

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها



معاونت بهداشت

نسخه اول-تیر ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۳

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
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۷	۴. بهداشت ساختمان
۸	آموزش بهداشت
۱۱	پیوست ها
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری کارکنان و داوطلبین جهت شروع به کار و حضور در آزمون
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۴	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۶	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۹	پیوست ۴: گندزدا های سطوح
۲۲	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۲	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۳	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده 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 و طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس های تنفسی از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس، علائم گوارشی 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. 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 را با آب و صابون شستشو و یا با مواد ضد عفونی کننده دست، ضد عفونی نماییم.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دانشگاه ها، دانشکده ها، آموزشگاه های علمی و تحقیقاتی و سایر حوزه های امتحانی برگزارکننده آزمون های مرکز سنجش آموزش بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با سلامت محیط و کار 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 و دانشجویان در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های برگزاری آزمون یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد، در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کارت ورود به جلسه آزمون به صورت الکترونیکی صادر شود.

- رعایت حداقل فاصله ایمن ۱ متر بین داوطلبین، کارکنان در تمامی مبادی ورودی، خروجی، راهروها،

- محوطه، سالن ها و کلاس های حوزه های امتحانی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

- از تجمع داوطلبین در مقابل در ورودی و خروجی و سایر فضاهای حوزه های امتحانی جلوگیری شود.
- در صورت گستردگی محیط برگزاری آزمون (فاصله زیاد بین دانشکده ها در دانشگاه محل آزمون) و ضرورت استفاده از ماشین های عمومی جهت تردد از جمله اتوبوس، مینی بوس، ون در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری و حداکثر از یک سوم تا یک چهارم ظرفیت خودرو استفاده شود.
- در آزمون های الکترونیکی فاصله حداقل یک متری بین نیمکت و صندلی های داوطلبین در کابین های امتحانی الکترونیک رعایت گردد.
- مراقبین باید فاصله ۱ تا ۲ متری را با داوطلبان رعایت نمایند.
- ناظرین بررسی کارت ورود به جلسه آزمون در بدو ورود و حین آزمون، ضمن حفظ فاصله ایمن از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
- ورود همه داوطلبین به محوطه برگزاری آزمون، ضمن رعایت فاصله ایمن حداقل یک متر با ماسک الزامی می باشد.
- قبل از برگزاری آزمون، کلیه موارد مرتبط با فاصله گذاری اجتماعی و پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ از طریق پیامک، سایت سازمان سنجش، شبکه های اجتماعی، زیرنویس شبکه های تلویزیون، اخبار و یا سایر روش های الکترونیکی به داوطلبان اطلاع رسانی نمایند (من جمله عدم به همراه داشتن هرگونه وسیله اضافه از قبیل کیف، کتاب و مواردی نظیر آن، عدم تحویل گرفتن امانات در محل آزمون، تکمیل فرم ۱/۱ مخصوص خوداظهاری داوطلبین و امضاء آن قبل از ورود به سالن و غیره).
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله یک تا دو متر (حداقل یک متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه و سایر مکان های عمومی اجتناب گردد.
- رعایت فاصله حداقل یک متر در مناطق سفید و زرد و ۱/۸ متر در مناطق نارنجی و قرمز بین میز یا صندلی در کلاس های درس، راهروها و سایر محل هایی که برای آزمون در نظر گرفته شده ضروری است.
- افرادی که در فرم خود اظهاری و یا در زمان برگزاری آزمون بیماری کرونا خود را اعلام نمایند. مسئولین برگزاری آزمون در محل، جهت جداسازی آنها در یک سالن مجزا برای انجام آزمون با فاصله حداقل ۱/۸ متر اقدام نمایند.
- در آزمون الکترونیک افرادی که در فرم خود اظهاری و یا در زمان برگزاری آزمون بیماری کرونا خود را اعلام نمایند. مسئولین برگزاری آزمون در محل، جهت جداسازی آنها در یک سالن مجزا برای انجام

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها
آزمون اقدام نمایند. در صورت نبود شرایط جدا سازی، نسبت به فاصله گذاری صندلی دانشجو به صورت یک در میان در ابتداء یا انتهای سالن محل برگزاری آزمون اقدام شود. در ضمن فاصله ایمن بین ردیف های مجاور داوطلب بیمار در سالن های برگزاری آزمون الکترونیکی با سایر داوطلب سالم حداقل به اندازه دو کابین باشد.

غریبالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غریبالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

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

- ۱- همه موظف هستند قبل از ورود به محل کار/ آزمون فرم خود اظهاری که مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱) فرم ۱ برای کارکنان و فرم ۱/۱ برای داوطلبین)).
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامت دار جهت ارزیابی به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

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

موارد زیر برای این افراد درگیر در فرآیند آزمون در نظر گرفته شود:

۱- در صورت امکان، فعالیت های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.

۲- در صورت عدم امکان دورکاری، 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 نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین 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

- از دست دادن، روبوسی و کلیه اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۱ متر) باشد، خودداری شود.
- از پذیرفتن امانات و وسایل همراه داوطلبان در بخش نگهداری خودداری گردد.
- رعایت کلیه نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک و دستکش و شستشوی دست ها، استفاده از مواد ضدعفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و گندزدایی سطوح مطابق با دستورالعمل های مربوطه از سوی وزارت بهداشت الزامی توسط کارکنان و داوطلبین آزمون الزامی است.
- کلیه داوطلبان ملزم به استفاده از لوازم تحریر شخصی (خودکار، مداد، پاک کن، ماشین حساب و مواردی نظیر آن) هستند. و رد و بدل کردن اشیاء، وسایل، بین داوطلبین ممنوع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

- توزیع سوالات امتحانی باید توسط افرادی که صحت سلامت آنها مورد تایید ناظرین بهداشتی می باشد انجام پذیرد.
- از قراردادادن سوالات و پاسخ نامه برروی زمین خودداری گردد.
- پرسنل تطبیق دهنده عکس کارت آزمون با داوطلبین ضمن رعایت فاصله ایمن ملزم به استفاده از ماسک و دستکش می باشند.
- برای ثبت حضور و غیاب داوطلبین ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحا" از سیستم تشخیص چهره استفاده شود(در صورت وجود).
- دست اندر کاران آماده سازی و توزیع کننده های میان وعده های مواد غذایی در بین کارکنان و داوطلبین ملزم به دریافت کارت بهداشت می باشند.
- شستشوی دست ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو و یا ضدعفونی، جدا خودداری شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

- میان وعده غذایی بین داوطلبین و کارکنان به صورت بسته بندی شده تحویل گردد.
- امکان رد و بدل نوشیدنی و خوراکی بین داوطلبین ممنوع است.
- استفاده از پارچ آب و لیوان در حوزه امتحانی ممنوع بوده و به هر داوطلب یک بطری آب آشامیدنی بسته بندی جهت مصرف تحویل گردد.
- مسئول خرید و توزیع تغذیه در هر حوزه مشخص بوده و مشخصات وی به همراه فرم خوداظهاری در اختیار ناظر بهداشتی قرار گیرد .

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده داوطلبین و کارکنان انجام گردد.
- مشخصات رانندگان وسایل نقلیه در صورت تردد در محوطه های حوزه های امتحانی باید در اختیار ناظر بهداشتی در هر حوزه قرار گیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

- تهویه منفی به صورت خروج هوا از اتوبوس و دیگر وسایط نقلیه رعایت شده و مورد کنترل ناظر بهداشتی قرار گیرد.
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در ، میله راه پله ، میز ، صندلی ، نیمکت ، وسایل الکترونیک، پستی صندلی ها و خودروها) باید پس از هر آزمون ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- مواد ضدعفونی کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت های مناسب (در ورودی، سرویس های بهداشتی، راهروها، آسانسورها و موارد نظیر آن) تعبیه گردد
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.

۴. بهداشت ساختمان

- تهویه مناسب هوا در محیط های بسته از فضاهای مورد استفاده برای آزمون ، سرویس های بهداشتی، صورت پذیرد.
- گندزدایی تمامی فضاهای مورد استفاده در حوزه های امتحانی، سرویس های بهداشتی بایستی قبل و بعد از آزمون طبق پروتکل های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- لازم است کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- فضاهای عمومی باید دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).

نکات مهم

- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق پروتکل های وزارت بهداشت عمل شود.
- در نظر گرفتن فضایی مجزا برای قرنطینه افراد مشکوک به کرونا ویروس الزامی است.
- در صورت وجود افراد مشکوک به علائم مثبت و عدم تکمیل فرم خود اظهاری توسط نامبردگان جدا سازی افراد مذکور در فضای جداگانه در محل آزمون الزامی می باشد.
- مشخصات کلیه نفرات خدمات دهنده برای آزمون باید به ناظر بهداشتی داده شود و غربالگری و کنترل بهداشتی شوند.
- پرسنل خدماتی جهت انجام نظافت و گندزدایی فضا های مختلف در حوزه های امتحانی از لباس و حفاظت فردی استفاده نمایند.

آموزش بهداشت

- 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

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

- 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 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 خصوصاً 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
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- 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 غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه 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 ۱: خوداظهاری کارکنان جهت شروع به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره شاغل / دارای عنوان
شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

☐ تب ☐ لرز ☐ سرفه ☐ تنگی نفس ☐ گلودرد ☐ بدن درد ☐ احساس خستگی و ضعف
☐ درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته
اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است ☐
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در
فاصله کمتر از ۲ متر) ☐

- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک ☐

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام ☐

اینجانب به کد ملی تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب
را به کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجدداً در سامانه
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

پیوست ۱ فرم ۱/۱: فرم خوداظهاری داوطلبان آزمون جهت حضور در آزمون

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... داوطلب آزمون به شماره		
داوطلبی اظهار می نمایم:		
مبتلا به بیماری کووید-۱۹ ☐ می باشم ☐ نمی باشم .		
پاسخ فوق را با هوشیاری و صداقت ثبت نموده و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع به عهده اینجانب می باشد.		
نام و نام خانوادگی	تاریخ	امضا

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبخشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



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

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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش، 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 درهم 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 شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

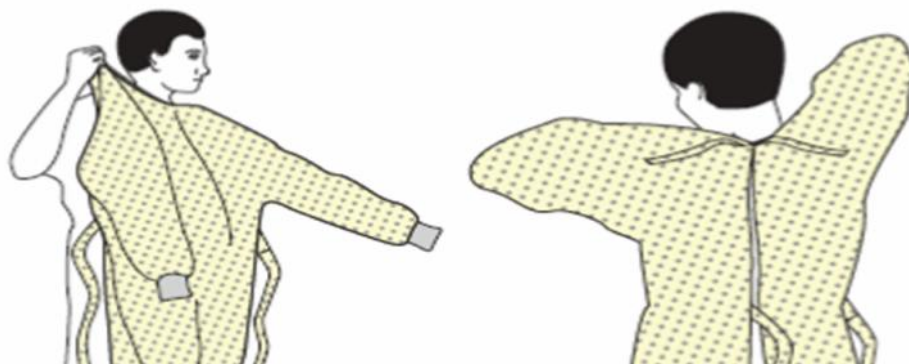
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

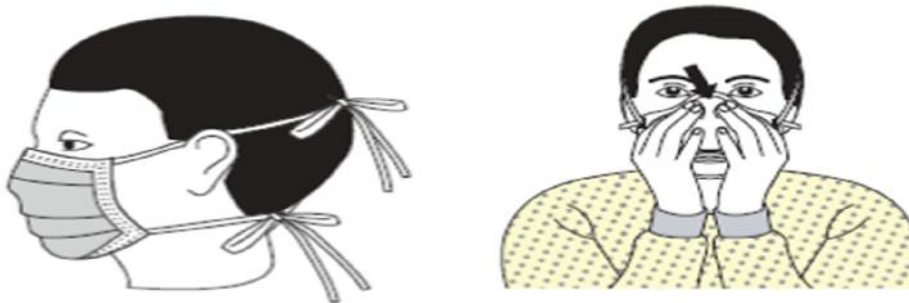
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

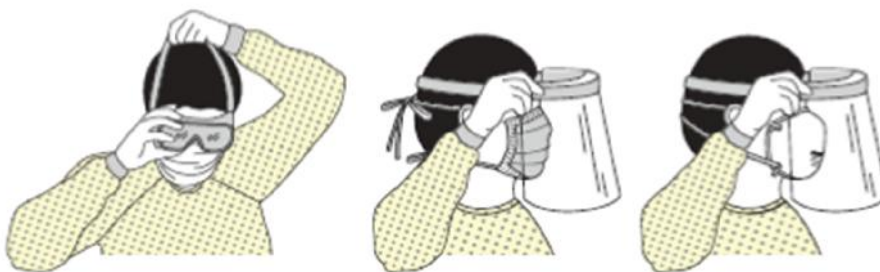
۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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 به طور مناسب پوشش دهید.

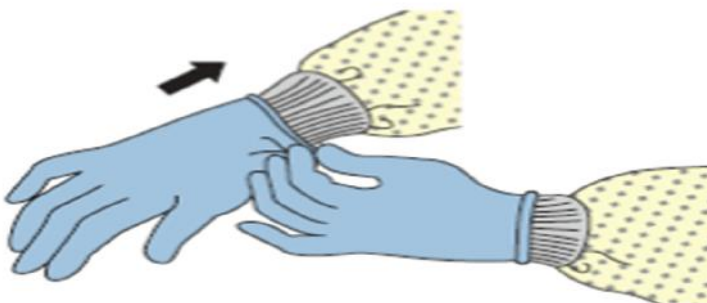
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

۳. عینک یا شیلد صورت



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

۴. دستکش‌ها



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

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

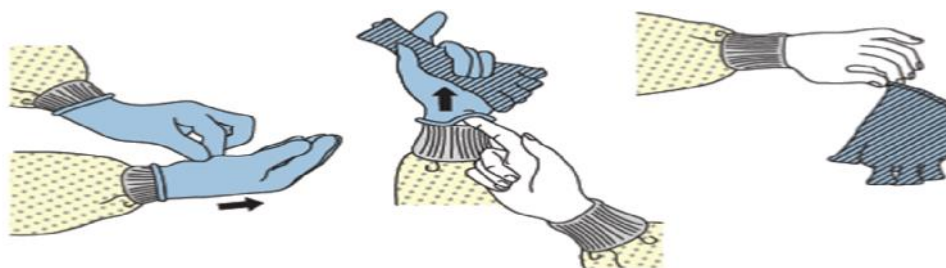
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی (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، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

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

۳) روپوش



- اگر دست هایتان 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 آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها 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.

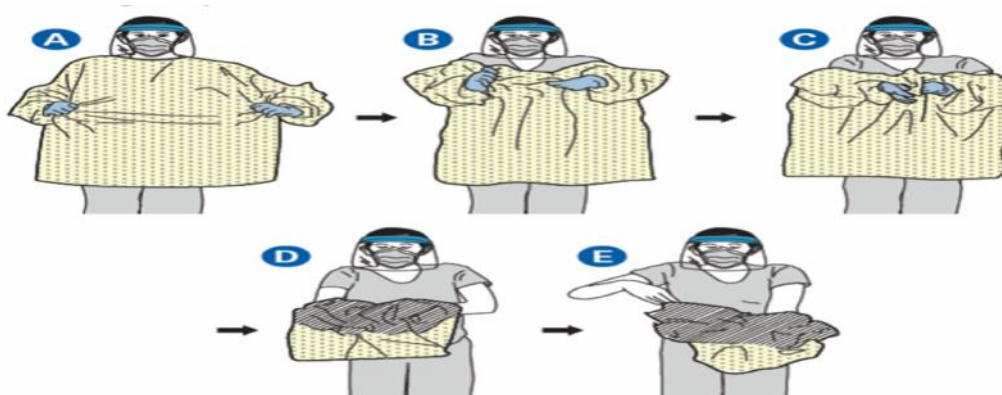
۴) ماسک



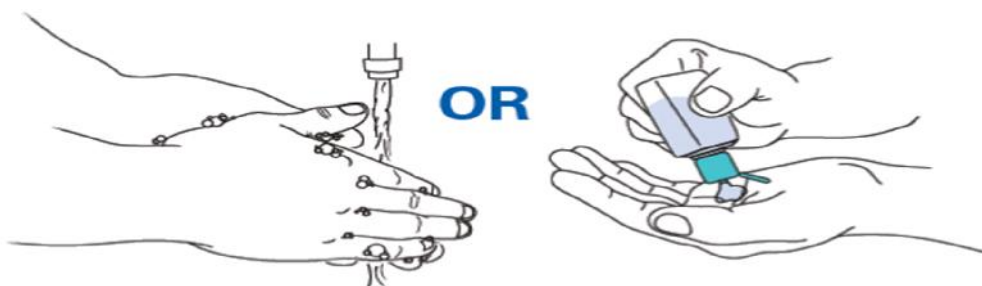
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

- 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 ضدعفونی 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 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، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

نکات عمومی از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	مواد گندزدا 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
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. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی 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. 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. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).	نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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 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 می شود. 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. 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. 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. ۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است: - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود. - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید) - 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	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که 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 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 درصد معادل (PPM ۵۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه 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 موردنظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
• 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 (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 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؛



✓ 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؛