

## راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۶

## فهرست

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| مقدمه.....                                                                                 | ۲  |
| دامنه کاربرد.....                                                                          | ۲  |
| فاصله گذاری اجتماعی.....                                                                   | ۲  |
| غریبالگری، مراقبت و باز توانی.....                                                         | ۴  |
| ۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹.....                                              | ۴  |
| ۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....                                                       | ۴  |
| ۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....                                              | ۵  |
| اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....                                                       | ۵  |
| ۱. بهداشت و حفاظت فردی.....                                                                | ۵  |
| ۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)..... | ۶  |
| ۳. بهداشت وسایل نقلیه و تجهیزات.....                                                       | ۷  |
| ۴. بهداشت ساختمان.....                                                                     | ۸  |
| ۵. سایر اقدامات.....                                                                       | ۸  |
| آموزش بهداشت.....                                                                          | ۹  |
| پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....                                          | ۱۲ |
| پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....                                                       | ۱۳ |
| پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....                                          | ۱۵ |
| مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....                                         | ۱۵ |
| مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....                                        | ۱۷ |
| پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....                                                                | ۲۰ |
| جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....                                            | ۲۳ |
| جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....                                                      | ۲۳ |
| پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....                                           | ۲۴ |

## 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 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود 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 و صورت با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است. دامنه کاربرد این راهنما، کارگران، شاغلین و کارفرمایان محیط‌های کاری صنایع دارویی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجاکه 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 لازم‌است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری 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:

**راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار، فاصله ایمن (۱ تا ۲ متر) و بیشترین فاصله ممکن بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۱ تا ۲ متر) رعایت گردد.
- اجتناب از ماموریت ها و مسافرت های غیر ضرور و به تعویق انداختن دوره های آموزشی و کارگاهی حضوری
- اطلاع رسانی روش های انجام غیر حضوری درخواست ها به مشتریان و تشویق مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواستها به صورت اینترنتی، تلفنی و ...
- افزایش فاصله بین شاغلین و مراجعین و در صورت امکان جداسازی افراد از یکدیگر به طور مثال استفاده از پارتیشن پیش بینی گردد.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی به منظور تقسیم کار در شیفت ها و ساعت های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل ممکن شاغلین حضور داشته باشند.
- ترجیحا سطوح تماس مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگری نظیر اسکن چهره در نظر گرفته شود (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت، قراردادن یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی انگشت ضروری است).
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- مراجعه کنندگان نیز ضمن رعایت فاصله با افراد دیگر، از دستکش و ماسک نیز در طول زمان حضور در کارگاه استفاده کنند.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در واحدهای مختلف خودداری نمایند.
- در صورت استفاده از اتوبوس و مینی بوس به عنوان سرویس ایاب و ذهاب تعداد سرنشین های این وسایل نقلیه کمتر از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی وسیله نقلیه باشد و در مورد استفاده از خودروی سواری با احتساب راننده نباید سرنشین وسیله نقلیه از سه نفر بیشتر باشد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ، پوشه و اسناد فیزیکی تا زمان اعلام پایان همه گیری کرونا به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی بیماری
- هر گونه مبادلات مالی صرفاً در بستر الکترونیکی انجام شود.
- اتخاذ تدابیری برای کاهش تجمع پرسنل در سالن های و محوطه های خاص مثل اتاق رییس، نگهبانی غذاخوری، سرویس های بهداشتی، نظایر آن (به عنوان مثال افزایش زمان استفاده از سالن غذاخوری)
- افزایش فاصله ایستگاه های کاری حداقل یک تا دو متر

## **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 موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل 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: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه ای/ کارشناس HSE صنعت شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی 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 یا تحصیل خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار/ تحصیل جلوگیری 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

**راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های شغلی این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دور کاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت عدم امکان دور کاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه ای 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. 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**

- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از دستشویی
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی انگشت ضروری است)
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور، دستگیره ها و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن استفاده یا شستشو و ضد عفونی دست بعد از تماس)

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند
- گندزدایی مکرر سطوح کیبورد و موس، لپ تاپ، تبلت، صفحه کلید رایانه، گوشی تلفن، تلفن همراه و میز کار توسط خود پرسنل
- استفاده از مهر، سجاده و چادر نماز شخصی و عدم استفاده مشترک و رعایت فاصله حداقل ۱ متر در هنگام نماز با سایر افراد
- استفاده از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج هنگام عطسه یا سرفه
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)
- عدم استعمال دخانیات
- کوتاه کردن ناخن ها به طور مرتب
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای کلیه پرسنل
- شستشو و ضدعفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس
- از در دست داشتن ساعت، دستبند، انگشتر و سایر زیورآلات خودداری شود

**۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)**

- جهت جلوگیری از ازدحام زمان استفاده از سالن های سرو غذا افزایش یابد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- ممنوعیت خوردن و آشامیدن در آزمایشگاه و سالن های تولید
- در صورت دایر بودن آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز، پرسنل خدمات موظفند پس از سرویس دهی کلیه میزها، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دست ها قبل از غذا خوردن موجود بوده و آموزش به پرسنل در این زمینه صورت گیرد.

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- نمک پاش و قندان جمع آوری از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند و به آنها در مورد انواع و روشهای انتقال بیماریهای واگیردار آموزش های لازم داده شود.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و ماسک، کلاه) برای پرسنل آشپزخانه و آبدارخانه در مدت حضور در آشپزخانه و آبدارخانه، سالن غذاخوری و رستوران الزامیست.
- استفاده از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده.
- رعایت بهداشت فردی برای کلیه کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های درب دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- ممناعت از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهای سرد

**۳. بهداشت وسایل نقلیه و تجهیزات**

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد کلیه سطوح تماس خودرو، از جمله کمر بند ایمنی، کنترل ها، بدنه، پنجره ها، فرمان، دنده، خودرو و ... باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- نیمه باز گذاشتن پنجره های خودرو جهت تهویه طبیعی داخل خودرو
- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی و در سطل های درب دار پدالی صورت پذیرد
- رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی توسط نیروهای جمع آوری و دفع پسماندها در در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت کاری و گندزدایی سطل ها
- گندزدایی سطوح تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها
- گندزدایی وسایل نظافت (تی، دسته تی، سطل، ...) پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

#### **۴. بهداشت ساختمان**

- استفاده از هواکش و تهویه طبیعی با باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و واحدهای کار
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت
- وجود سطل‌های در دار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه واحدها
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در واحدهای مشخص مانند ورودی‌ها، ...
- گندزدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- گندزدایی کلیه اشیاء و سطوح با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب
- گندزدایی کمد‌ها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی و بستن محکم با گره زدن در آن
- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویس‌های بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی.
- قرار دادن سطل زباله پدالی در دار در داخل سرویس‌های بهداشتی (سطل‌ها می بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند).
- گندزدایی مجزای سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسل جلوگیری شود
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.
- جمع آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- در هنگام گندزدایی به احتیاطات مربوط به خطر برق گرفتگی و حریق توجه شود.

#### **۵. سایر اقدامات**

- نظارت بر اجرای سیستم GMP تشدید شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- تامین تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۳) و نظارت بر موجودی تجهیزات مورد نیاز از جمله دستکش، ماسک و ژل ضد عفونی لباس کار، عینک، کفش کار و کلاه و کمر بند ایمنی و پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و نظارت بر نحوه نگهداری و استفاده صحیح از آنها
- کارکنان بخش حمل و نقل و بارگیری از تماس مستقیم دست بدون وسایل حفاظت فردی با بار و یا افراد خودداری نمایند.
- الزام استفاده از وسایل حفاظت فردی (پیوست ۳) شامل ماسک، دستکش، کلاه یا سرپوش و لباس کار جهت کلیه پرسنل خط تولید متناسب با نوع ریسک مواجهه شغلی
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مخصوص هر فرد
- استفاده از وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
- تامین جعبه یا کیت کمک های اولیه شامل:
  - محلول های ضد عفونی کننده
  - دستمال های مرطوب و کاغذی
  - دستکش (یکبار مصرف)
  - چسب زخم
  - حوله جاذب بزرگ
  - کیسه جمع آوری زباله های مخاطره زای بیولوژیکی
- افرادی که از سرویس ایاب و ذهاب استفاده می کنند بهتر است ماسک داشته باشند.
- عدم استفاده افراد بیمار و یا افرادی که دارای علائم تب، سرفه، تنگی نفس و یا سایر علائم شبیه سرماخوردگی هستند از وسایل حمل و نقل عمومی
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وبسایت ها و ...)
- 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.

**راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا و وروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو**

**رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:** (موضوعات مورد آموزش در بند زیر درج شده است).

- نصب استند و بنرهای 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
- موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف** (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در

بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- آشنایی با بیماری کرونا و وروس
- آشنایی با علایم ابتلا به این و وروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری و وروس 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 مانند 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 به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و وروس
- در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

راهنمای گام دوم میارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دستها در محل کار خصوصا سرویسهای 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
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربال گری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال گری 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 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 (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) ☐
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک ☐
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه [salamat.gov.ir](http://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 مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

## 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 دربدار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایمنی

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.

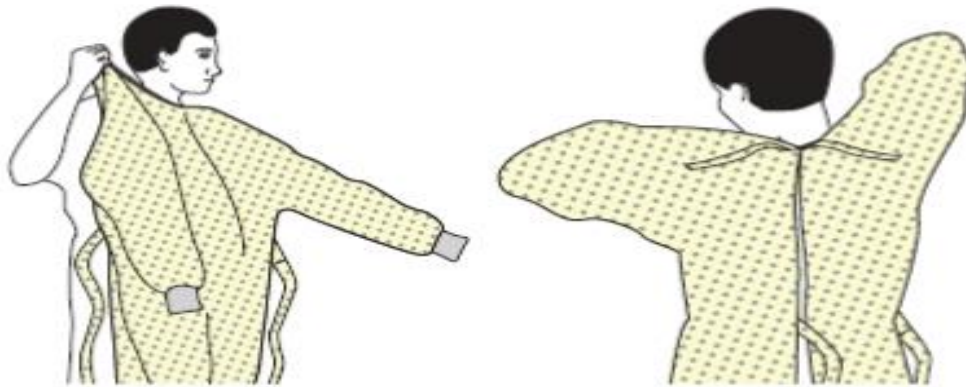
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

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

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

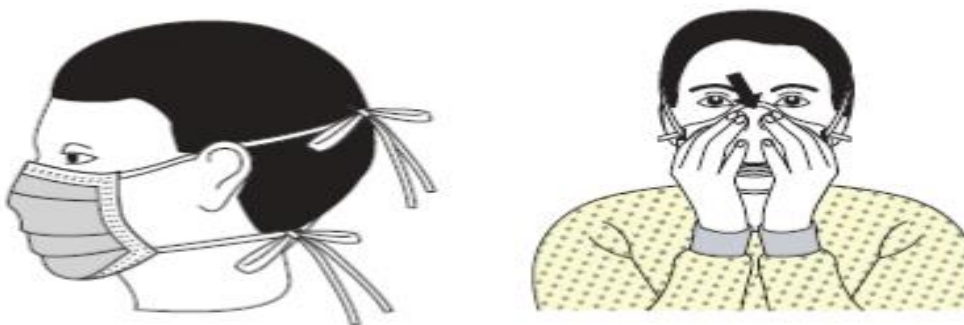
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

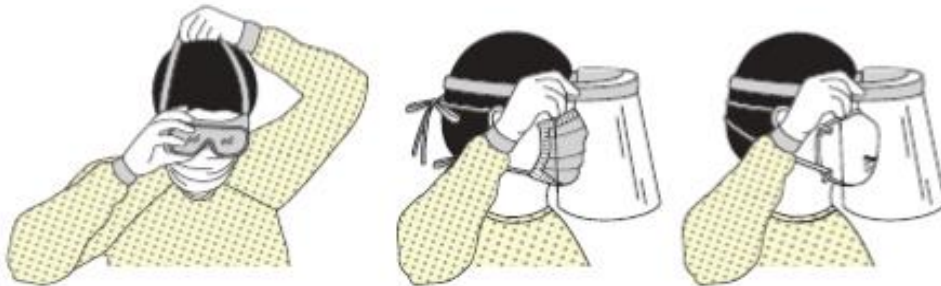
۲. ماسک یا رسیپراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

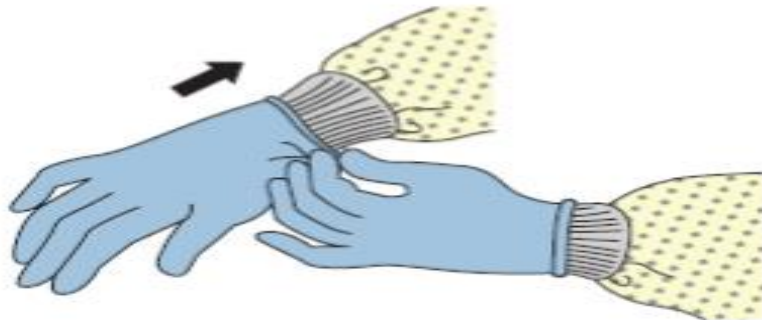
۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو



- 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.

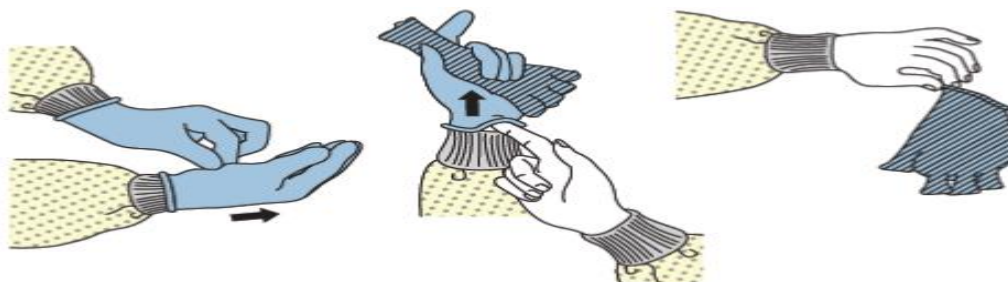
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگه 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 درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ 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 درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید 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 صنایع تولید دارو**

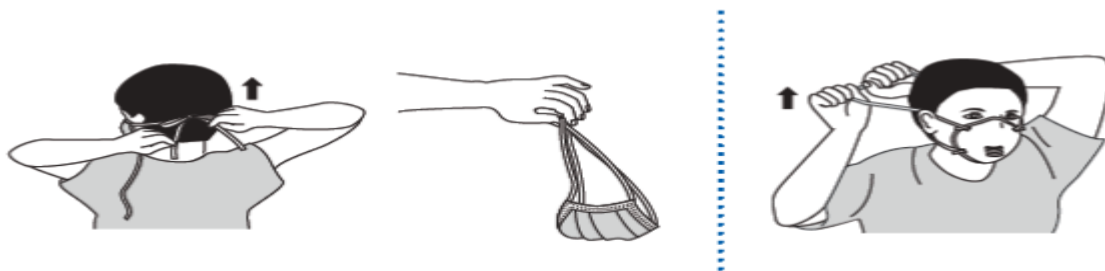
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید 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

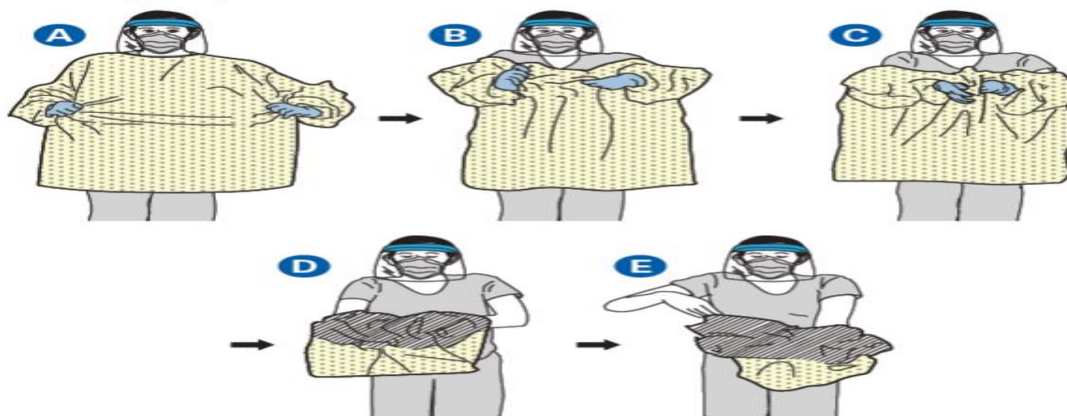


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دستان خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

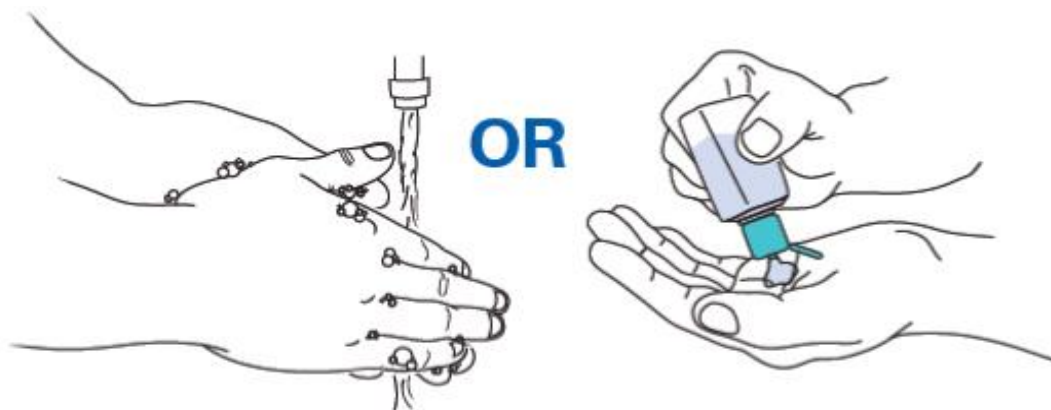
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

- ماسک را در یک ظرف زباله درب دار قرار دهید.

(۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشوید.
- 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 درمی آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآورید. 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 سایل حفاظت فردی، دستها را بشوید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



## پیوست ۴: گندزدهای سطوح

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها 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. سفیدکننده</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، ترمومترها) 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. گندزدها 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>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p> | <p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <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، غیرفعال 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"> <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>- 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 شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.</li> </ul> | <p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p> |

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 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 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 تمیزشده 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در صنایع تولید دارو

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰) کلر قابل دسترس                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد 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"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، 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 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 (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد) | ۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد |

## پیوست ۵: 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؛



✓ 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)؛



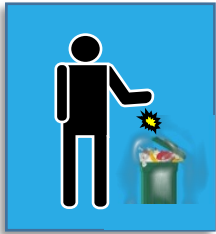
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ 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 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؛