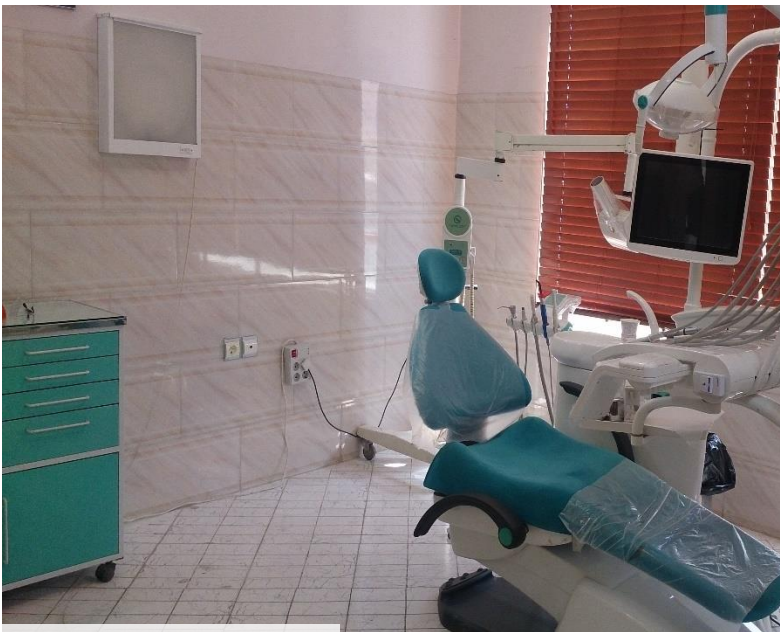




جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی



معاونت بهداشت نسخه دوم-

اردیبهشت ۱۳۹۹ کد ۳۰۶/۱۶۹۹

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۴	غربال گیری، مراقبت و باز توانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۵	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار، تجهیزات
۸	۱. بهداشت ساختمان
۱۰	۴. سایر اقدامات بهداشتی ضروری
۱۳	آموزش بهداشت
۱۶	پیوست ها
۱۶	پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۷	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۹	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۹	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده
۲۱	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده
۲۴	پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا
۲۶	پیوست ۵: گندزداهای سطوح
۲۹	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل 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 با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

پزشک، پرستار، منشی، نیروی خدماتی، بیماران و مراجعه کنندگان به مراکز و مطب های دندان پزشکی  
این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار 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 و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی**

- کلیه بیماران مراجعه کننده به مراکز باید ناقل بالقوه کووید-۱۹ فرض شوند و نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله ایمن حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.
- با برنامه ریزی مناسب از تجمع بیماران در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار و پذیرش رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است. (مطابق پیوست ۳)
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها در مطب ضروری است.
- و سایر غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد بیمار 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.
- زمان های استراحت کارکنان به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و صندوق حتی الامکان جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- در صورت امکان، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای بیمار مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران ابتدا در آنها حضور دارند ، مانند مناطق پذیرش ، صندوق و امثالهم ، عملی شود.
- تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی در تماس با بیماران محدود گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه ، و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- جهت ارائه خدمات به بیماران لازم است حداقل تعداد کارکنان با بیمار در تماس باشند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- فاصله مراجعه کننده با متصدی پذیرش و صندوق حداقل یک متر حفظ شود.
- طی دوره اپیدمی برای بیماران فقط خدمات ضروری ارائه گردد از اعمالی غیر ضرور تا پایان اپیدمی خودداری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.

## غربالگری، مراقبت و باز توانی

### 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 موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری 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: مدیر مرکز به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی شاغلین را مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار منع نماید.

### 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 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 ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی  
موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱- 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. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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

حفاظت فردی کارکنان: کارکنان (اعم از پزشک، پرستار و منشی) که با افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری ارتباط دارند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش‌های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند. پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می‌تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات بتوانند سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش‌های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می‌گردد بسیار حائز اهمیت می‌باشد. همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی، اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، مراجعه‌کنندگان و سایر افراد در مطب می‌باشد.

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

- ❖ قبل از تماس با بیمار؛
- ❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی،
- ❖ بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
- ❖ پس از تماس با بیمار؛
- ❖ پس از تماس با محیط بیمار؛

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی**

- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول های بر پایه الکل است. (مطابق پیوست ۲)
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- کلیه کارکنان بدو ورود نسبت به شستشوی دست و صورت اقدام نمایند مدت زمان شستشوی دست ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باشد. شستشوی دست و صورت قبل از تعویض لباس کار و مراجعه به منزل رعایت شود.
- در صورت فراهم نبودن دسترسی مورد فوق، هر دو الی سه ساعت و بعد از تماس با هر بیمار دست ها را با محلول ضدعفونی کننده مناسب مخصوص دست ( محلول های ضد عفونی بر پایه الکل ) ضدعفونی شود.
- کلیه کارکنان ارائه دهنده خدمات درمانی تخصصی قبل از شروع فعالیت، ابتدا دست های خود را ضدعفونی و از لوازم حفاظت فردی استفاده نمایند
- کلیه نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دستهای خود را گندزدایی نمایند: حداقل روزانه سه مرتبه با محلول الکل ۷۰ در صد گندزدا یی شود.

## ۲. بهداشت مواد غذایی

در صورت خوردن غذا در مرکز و مطب موارد زیر رعایت گردد:

- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی بیرون بر، تهیه گردد. ترجیحا از مواد غذایی تهیه شده توسط خود و یا خانواده استفاده 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

- آماده‌سازی یونیت قبل از ورود بیمار به اتاق انجام شود. مثل پوشش سطح و پشت سری یونیت.
- اول وقت کاری هر روز نسبت به پوشش صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون یا سلفون اقدام گردد.
- روی صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون سلفون پوشانده و دو بار در روز گندزدایی شود و در انتهای شیفت روزانه نسبت به دفع آن اقدام شود.
- محل استقرار چانه بیمار هنگام تهیه تصویر رادیولوژی، بعد از هر بیمار با الکل ۷۰ درصد گندزدایی شود.
- لوازم پزشکی از قبیل گوشی پزشکی و تب‌سنج بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰ درصد گندزدایی شود.
- داخل آسانسورها ظرف محتوی مایع گندزدای دست نصب گردد و دستمال کاغذی جمع‌آوری شود.
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری و یا استفاده نشوند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه‌ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی‌سیم 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.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک‌نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- برای استفاده از گندزداهای مجاز و غلظت‌های مورد استفاده در مراکز مطابق پیوست ۴ اقدام گردد.
- استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی فراهم گردد
- آبخوری‌ها و آب سردکن‌های مرکز و مطب به‌طور موقت حذف شود



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

## ۱. بهداشت ساختمان

### نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید، به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد
- اتاق انتظار روزانه حداقل دو نوبت گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماری‌زای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید.
- نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی حداقل در پایان هر شیفت کاری با رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لپ‌تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت‌خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده گردد و سطوح مذکور به طور مرتب گندزدایی گردند.
- لازم است در قسمت‌های مشخص مرکز یا مطب، محلول‌های ضدعفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه‌کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
- دستگیره در ورودی مطب، کلید و پریزها، راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد
- گندزدایی کلیه سطوح تجهیزات و کف اتاق محل نصب یونیت و راهروها در پایان هر شیفت کاری انجام شود.
- سترون‌سازی ابزار استفاده شده در ارائه خدمات به بیمار با دقت رعایت شود.
- گندزدایی کلیه سطوح بعد از پایان ارائه خدمات به هر بیمار انجام شود
- وسایلی که مشترک برای معاینه بیماران استفاده می‌گردد بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی**

- محل انتظار بیماران از تهویه کافی و ترجیحا از فشار منفی به فضای آزاد برخوردار باشد.
- با توجه به سرعت بالای انتشار ویروس کرونا و مسری بودن بیماری و شرایط جدید ناشی از اپیدمی بیماری کووید-۱۹، نصب هود موضعی بالای یونیت های دندانپزشکی توصیه میگردد. با این کار انتشار بیوآئروسول های مختلف به هوای اطراف یونیت تا حد زیادی کنترل میشود.
- در صورت استفاده از فشار مثبت برای سیستم تهویه مطبوع، پنجره ها در طول ارائه خدمات، حتی الامکان باز شوند.
- خدمات به بیمار در اتاق های دارای پنجره رو به بیرون ( نه مشرف بداخل ساختمان ) انجام شود.
- در صورت نداشتن هود موضعی و عدم امکان باز شدن پنجره، جهت ارائه خدمات به بیماران ، حداقل از یک فن مکنده مناسب به سمت فضای آزاد استفاده شود.

### **مدیریت پسماند**

- کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.
- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد.(بر اساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعمل های مرتبط )
- در مبدأ تولید، پسماندهای عادی ، عفونی ، تیز و برنده ، پسماند شیمیایی و دارویی با رعایت موازین بهداشتی بصورت جداگانه، تفکیک، جمع آوری و بسته بندی گردد.
- پسماندهای 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 پسماندهای تیز و برنده در مخازن پلاستیکی ایمن (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 شدن شکستن و یا هرگونه دستکاری )
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در مرکز و تحویل به مراکز دارای مجوز برای بی خطر سازی و دفع ، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی فردی مناسب استفاده کنند و آموزش های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند

- از اختلاط پسماندهای عفونی تولید شده در مراکز با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل بین های پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- چنانچه مرکز فاقد تجهیزات بی خطر ساز پسماند است می تواند پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت های منطقه ای یا مرکزی بی خطر نماید و یا از امکانات بی خطر ساز بیمارستان های مجاور استفاده نماید در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با بر چسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید
- دستمال کاغذی ها، دستکش ها و ماسک های مصرف شده در مخزن مخصوص پسماند عفونی زردرنگ، دردار پدالی و دسته دار مجهز به کیسه زباله زرد رنگ دفع شوند.

### ویژگی های ظروف و کیسه های تفکیک پسماند های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم <sup>۱</sup>	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box <sup>۲</sup> استاندارد	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم <sup>۳</sup>	سفید یا قهوه ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم <sup>۴</sup>	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه های فوق در سطل های زرد رنگ نگهداری شوند
۲. موسسه استاندارد، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است
۳. لازم است کیسه های فوق در سطل های پلاستیکی سفید یا قهوه ای نگهداری شوند
۴. لازم است کیسه های فوق در سطل های آبی رنگ نگهداری شوند

### ۴. سایر اقدامات بهداشتی ضروری

- فضاهای عمومی مطب دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی**

- اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- توصیه به استفاده و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی.
- پزشک و کارکنان مطب باید از ماسک استفاده کنند.
- پزشک باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنانی که خدمت درمانی ارائه می‌دهند از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند.
- پزشک و کارکنان مطب باید از لباس تمیز و غیر استریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- پزشک و کارکنان باید از دستکش استفاده نمایند.
- از ملحفه یکبار مصرف برای تخت معاینه استفاده شود و بعد از هر بیمار تعویض گردد.
- بعد از معاینه بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- کلیه وسایل حفاظت فردی استفاده شده به عنوان پسماند عفونی محسوب شده و همانند پسماندهای فوق جمع‌آوری و دفع گردند.
- در اتاق معاینه و سایر قسمت‌ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند های تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد (به عنوان مثال فشارسنج‌ها و دماسنج‌ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات به طور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تماس دست‌های آلوده و یا دستکش با چشم، بینی یا دهان خودداری گردد.
- اطمینان حاصل شود کارکنانی که در مراحل مختلف با بیماران در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق‌های معاینه، روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می‌پوشانند.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی**

- توصیه می‌گردد بیماران در اتاق انتظار از ماسک استفاده نمایند و با فاصله حداقل ۱ تا ۲ متر از سایر بیماران، قرار گیرند.

برای معاینه و اقدامات درمانی بیماران از دستکش یکبار مصرف استفاده شده و بعد از معاینه هر بیمار تعویض گردد.

- در دوره اپیدمی بیماری کووید-۱۹ حتی الامکان فقط خدمات دندانپزشکی ضروری در اولویت قرار گیرد.

● بیماران فقط اگر به فوریت‌های درمانی دندانپزشکی نیاز دارند به مراکز دندانپزشکی مراجعه نمایند.

- در دوره اپیدمی بیماری کووید-۱۹ حتی الامکان کلیه خدماتی که طی آن احتمال تولید بیوائروس‌ها وجود دارد ارائه نشود و یا فقط در موارد خیلی ضروری انجام شود و هنگام ارائه خدمات با یک شیلد مناسب از هرگونه در معرض قرار گیری کادر درمانی با بیوائروس‌ها ممانعت شود.

● توصیه می‌شود هر گونه استفاده از کاغذ در ثبت سوابق و ارائه خدمات به بیمار حذف شود.

- نیروهای خدمات هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی کامل استفاده نمایند.

● فرد راهنمای بیمار باید فاصله حداقل دو متر را با بیمار حفظ نماید

توصیه می‌گردد پرداخت هزینه خدمات صرفاً با کارتخوان انجام شود.

- گندزدایی کراشوار بعد از هر بیمار انجام شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- هنگام ارائه خدمات به بیمار، حداکثر مکش و ساکشن بزاق دهان بیمار بطور مداوم انجام شود تا از تولید بیوآئروسول ها ممانعت شود.
- کارکنان فقط از لوازم شخصی خود استفاده نمایند و استفاده مشترک از هر گونه لوازم (خودکار، دفترچه یادداشت، گوشی تلفن همراه) اکیدا خود داری شود.
- قبل از ترک محل کار تمام سطوح گوشی تلفن همراه، ریموت ها و دست و لوازم شخصی افراد گنزدایی شود.
- جهت گنزدایی سرویس بهداشتی نسبت به آماده سازی و قرار دادن محلول گنزدای حاوی کلر در محل سرویس های بهداشتی اقدام گردد.

- توصیه های لازم و ضروری برای مراقبتهای بعد از درمان با رویکرد پیشگیری از آلودگی و انتقال

ویروس

کرونا به بیماران ارائه شود.

## 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 ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندان پزشکی

### 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
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های 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 مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- 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 نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های 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 ها

### پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (مرکز یا مطب ) اظهار می  
نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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 نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی ( شامل همکار 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 سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده‌ام

اینجانب ..... به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب  
را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجددا در سامانه  
[salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و  
هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندان پزشکی



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 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.

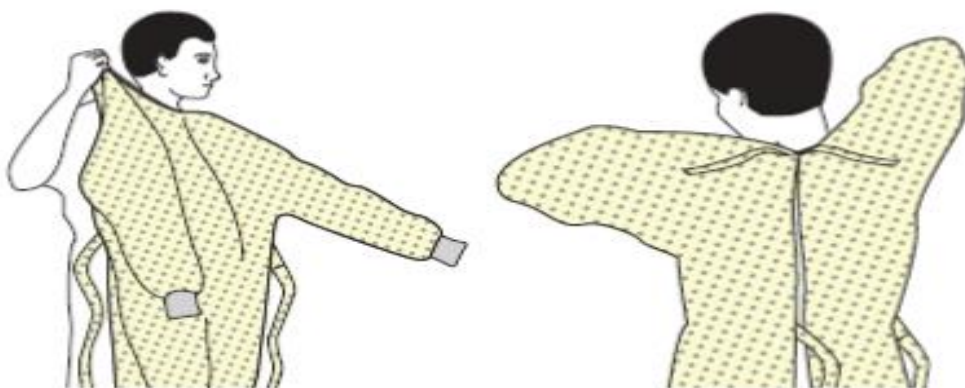
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده

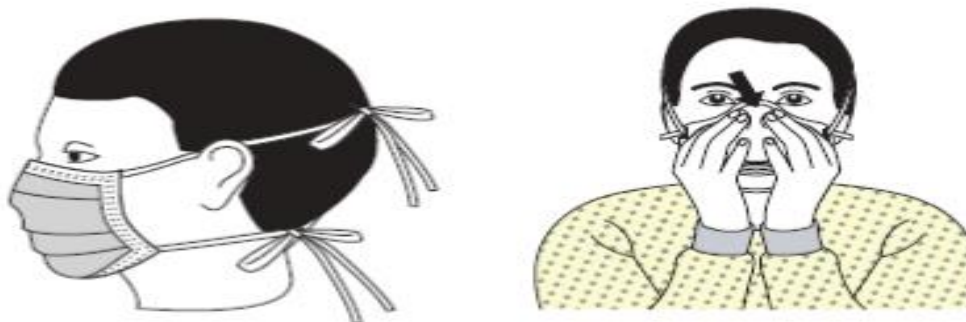
نوع تجهیزات حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### 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.

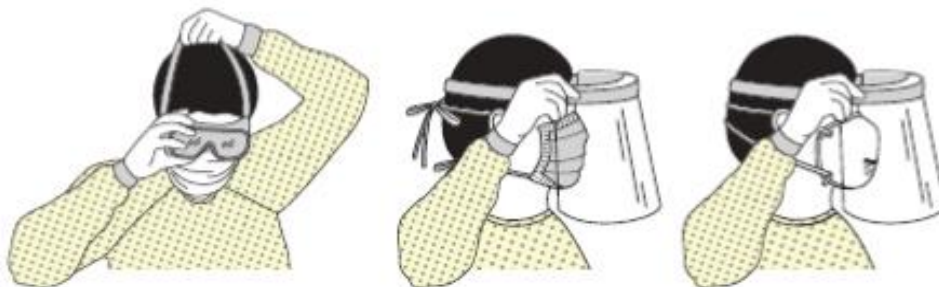
#### ۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

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

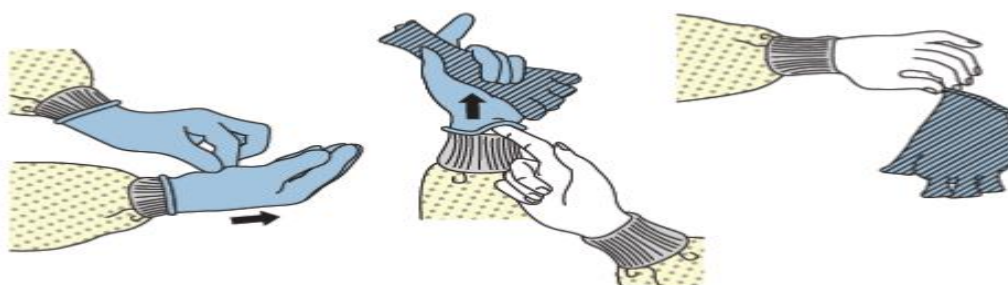
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی 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، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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 نگه‌دارید (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) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

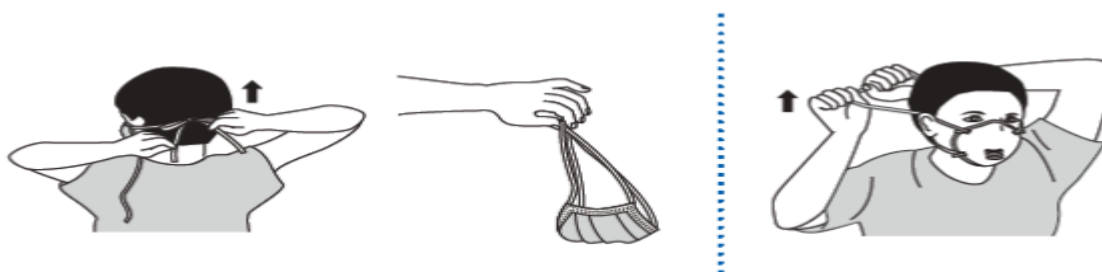
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده‌است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده 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.

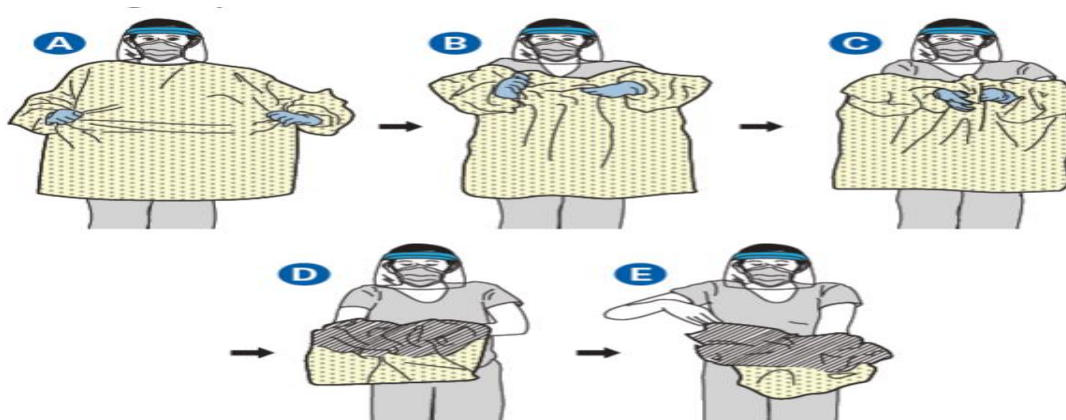
۴) ماسک



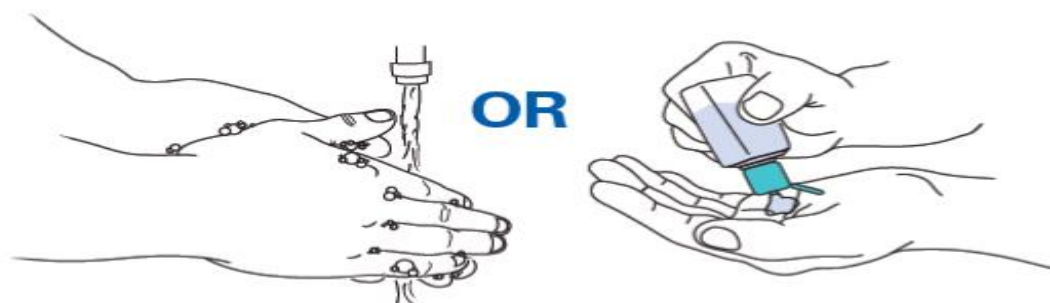
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی

- 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 دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضد عفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
  - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
  - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
  - همانطور که لباس را در می 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 و سایر حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.





## پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل های گندزدایی و ضدعفونی مختلفی دارند. مکان های 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 پاک کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گندزدایی گردد. استفاده از مواد گندزدا به شرح زیر می باشد:

### جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس است
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر 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 ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. به‌عنوان مثال برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های 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 رقیق‌سازی: 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
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های 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"><li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li><li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li></ul>
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

### پیوست ۵: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	نکات عمومی
<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>	مواد گندزدا
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و بال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومتر ها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

<p>شستشو 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. 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) 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"> <li>- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.</li> <li>- محلول های 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 می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را 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 می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد</li> </ul>	<p style="text-align: center;">نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>
---	---

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده 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 رقیق‌نشده 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 تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق‌شده 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

✓ 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؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته 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 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

