

راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کوروناویروس)

و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی:

فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

در آرایشگاه دانشگاه تربیت مدرس

نسخه سوم - اردیبهشت ۱۳۹۹



دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان

تهیه کننده:

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس

«خودمراقبتی و رعایت بهداشت بهترین راه پیشگیری از کورونا است»

پیش گفتار

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس به منظور حفظ و مراقبت از سلامت دانشجویان، اقدام به تدوین راهنما در خصوص تمهیدات لازم، برای فعالیتهای آموزشی، پژوهشی و اداری دانشگاه، تا برطرف شدن شرایط کنونی و کاهش بار آلودگی کوروناویروس نموده است که توجه به آن می تواند در جلوگیری از شیوع و کنترل کوروناویروس موثر باشد. این راهنما برای بهره برداری و اقدام مقتضی به تمامی واحدهای دانشگاهی ارسال می گردد. با توجه به پیدایش بیماری COVID-19 و اعلام پاندمی و قابل انتظار بودن فعالیت مجدد این ویروس پس از عبور از شرایط اوج کنونی، در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری های ویروسی-تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلند مدت و برای طول سال می باشد.

توصیه‌های بهداشتی در آرایشگاه‌ها

❖ توصیه‌های عمومی:

- همه افراد باید اطلاعات سلامت خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کنند.
- تمامی افراد موظف هستند بدو ورود به دانشگاه فرم ارزیابی سلامت کارکنان را تکمیل نمایند و در صورت تغییر در شرایط خود، اطلاعات فرم را به روزرسانی کنند. (پیوست ۴)
- افراد حاضر در هر قسمت باید به صورت هفتگی فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت را تکمیل کنند.
- مدیران هر واحد موظف هستند بر تکمیل هفتگی فرم توسط کارکنان خود نظارت داشته باشند.
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، با فرد خاطی طبق مقررات برخورد می‌شود.
- حضور و کار افرادی که از ۱۴ روز قبل، مواجهه با بیمار کووید-۱۹ داشته اند یا علائم مشکوک به ابتلا را دارند (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، تنگی نفس، درد یا سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، با یا بدون تب، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوانزا و...) یا ابتلای آنان به کووید-۱۹ قطعی شده باشد، ممنوع است.
- مدیر آرایشگاه موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع داده و تا صدور گواهی و اجازه برگشت به کار توسط پزشک، با اطلاع حراست دانشگاه از حضور و به کارگیری این افراد ممانعت کند.
- بررسی سلامت و بازگشت و حضور افراد بر اساس فرم خوداظهاری و الگوریتم مرکز بهداشت و درمان صورت می‌گیرد.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست‌و‌شو و ضدعفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی، از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.
- از تماس دست با صورت، چشم، بینی و دهان خودداری شود.
- مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید و محل‌های پرتردد، تهیه و نصب گردد.
- سطل‌های زباله پدالی درب‌دار مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست در تمامی بخش‌های ساختمان، در دسترس و معرض دید قرار گیرد.

- برای دقت در انجام کار و جلوگیری از آلودگی متقاطع، مسئولیت گردگیری و گندزدایی لوازم کار (گوشی تلفن، رایانه، میز کار...) موجود در اتاق با استفاده از کلر ۰/۱ در صد یا الکل ۷۰ در صد بر عهده کارکنان می باشد (بر اساس پیوست شماره ۱).
- نظافت و گندزدایی کف اتاقها، دربها، بخش مشاعات ساختمان و تخلیه سطلهای زباله بعد از پایان کار روزانه بر اساس پیوست شماره ۱ الزامی است.
- پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، در آخر هر شیفت توسط نیروی خدمات جمع‌آوری گردد.
- استفاده مستمر کارکنان به ویژه نیروی خدمات از دستکش ضروری است. یادآور می شود استفاده از دستکش، جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها نمی باشد.
- کارکنان به شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح و حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (بستن شیر آب طی این مدت برای پرهیز از هدر رفتن آب) ملزم باشند. شیر آب نیز با صابون شسته شود.
- استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- از تردد غیر ضروری و تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق و ... پرهیز گردد.
- با بازگذاشتن درها، پنجره‌ها، و استفاده از پنکه و فن تهویه، جریان هوا در اتاق‌ها و سالن‌ها برقرار گردد. استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع است.

❖ توصیه‌های اختصاصی

- ضروری می باشد کلیه متصدیان آرایشگاه در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت (salamat.gov.ir) ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا، فرم را در محل آرایشگاه نصب نمایند (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد).
- فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و به صورت هفتگی تکمیل و نگهداری شود. (در صورت بروز علائم بیماری فرم خوداظهاری در همان روز تکمیل و به مرکز بهداشت و درمان مراجعه گردد).
- پذیرش افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می باشند (علائمی مانند احساس خستگی و ضعف، بدن درد، گلودرد، تنگی نفس، سرفه، لرز، تب، درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) ممنوع است.

- در صورت وجود این علائم در آرایشگر، نباید در محل آرایشگاه حضور یابد.
- استفاده از شیلد و عینک حفاظتی، ماسک و روپوش برای آرایشگر ضروری است.
- توصیه و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به مشتریان در صورت فراموش نمودن ماسک لازم است (استفاده از ماسک ساده برای مشتریان الزامی است).
- آرایشگران باید از لباس تمیز دارای آستین بلند و دستکش استفاده کنند.
- نحوه نوبت دهی به مشتریان به گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در سالن انتظار آرایشگاه‌ها حضور داشته باشند به طوری که فاصله حداقل ۲ متر بین افراد رعایت گردد. (از ازدحام مشتری در محل آرایشگاه خودداری گردد)
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- در هنگام صحبت کردن با مشتری و یا همراهان مشتری فاصله حداقل ۲ متر رعایت شود.
- دریافت وجه نقد ممنوع است و پرداخت‌ها به صورت آنلاین یا با استفاده از کارتخوان صرفاً توسط مشتری صورت گیرد.
- لازم است در قسمت مشخصی از آرایشگاه محلول‌های ضدعفونی دست یا امکانات شست‌وشوی دست با آب و صابون قرار داده شود به طوری که شاغلین و مراجعه‌کنندگان به آن دسترسی داشته باشند.
- وسایل غیر ضروری در سالن انتظار مشتریان و سایر قسمت‌هایی که مشتریان در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- شست‌وشوی سر و صورت مشتریان، با رعایت اصول بهداشتی و داشتن دستکش مناسب برای هر مشتری انجام شود.
- تمیز کردن کامل سطوح و تجهیزات مورد نیاز در آرایشگاه‌ها با آب و مواد شوینده سپس استفاده از مواد گندزدای مناسب الکلی بعد از هر اصلاح انجام گردد.
- دستگیره در ورودی آرایشگاه، کلید و پریزها و راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزاتی مانند حوله، سربند، پیش‌بند باید یا یک‌بار مصرف بوده و یا بصورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد .
- قیچی، شانه و موچین ، بعد از استفاده برای هر مشتری جداگانه تمیز شده و با استفاده از الکل ۷۰ درصد گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در محل روشویی فراهم گردد.
- ایجاد جریان هوا ضروری می‌باشد پنجره و درب مغازه در تمام طول فعالیت باز بوده و فن هواکش روشن گردد.
- از خوردن غذا در محیط آرایشگاه تا حد امکان اجتناب گردد.

- عدم استفاده و حذف آب سردکن‌ها به طور موقت.
- در سالن آرایشگاه‌ها و سایر قسمت‌ها سطل زباله دردار پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود.
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در جعبه ایمن (Safety Box) جمع‌آوری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل‌های پسماند و گندزدایی سطل‌ها اقدام گردد.
- از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد.
- بهداشت دست شامل شست‌وشوی دست با آب و صابون و یا محلول‌های ضدعفونی بر پایه الکل ۷۰ درصد در موارد زیر ضروری است:

- ✓ قبل از انجام امور آرایشی و پیرایشی
- ✓ قبل از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی و بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن
- ✓ پس از تماس با صورت و پوست مراجعه‌کننده
- ✓ بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.
- ✓ اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- ✓ بعد از مراجعه به منزل، لباس‌ها تعویض و شسته شود.

پیوست شماره ۱

کاربرد هیپوکلریت سدیم (آب ژاول)

هیپوکلریت سدیم (NaOCl) یا آب ژاول یک ترکیب کلردار است که از آن در تهیه محلول سفیدکننده خانگی به صورت محصولات مختلف استفاده می‌شود و در بازار در دسترس همگان قرار دارد. وایتکس یکی از محصولات سفیدکننده بر پایه کلر بوده که دارای ۶-۳ درصد و به طور متوسط ۵ درصد یا ۵۰ g/L کلر فعال دارد. این پاک‌کننده خانگی برای شستشوی البسه، گندزدایی و ضد عفونی سطوح، تصفیه آب و استخرهای شنا استفاده می‌گردد. هیپوکلریت سدیم جزو گندزداها با کاربردهای متنوع است و توانایی غیرفعالسازی باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و مایکوباکتریوم‌ها را دارد ولی بر اسپور باکتری‌ها و پرئون‌ها بی‌تاثیر است. ویروس کرونا جزو ویروس‌های پوشش‌دار با غشا خارجی شکننده است، نسبت به کلر حساس بوده و به راحتی با آن غیرفعال می‌شود. لذا در ادامه روشی آسان برای تهیه محلول گندزدایی از وایتکس به منظور گندزدایی سطوح، آب، میوه و سبزیجات و نیز پسماندهای بیولوژیک با هدف کمک به کنترل شیوع ویروس کرونا، ارائه می‌شود. به عبارت ساده می‌توان با رقیق‌سازی وایتکس محلول گندزدایی متناسب با نوع کاربرد تهیه نمود که در ادامه روش تهیه آورده شده است.

مکانیزم غیرفعالسازی میکروارگانیسم‌ها در حضور هیپوکلریت سدیم

فعالیت میکروب‌کشی هیپوکلریت سدیم رقیق‌شده به غلظت اسید هیپوکلرو (HOCl) بستگی دارد که آن هم متأثر از pH محلول می‌باشد. دلیل غیرفعالسازی میکروبی در حضور این عامل گندزدا، نفوذ HOCl به داخل سلول میکروبی و عبور از دیواره و غشای سلولی می‌باشد. همچنین HOCl و یون هیپوکلریت OCl^- نیز سبب توقف در ترشح آنزیم مورد نیاز برای رشد میکروارگانیسم، صدمه به غشاء و DNA و تولید گونه‌های استرس اکسیداتیو شده که همه عوامل منجر به مرگ میکروارگانیسم خواهند شد.

نحوه تهیه محلول ضد عفونی از وایتکس (هیپوکلریت سدیم ۵٪) و کاربرد آن برای گندزدایی سطوح، دست و سبزیجات

- **محلول شماره ۱:** محلول ۱ درصد (۱۰ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی پسماندهای بیولوژیکی مایع. برای این کار لازم است تا یک پیمانه از وایتکس با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با پسماند مورد نظر به مدت ۲۰ دقیقه به منظور گندزدایی کامل تماس داده شود.

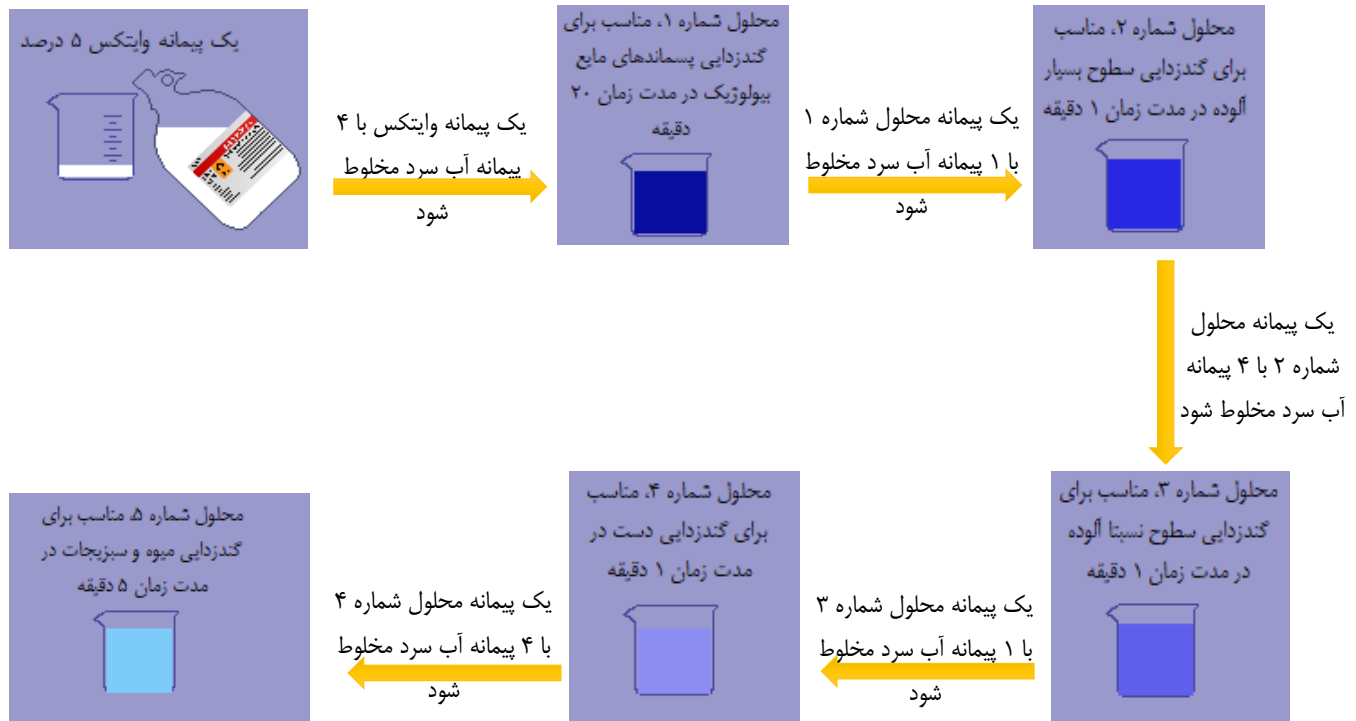
- **محلول شماره ۲:** محلول ۰/۵ درصد (۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح بسیار آلوده که حاوی خون، مدفوع، پروتئین یا چربی هستند. برای اینکار کافی است که ۱ پیمانه از وایتکس با ۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با سطوح بسیار آلوده برای به مدت زمان یک دقیقه تماس داده شود. برای تهیه این محلول همچنین می توان یک پیمانه از محلول شماره ۱ را با یک پیمانه آب سرد مخلوط کرده و برای گندزدایی استفاده نمود.

- **محلول شماره ۳:** محلول ۰/۱ درصد (۱ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح نسبتاً آلوده مانند سطوح منازل و ادارات، تجهیزات پزشکی، ملحفه ها و وسایل حفاظت فردی قابل استفاده مجدد. برای تهیه این محلول یک پیمانه از محلول شماره ۲ را با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط نمایید. برای تهیه مستقیم این محلول از وایتکس لازم است تا یک پیمانه وایتکس با ۴۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سطح مورد نظر را با این محلول شماره ۳ آغشته نمایید و پس از یک دقیقه تماس ضدعفونی می شود.

- **محلول شماره ۴:** محلول ۰/۰۵ درصد (۰/۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی دست البسه، فرش و یا موکت. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۳ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۳ با یک پیمانه آب سرد مخلوط و برای گندزدایی استفاده شود. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس را با ۹۹ پیمانه آب مخلوط نمود. محلول تهیه شده روی دست ها اسپری شده تا در مدت زمان تماس یک دقیقه دست را گندزدایی نماید.

- **محلول شماره ۵:** محلول ۰/۰۱ درصد (۰/۱ g/L) هیپوکلریت سدیم برای گندزدایی سبزیجات و میوه جات. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۴ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۴ را با چهار پیمانه آب سرد مخلوط نموده و برای گندزدایی نمایید. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس با ۴۹۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سبزیجات و میوه جات پس از شستشو، به مدت ۵ دقیقه داخل این محلول قرار داده شده تا گندزدایی انجام شود.

برای سهولت کار، نحوه تهیه محلول های مختلف ضدعفونی کننده از رقیق سازی وایتکس (حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪) برای گندزدایی سطوح، دست، سبزیجات و میوه جات، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- نحوه تهیه محلول ضد عفونی از وایتکس حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد برای گندزدایی سطوح، دست، سبزی و میوه‌جات

نحوه استفاده از محلول گندزدا

بعد از آنکه سطوح عاری از گرد و خاک شد و توسط مواد دترجنت پاک شد، با آغشته کردن یک دستمال تمیز به محلول و یا غوطه‌ور کردن دستمال در محلول و سپس فشردن آن، دستمال فقط به صورت رفت بر روی سطوح کشیده شود بدین صورت گندزدایی سطوح مورد نظر انجام خواهد شد.

- از آنجاییکه مدت حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود لذا گندزدایی تمامی سطوح مورد تماس مکرر با دست افراد مانند (دستگیره‌ها، کلیدهای آسانسور، دستگاه‌های خودپرداز، نرده‌های راهرو، سطوح و پیشخوان میزها، شیرآلات، نرده پله‌ها، جامایعی و سرویس بهداشتی) به صورت مکرر بایستی توسط پرسنل مربوط در هر بخش گندزدایی گردد.
- گندزدایی سایر سطوح مانند کف اتاق‌ها، راهروها، سالن‌های آمفی تئاتر و ... روزانه بایستی با محلول ۰/۱ انجام شود.

نکات گندزدایی با کلر:

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود لذا از ذخیره طولانی مدت پرهیز شود. تجربیات نشان داده است بازای گذشت هر یکسال از تاریخ تولید آن، ۲۰ درصد از کلر فعال تجزیه خواهد شد.
- از آنجاییکه کلر در آب گرم از بین می‌رود بایستی دقت شود برای تهیه محلول کلر از آب سرد استفاده گردد.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد
- محلول گندزدایی باید به صورت روزانه تهیه شود، برچسب تاریخ داشته و در صورت عدم استفاده بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته شوند.
- از بکار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی (مانند موادی که برای تمیز کردن سرویس بهداشتی) استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد.
- در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- رطوبت ناشی از دستمال آغشته شده به کلر بر روی سطوح بخودی خود بایستی خشک شود.
- کلر تهیه شده لازم است در ظرف درب بسته‌ای نگهداری شود. ممانعت از نگهداری و تهیه محلول گندزدایی رقیق شده از هیپوکلریت سدیم در ظروف فلزی (چون سبب خوردگی می‌گردد).
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دوبار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول گندزدا گندزدایی شود یادآور می‌گردد شیرآلات، دستگیره‌ها و جامایی به صورت مکرر می‌بایست گندزدایی گردد.
- دستمال‌ها، سطل، تی و وسایلی که برای نظافت بخش‌های مختلف استفاده می‌شود بایستی از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی و آبدارخانه بکار می‌رود مجزا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.

- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- تی‌هاییکه برای نظافت اتاق‌ها و سالن‌ها و ... استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشکانده شده و برای استفاده آماده باشد.
- پارچه‌ها و تی‌هایی که برای نظافت مورد استفاده قرار می‌گیرد بایستی بعد از هر بار مصرف با آب داغ شسته شده و بعد با محلول کلرگندزدایی شود.
- برای گندزدایی کف اتاق و سالن‌ها و ... بایستی از تی پارچه‌ای آغشته به محلول کلر استفاده کرد
- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی و با کارتریج مناسب برای تمام نیروهای خدماتی استفاده شود.
- شرکت پیمانکاری نیروی خدماتی دانشگاه موظف می‌باشد ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی و مواد گندزدا با مقدار مناسب تهیه و در اختیار کلیه نیروهای خدماتی مسئول قرار دهد.
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها، اداره‌ها و ... در مکان‌های مشخص باشد.
- حتما بر روی ظروف هیپوکلریت سدیم علائم مربوط به اثر خوردگی بر روی پوست، صدمه به چشم و سمیت حاد و مزمن برای موجودات آبی چسبانده شود.
- حتما برچسب مناسب روی ظرف حاوی محلول‌های تهیه شده و روی آن نوع محلول و غلظت آن به همراه تاریخ تهیه را نوشته شود..

❖ لازم به ذکر می‌باشد تهیه محلول گندزدا می‌بایست در حضور نمایندگان هر بخش صورت گرفته و میبایست نماینده هر بخش بر نحوه گندزدایی و صحت تکرار عمل گندزدایی و رعایت نکات ایمنی نظارت نماید.

نحوه گندزدایی سطوحی که با کلر آسیب می‌بیند:

برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (وسایل، تجهیزات) که دچار خوردگی یا تغییر رنگ می شوند): توصیه می شود پس از پاک شدن و تمیز نمودن مواد آلوده از روی سطوح، از محلول آب ژاول به نسبت ۱ واحد به ۱۰۰ واحد آب سرد به مدت زمان بیش از ۱۰ دقیقه برای گندزدایی سطوح استفاده گردد و یا از اتانول یا الکل اتیلیک ۷۰ درجه نیز می توان برای آلودگی زدایی سطوح حساس به کلر ۱ درصد استفاده نمود.

- با توجه به ضرورت استفاده از الکل با خلوص مناسب در گندزدایی و ضدعفونی، و براساس آخرین یافته های علمی الکل اتیلیک یا اتانول در غلظت ۷۰-۶۲ درصد دارای بیشترین خاصیت میکروب کشی بخصوص **کرونا ویروس** است تاثیر و قدرت ضد میکروبی الکل ۷۰ درجه بیشتر از ۹۶ درجه می باشد لذا چنانچه الکل با خلوص ۷۰ درجه در دسترس نباشد، می توان با الکل غلیظ که عمدتاً ۹۶٪ می باشند تهیه نمود بدین صورت که ۷ واحد الکل ۹۶ درجه را با ۳ واحد آب مخلوط کرده و محلول ۷۰ درجه تهیه شود.
- برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (دچار خوردگی یا تغییر رنگ می شوند)، وسایل و تجهیزات مانند مانیتور، کیبورد، ماوس، گوشی تلفن و... حجم مناسبی از پنبه را در الکل مخلوط کرده و به صورت حرکت رفت بر روی سطح مورد نظر کشیده و اجازه دهید سطوح در تماس با جریان هوا خشک شود و از خشک نمودن با دستمال خودداری گردد.

پیوست شماره ۲

فهرست اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کوروناویروس

نوع محصول	انواع مجاز
شیر و فراورده‌های آن	<p>– ماست، شیر ساده پاستوریزه و یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره، از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵ درصد چربی و یا کمتر)</p> <p>– شیر بهتر است به صورت غنی شده با ویتامین دی باشد.</p> <p>– شیربرنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p>
نوشیدنی	دوغ کم نمک، بدون گاز و آب معدنی دارای مجوز از وزارت بهداشتی
میوه سبزی	<p>انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتغال، موز و... شسته شده مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت و وزارت بهداشت</p> <p>– انواع آبمیوه های صنعتی بدون قند افزوده</p> <p>– لواشک های بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p> <p>– سبزی هایی مانند پیاز، خیار و گوجه فرنگی</p>
بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	<p>شامل انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، بیسکویت ترجیحا نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده و یا ریز مغذی هایی مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد کم قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت.</p>
لقمه سالم	<p>۱ شترودل غیرگوشتی تک نفره دارای مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری بر روی بسته)</p> <p>– انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحا همراه با انواع مغزهایی مانند: کنجد، گردو، تخم آفتابگردان دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p>

پیوست شماره ۳

فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت دانشجویان، کارمندان و اعضای هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس از لحاظ ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس)

خواهشمند است فرم زیر را با دقت تکمیل نمایید و در صورت تغییر شرایط، اطلاعات را به روز نمایید.

- سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را داشته و به پزشک مراجعه نموده‌اید؟ بلی خیر
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹، چه مدت از ابتلا به بیماری می‌گذرد؟ کمتر از ۲ هفته بیشتر از ۲ هفته
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آیا گواهی برگشت به کار را از پزشک دریافت نموده‌اید؟ بلی خیر
- در سه روز اخیر علائم زیر را داشته‌اید:
 - احساس خستگی و ضعف بدن درد گلودرد تنگی نفس سرفه لرز تب درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه هیچکدام
- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- مراقبت مستقیم از افراد خانواده بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ (کورونا ویروس) ننموده‌ام نموده‌ام
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- همسفر با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در وسیله نقلیه مشترک در دو هفته اخیر: نبوده‌ام بوده‌ام
- بیماری زمینه‌ای: بیماری قلبی-عروقی فشار خون دیابت بیماری تنفسی زمینه‌ای شاخص توده بدن (BMI) بیشتر از ۴۰
- بیماری نقص ایمنی: تحت درمان با کورتون بیش از دو هفته شیمی‌درمانی بدخیمی‌ها (سرطان) پیوند اعضا
- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت: نکرده‌ام کرده‌ام

تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به مدیر/ نماینده معرفی شده از طرف مدیر بخش، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می‌باشد.

پیوست شماره ۴

فرم ارزیابی سلامت کارکنان شرکت‌های پیمانکاری دانشگاه

نام شرکت: نام کارفرما: شماره تماس کارفرما:

نام و نام خانوادگی: شماره تلفن همراه: شغل: سن:

نشانه	تاریخ	تب	سرفه	گلودرد	تنگی نفس	درد یا سنگینی قفسه سینه	الرز	ضعف شدید	درد عضلات	علائم شبه سرماخوردگی	اختلال بویایی، چشایی	تهوع، استفراغ، اسهال	سایر علائم

وجود نشانه‌های بالا در هر یک از اعضای خانواده:

سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس) چه مدت از شروع علائم می گذرد؟.....
 گواهی برگشت به کار دارد

سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر و زمان بیش از ۱۵ دقیقه) با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل:

در خانواده محل کار وسیله نقلیه

بیماری زمینه ای:

قلبی ریوی فشار خون چاقی مفرط درمان با کورتون بیش از دو هفته
 سرطان شیمی درمانی در ۶ ماه اخیر دیابت پیوند عضو

* در صورت بروز علائم یا سابقه تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل، کارفرما / پیمانکار موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع دهد و تا صدور گواهی برگشت به کار، با اطلاع به حراست دانشگاه از حضور و بکارگیری این افراد ممانعت کند.

* پرسنل دیگر نیز باید از نظر بروز علائم به دقت پایش و رصد شوند.

پیوست شماره ۵

مراحل در آوردن دستکش

در ابتدا با کمک دست راست، کف و قسمت بالای دستکش دست چپ را گرفته و آن را در حالت پشت و رو، از دست خارج نموده و دستکش دست چپ را در کف دست راست جمع کرده و نگه می‌داریم. سپس با کمک دو انگشت دست چپ (انگشت اشاره و انگشت کناری آن) قسمت زیرین دهانه دستکش دست راست را گرفته و آن را بر روی دستکشی که در وسط دست نگه داشته ایم، بر می‌گردانیم و با نوک انگشت دست چپ قسمت داخلی دستکش را گرفته و در کیسه مخصوص جمع آوری پسماند می‌اندازیم.





مراحل شستشوی دست



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز بهداشت و درمان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز بهداشت و درمان

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله به مدت ۲۰ ثانیه



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.