازی کودکان به صورت شخصی و به طور مستمر گندزدایی شوند. (در حد امکان تا اطلاع ثانوی استفاده نشود).
- در حد امکان وسایل آموزشی و بازی افراد به صورت شخصی استفاده گردد.
- استفاده از وسایل مشترک اعم از بالش، ملحفه، تشک، زیرانداز تعویض ممنوع است.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- شستشوی روزانه و گندزدایی بعد از هر بار مصرف توالی مواد غذایی، ضرورت دارد. (در صورت وجود)
- مبلمان فضای آزاد به صورت روزانه گندزدایی شود. (در صورت وجود)
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد، رایانه، موس، میز و صندلی ها (نشیمن صندلی، دسته های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی) و سایر وسایل مانند کمد، یخچال، کابینت، گوشی تلفن، کلید و پریشا به صورت روزانه گندزدایی گردد) توجه ویژه جهت گندزدایی فضا ها و گوشه ها).
- مربیان نوزادان در هنگام شیر دادن به شیرخوار و غذا دادن به کودکان ضمن اصلاح تهویه ی اتاق، بایستی از ماسک مناسب مانند دو عدد ماسک جراحی یا N95 / FFP2 به همراه دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- در رختکن و حمام (در صورت وجود) استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- شستشوی لباس کار به صورت روزانه انجام گیرد.
- ناظر بهداشتی که از سوی مهد مشخص می شود، (کارشناس بهداشت محیط که دارای کد ممیزی و گواهینامه خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی بوده و یا خرید خدمات از دفاتر خدمات سلامت) ناظر بر حسن اجرای کلیه امور بهداشتی می باشد.

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره های مجهز به توری در صورت عدم آلودگی هوای محیط بیرون در حد امکان به صورت دوطرفه انجام گیرد. (۶ بار در هر ساعت)
- برای هر کودک ۴ متر فضا در کلاس / در فضای بازی / محل خواب در نظر گرفته شود. و پذیرش متناسب با وضعیت بیماری (زرد و آبی) انجام شود.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالی) را به صورت مجزا گندزدایی شود.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- گندزدایی دیوارها، کف، سقف، پنجره‌ها، شیرآلات، نرده‌ها، پله‌ها، سرویس‌های بهداشتی به صورت روزانه انجام پذیرد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماند‌ها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی نسبت به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت اقدام نمایند.
- تا اطلاع ثانوی، آب خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف گردند.
- نظافت روزانه اتاق مادر و کودک و بخش تعویض کودکان شیر خوار انجام گیرد.
- گندزدایی سطوح بعد از هر بار ورود و خروج در اتاق مادر و کودک و بخش تعویض کودکان شیر خوار انجام گردد، در اینصورت تهویه باید بطور مداوم و مستمر صورت پذیرد.
- در اتاق مادر و کودک از تجمع اجتناب و فاصله ۱ الی ۲ متر (حداقل یک متر) رعایت گردد.

نکات مهم

- ۱- مدیریت اماکن موضوع این پروتکل موظف است به منظور نظارت بر حسن اجرای پروتکل حاضر از کارشناسان بهداشت محیط (دارای کد ممیزی و گواهینامه خودکنترلی و خوداظهاری بهداشتی یا نیروی خرید خدمت دفاتر خدمات سلامت) استفاده نماید. حضور این کارشناس در زمان برگزاری مراسم در محل الزامی نیست اما مستند بازرسی و نظارت در اختیار مدیر قرار گیرد.
- ۲- مسئولیت حسن اجرای پروتکل حاضر بر عهده مدیریت اماکن موضوع این پروتکل می‌باشد.
- ۳- رعایت نکات مهم ایمنی و پیشگیری از برق‌گرفتگی و آتش‌سوزی در هنگام گندزدایی برای لوازم برقی مورد توجه گیرد.
- ۴- هرگز آب ژاول با محلول‌های آمونیاک و مواد شوینده ترکیب نگردد.
- ۵- هرگز برای عملیات گندزدایی از آب ژاول رقیق نشده با آب استفاده نگردد.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب‌سایت‌ها)

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه والدین
- 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

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- 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
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در اپلیکیشن mask
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰
- نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی.

پیوست‌ها

پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها

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 سطل زباله در دار بیندازید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک



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 میج هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



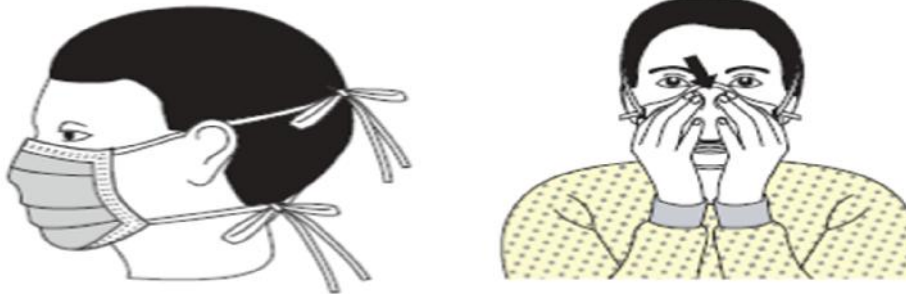
با همان دستمال شیب آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

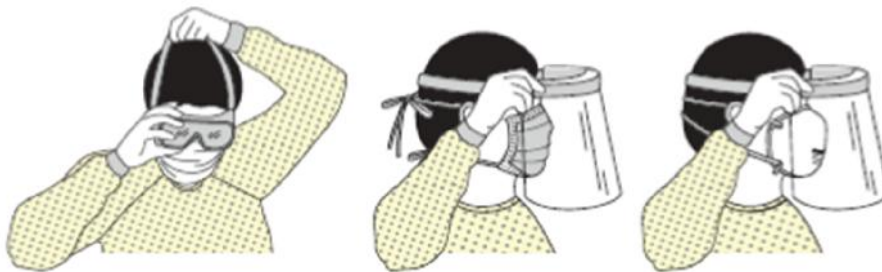
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

۱. ماسک یا رسیپراتور



- 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.

۲. عینک یا شیلد صورت



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

۳. دستکش ها

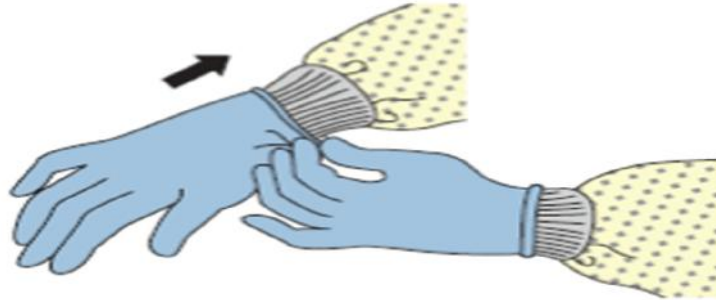
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید



- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید

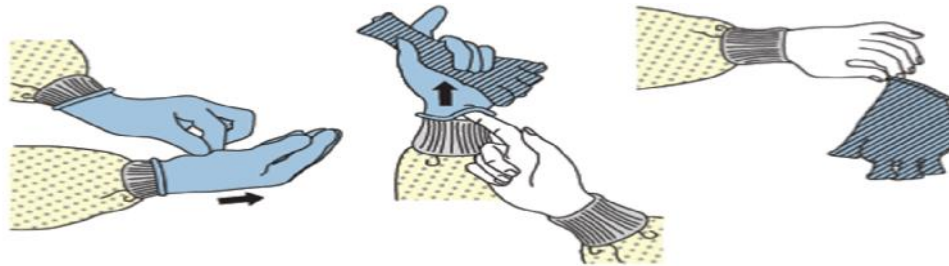
- بهداشت دست را رعایت کنید

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، در آورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

(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)

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ 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.

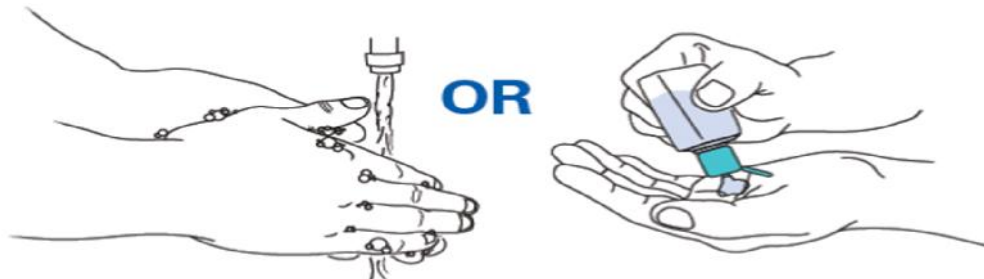
۳) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های 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 دردار قرار دهید.

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مهد کودک

۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۳: گندزدا های سطوح

<p>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.</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 کواترنر 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، ترمومتر ها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتور ها) استفاده می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضا هایی 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.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.

۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.

۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.

۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).

۸. 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 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 به طور 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. بنابراین 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، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)
- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید.
- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های 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.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می‌زنند.
- 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 می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی 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 رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، 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.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم % ۵ 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 ۰/۰۵ 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:
<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)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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؛

✓ ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

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



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های 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 ضدعفونی 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 و دهان خودداری کنید؛

