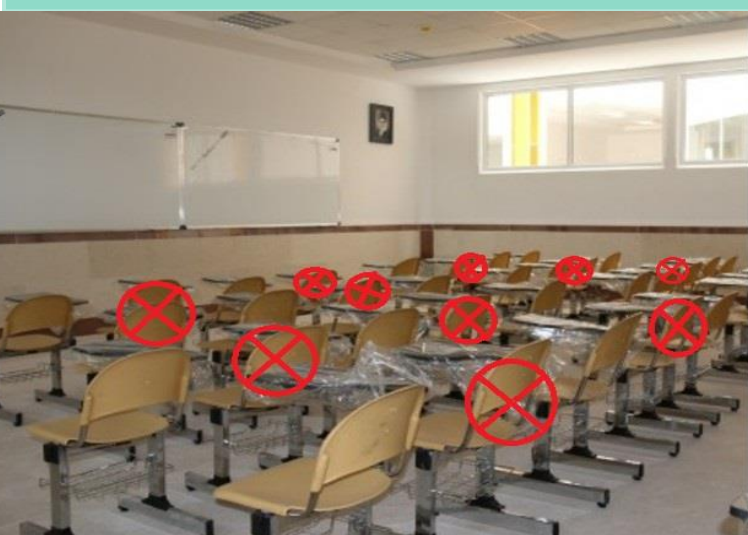


راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها (ویژه آزمون سراسری کنکور)



معاونت بهداشت

نسخه سوم-مرداد ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۳

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غریبال گری، 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 مواد غذایی.....	۷
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۷
۴. بهداشت ساختمان.....	۸
آموزش بهداشت.....	۱۲
پیوست ها.....	۱۵
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار و حضور در محل آزمون.....	۱۵
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....	۱۶
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۸
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۸
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۲۰
پیوست ۴: گندزدا های سطوح.....	۲۳
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۶
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۶
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۷

مقدمه

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

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 گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دانشگاه ها، موسسات آموزش عالی، دانشکده ها، مدارس و آموزشگاه های علمی و تحقیقاتی و سایر حوزه های امتحانی برگزار کننده آزمون های سازمان سنجش آموزش کشور، مرکز سنجش آموزش پزشکی کاربرد دارد. ضمناً سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین، داوطلبان 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:

- حداقل فاصله ایمن ۱/۸ متر بین داوطلبین، کارکنان و افراد دیگر در تمامی مبادی ورودی، خروجی، راهروها، محوطه، سالن ها و کلاس های حوزه های امتحانی رعایت شود.

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.
- همراهان داوطلبین از تجمع در مقابل در ورودی و خروجی و سایر فضاهای حوزه های امتحانی اجتناب نمایند
- همراهان داوطلبین در صورت همراه داشتن وسیله نقلیه شخصی به منظور جلوگیری از تجمع در وسیله نقلیه خود استقرار داشته باشند.
- در صورت گستردگی محیط برگزاری آزمون (فاصله زیاد بین دانشکده ها در دانشگاه / موسسه محل آزمون) و ضرورت استفاده از ماشین های عمومی جهت تردد از جمله اتوبوس، مینی بوس و ون در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری و حداکثر از یک سوم تا یک چهارم ظرفیت خودرو استفاده شود.
- رعایت فاصله حداقل ۱/۸ متر بین کابین های امتحانی الکترونیک، نیمکت و صندلی های داوطلبین در کلاس های درس، راهروها و سایر محل هایی که برای آزمون در نظر گرفته شده، الزامی است.
- مراقبین باید فاصله ۱/۸ متری را با داوطلبان رعایت نمایند.
- متولیان بررسی کارت ورود به جلسه آزمون در بدو ورود و حین آزمون، ضمن حفظ رعایت فاصله ایمن از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
- قبل از برگزاری آزمون، تمامی 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 شود (از جمله همراه نداشتن 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 حوزه آزمون و غیره).
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله ۱/۸ متر در حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه و سایر مکان های عمومی اجتناب گردد.
- برای افرادی که در فرم خود اظهاری و یا در زمان برگزاری آزمون، بیماری کرونای خود را اعلام می نمایند، مسئولین مربوطه موظفند مناسبترین شرایط ایمنی را از لحاظ فاصله گذاری اجتماعی، ملزومات حفاظت فردی و تهویه مناسب محل آزمون را برای داوطلبین مورد نظر ایجاد نمایند.
- مسئولین برگزاری آزمون برای افراد مشکوک به بیماری کرونا محلی مجزا برای برگزاری آزمون اختصاص دهند.

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

- رابطان بعد از پایان آزمون، در تحویل پاسخنامه ها و دفترچه های سوال به مسئول مخزن در یک محل تجمع نمایند و فاصله اجتماعی ۱/۸ متر را از همدیگر در کنار در مخزن رعایت کنند.
- تا جایی که امکان دارد آزمون ها کشوری به صورت غیرمتمرکز (هر داوطلب در شهر محل سکونت خود آزمون دهد) برگزار شود و از برگزاری آزمون به صورت متمرکز (برگزاری آزمون کشوری در یک شهر) به منظور کاهش تردد بین شهری از شهرهای با وضعیت قرمز به شهرهای زرد، سفید و بالعکس اجتناب شود.
- داوطلبین که از وسیله نقلیه شخصی استفاده نمی نمایند، در صورت امکان از آژانس های درون شهری برای رسیدن به محل آزمون استفاده نمایند.
- داوطلبین در صورت اسکان در منزل اقوام حتما رعایت فاصله مناسب با بستگان، رعایت الزامات در صرف غذا مد نظر قرار دهند.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری 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 مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را، تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱ و ۱/۱).
- 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 شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید فرایند 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:

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

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > ۴۰

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

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

موارد زیر برای این گروه از افراد که درگیر فرآیند آزمون هستند 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. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- همه داوطلبان موظف به رعایت موارد ذیل هستند و تبعات عدم رعایت آن متوجه آنها خواهد بود.
- از دست دادن، روبوسی و تمامی اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۱/۸ متر) باشد، خودداری شود.

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

- رعایت حفاظت فردی توسط داوطلبین و کارکنان از زمان خروج از منزل تا پایان برگزاری آزمون و خروج حوزه توصیه و تاکید می شود
- کارت ورود به جلسه آزمون به صورت الکترونیکی صادر شود.
- از پذیرفتن امانات و وسایل همراه داوطلبان در باجه امانات و یا بخش نگهبانی خودداری گردد.
- رعایت تمامی نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک 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 توسط کارکنان و داوطلبین آزمون الزامی است.
- همه 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.
- توزیع سوالات امتحانی باید توسط افرادی که صحت سلامت آنها مورد تایید ناظرین بهداشتی می باشد انجام پذیرد.
- از قراردادن سوالات و پاسخ نامه بر روی زمین خودداری گردد.
- متولیان 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٪ و یا ارائه پد الکلی برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحا "از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود).
- دست اندرکاران آماده سازی و توزیع کننده های میان وعده های مواد غذایی در بین کارکنان و داوطلبین ملزم به دریافت کارت بهداشت می باشند.
- داوطلبین در صورت اسکان در هتل / مسافرخانه حتما گندزدایی کردن محل استقرار و شست شوی دست ها را مورد توجه قرار دهند.
- داوطلبین در تمام طول حضور در شهر محل آزمون (با وضعیت قرمز، زرد، حتما از ماسک استفاده نموده و رعایت اصول بهداشت فردی را نیز مورد توجه قرار دهند).
- شستشوی دست ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون انجام شود.
- از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج) استفاده شود.

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

- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

- میان وعده غذایی بین داوطلبین و کارکنان به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- رد و بدل کردن نوشیدنی و خوراکی بین داوطلبین ممنوع است.
- استفاده از پارچ آب ولیوان در حوزه امتحانی ممنوع بوده و به هر داوطلب یک بطری آب آشامیدنی بسته بندی جهت مصرف تحویل گردد.
- داوطلبین در صورت استفاده از اتوبوس جهت تردد بین شهری، حتما در تمام طول مسیر از ماسک استفاده نمایند و تا حد امکان از تغذیه های ارائه شده توسط سرویس اتوبوس ها استفاده نکنند.
- در صورت استفاده از اغذیه های محل های تهیه غذای رستورانی حتما به مکان هایی مراجعه شود که مورد تأیید مرکز بهداشت استان / شهرستان قرار داشته و تاییدیه آنها را داشته باشند.
- مسئول خرید و توزیع تغذیه در هر حوزه مشخص بوده و مشخصات وی به همراه فرم خوداظهاری در اختیار ناظر بهداشتی قرار گیرد و سلامت وی مورد تایید باشد

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده داوطلبین، کارکنان و عوامل اجرایی انجام گیرد.
- گواهی سلامت رانندگان وسایل نقلیه در صورت تردد در محوطه های حوزه های امتحانی باید در اختیار ناظر بهداشتی در هر حوزه قرار گیرد.
- 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، پشتی صندلی ها و خودروها) باید پس از هر آزمون ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- مواد ضد عفونی 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 گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.

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

- 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.
- توصیه می شود از تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور خودداری شود، برای تماس از لوازم یکبار مصرف از جمله دستمال کاغذی و موارد مشابه استفاده شود. در صورت تماس مستقیم حتماً بلافاصله با مواد ضدعفونی دست نسبت به ضدعفونی دست اقدام یا با آب و صابون شسته شود.

۴. بهداشت ساختمان

- تهویه مناسب هوا در محیط های بسته و فضاهای مورد استفاده برای آزمون و سرویس های بهداشتی صورت پذیرد. (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با باز کردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
- گندزدایی تمامی فضاهای مورد استفاده در حوزه های امتحانی، سرویس های بهداشتی بایستی قبل و بعد از آزمون طبق دستورالعمل های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- انتخاب سالن با گنجایش حداقل ۱۲ متر مکعب با داشتن شرایط تهویه مناسب طبیعی و مصنوعی برای برگزاری آزمون در نظر گرفته شود
- لازم است تمامی سرویس های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت صورت گیرد.
- به تعداد کافی سطل زباله در قسمت ورودی و خروجی حوزه و همچنین مسیرهای پر تردد و در سالن ها و یا کلاس های محل برگزاری آزمون پیش بینی شود.

نکات مهم

- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت عمل شود.
- در نظر گرفتن فضایی مجزا برای قرنطینه افراد مشکوک به کرونا ویروس الزامی است.

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

- در صورت وجود افراد مشکوک به علائم مثبت و عدم تکمیل فرم خود اظهاری توسط نامبردگان، جدا سازی افراد مذکور در فضای قرنطینه در محل آزمون الزامی می باشد.
- مشخصات تمامی نفرات خدمات دهنده برای آزمون (عوامل اجرایی) باید به ناظر بهداشتی داده شود و غربالگری و کنترل بهداشتی شوند.
- کارکنان خدماتی جهت انجام نظافت و گندزدایی فضا های مختلف در حوزه های امتحانی از لباس و حفاظت فردی استفاده نمایند.
- عوامل اجرایی قبل از آزمون تعیین شوند و بر مراقبت‌های بهداشتی به آنها تاکید شود.
- آموزش‌های بهداشتی به صورت مجازی یا در قالب دستورالعمل برای عوامل اجرایی ارائه شود.
- به تعداد داوطلبان پدالکلی (به منظور پاک کردن جوهر استامپ در زمان اخذ اثر انگشت) تهیه و برای حوزه‌های برگزاری آزمون ارسال گردد.
- بر شیوه صحیح استفاده از وسایل حفاظتی فردی نظارت شود.
- داخل مخزن می بایست قبل از ورود عوامل مخزن کاملاً گندزدایی شود.
- بسته بهداشتی شامل ماسک سه لایه، محلول ضد عفونی و دستکش به کلیه عوامل مخزن و... ارائه شود.
- استقرار آمبولانس و تیم پزشکی با هماهنگی ستاد مدیریت بیماری کرونا در هر استان مقابل مخازن و آماده باش مراکز بهداشتی و درمانگاه‌های شهرستان‌ها در روزهای برگزاری آزمون و حوزه‌های رفع نقص کارت داوطلبان پیش‌بینی شود.
- در خصوص بازرسی بدنی داوطلبان از گیت‌های دستی استفاده شود. در صورت عدم امکان تامین گیت، فرد متولی می بایست به لباس گان، ماسک سه لایه، شیلد و دستکش لاتکس مجهز شود و بعد از بازرسی بدنی هر فرد، دست خود را برای بازرسی نفر بعدی ضد عفونی نماید.
- بر عدم استفاده از مواد گندزدایی کننده برای گندزدایی نمودن پاس‌نامه‌ها در هنگام انتقال تاکید شود.
- پاکسازی و گندزدایی در استان‌ها و شهرستان‌ها از طریق نمایندگان تام‌الاختیار و با نظارت استانها در زمان مناسب قبل از برگزاری آزمون انجام شود.
- فضای مناسب برای داوطلب دارای معلولیت با رعایت فاصله‌گذاری در نظر گرفته شود.
- منشی داوطلبان نابینا، معلول، ناشنوا و ... حداقل ۱/۸ متر از داوطلب فاصله داشته باشد. فاصله مناسب برای چینه‌س داوطلبان مذکور از یکدیگر مورد توجه قرار گیرد (ترجیحاً هر نفر در یک کلاس باشد).
- محلها و قسمت‌هایی که داوطلبان در طول مسیر از درب اصلی تا محل نشستن در صندلی خود احتمالاً لمس خواهند نمود و همچنین صندلی داوطلبان ضد عفونی شود.

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

- پیش‌بینی لازم برای جایگزینی عوامل اجرایی مشکوک در بازه زمانی آزمون در نظر گرفته شود.
- از تردهای بی‌مورد عوامل اجرایی در طول آزمون خودداری شود.
- در صورت مشاهده افراد مشکوک به این بیماری، با حفظ خونسردی و آرامش حوزه، سریعاً به مسوولین بهداشتی مستقر در حوزه اطلاع‌رسانی شود.
- عوامل اجرایی توجیه شوند که در صورت داشتن هرگونه علائم مشکوک عدم حضور خود را بموقع اعلام کنند.
- ضمن تاکید مجدد بر لزوم استفاده از ماسک ۳ لایه معمولی (بدون فیلتر) توسط عوامل اجرایی و داوطلبان ابتدای ورود به حوزه امتحانی تا پایان برگزاری آزمون، در صورتی که در حین برگزاری آزمون عامل اجرایی نسبت به برداشتن ماسک از صورت اقدام نمود، لازم است به آرامی به آنها تذکر داده شود.
- بعد از بررسی مدارک و بازرسی داوطلبان، راهنمایی لازم جهت پیدا کردن صندلی و استقرار در آن جهت جلوگیری از ازدحام در زمان حضور و پیدا کردن صندلی جهت نشستن انجام شود.
- به داوطلبان توصیه شود که از بلند شدن و صحبت کردن با سایر داوطلبان قبل از شروع آزمون و حضور سر صندلی سایر داوطلبان خودداری نمایند.
- به مسئول مخزن تاکید شود در هنگام تحویل بسته‌های سوال و پاسخنامه به رابطان از ماسک و دستکش استفاده نموده و مرتب دستهای خود را با محلول ضد عفونی نماید.
- رابطان حتماً از ماسک و دستکش استفاده نموده و قبل از دریافت بسته‌های سوال و پاسخنامه از مخزن دستهای خود را ضد عفونی نمایند. ضمناً در زمان تحویل بسته آزمون به داوطلبان، فاصله مناسب را رعایت کنند.
- در صورت ضرورت جهت پاسخگویی به سوال داوطلبین، فاصله مناسب رعایت شود.
- در زمانی که داوطلبین قبل از اتمام زمان آزمون و بعد از طی شدن حداقل زمان حضور در جلسه، خواستار خروج از محل آزمون بودند، راهنمایی لازم جهت استفاده از فضای مناسب برای خروج انجام شود.
- در زمان جمع‌آوری دفترچه‌های سوال و یا پاسخنامه‌ها، ضمن رعایت فاصله مناسب رابطان با داوطلبان، حتماً از ماسک و دستکش استفاده شود.
- بعد از جمع‌آوری پاسخنامه‌ها و دفترچه‌های آزمون، از داوطلبان خواسته شود از جای خود بلند نشوند و با مدیریت صحیح زمان، آنها را با فاصله مناسب برای خروج از محل آزمون هدایت و راهنمایی نمایند. به طوری که تجمع ایجاد نشده و فاصله‌گذاری رعایت شود.

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

- پنجره‌های محل‌های آزمون و سالن‌ها و راهروها هنگام خروج داوطلبان جهت جریان هوای تازه، باز باشد.
- مسئول مخزن در زمان کنترل، شمارش و بسته‌بندی پاسخنامه‌های داوطلبان حتماً از ماسک و دستکش لاتکس استفاده نماید.
- محل جمع‌آوری و بسته‌بندی بسته‌های آزمون دارای تهویه مناسب باشد به نحوی که گردش جریان مناسب هوا در آن میسر باشد.

نکات مهم ویژه مناطق گرمسیر

- داوطلبین در تمام طول حضور در شهر محل آزمون، حتماً از ماسک استفاده نموده و رعایت اصول بهداشت فردی را نیز مورد توجه قرار دهند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- داشتن سیستم تهویه مطبوع و مناسب برای محل برگزاری آزمون در مناطق گرمسیر الزامی است.
- داشتن سیستم سرمایشی مناسب برای محل برگزاری آزمون در مناطق گرمسیر الزامی است.
- صندلی‌ها در سالن‌ها، کلاس و... برای ظرفیت تعداد کمتر از ۲۰٪ داوطلبین چیدمان شود.
- در ورودی محل‌های آزمون که دارای فضای باز و آفتابگیر هست از سایبان برای کمتر در معرض آفتاب قرار گرفتن داوطلبین استفاده شود.
- آب آشامیدنی بطری شده یکبار مصرف بیش از حد ظرفیت داوطلبین در هر حوزه در نظر گرفته شود.
- از تجمع داوطلبین در محل‌های مختلف حوزه برگزاری آزمون جلوگیری شود.
- در صورت گستردگی محیط برگزاری آزمون (فاصله زیاد بین دانشکده‌ها در دانشگاه/ موسسه محل آزمون) و ضرورت استفاده از ماشین‌های 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 صورت وجود افراد مشکوک به علائم مثبت و عدم تکمیل فرم خود اظهاری توسط نامبردگان، جدا سازی افراد مذکور در فضای قرنطینه در محل آزمون الزامی می باشد.
- بعد از بررسی مدارک و بازرسی داوطلبان، راهنمایی لازم جهت پیدا کردن صندلی و استقرار در آن جهت جلوگیری از ازدحام در زمان حضور و پیدا کردن صندلی جهت نشستن انجام شود.

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

- رابطان حتماً از ماسک و دستکش استفاده نموده و قبل از دریافت بسته‌های سوال و پاسخنامه از مخزن دستهای خود را ضد عفونی نمایند. ضمناً در زمان تحویل بسته آزمون به داوطلبان، فاصله مناسب را رعایت کنند.
- در صورت ضرورت جهت پاسخگویی به سوال داوطلبین، فاصله مناسب رعایت شود.
- در زمانی که داوطلبین قبل از اتمام زمان آزمون و بعد از طی شدن حداقل زمان حضور در جلسه، خواستار خروج از محل آزمون بودند، راهنمایی لازم جهت استفاده از فضای مناسب برای خروج انجام شود.
- استقرار آمبولانس و تیم پزشکی با هماهنگی ستاد مدیریت بیماری کرونا در هر استان مقابل مخازن و آماده باش مراکز بهداشتی و درمانگاه‌های شهرستان‌ها در روزهای برگزاری آزمون و حوزه‌های رفع نقص کارت داوطلبان پیش‌بینی شود.

آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های 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.

رسانه‌های 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 گروه‌های هدف

- آشنایی با علایم 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 پوسترهای 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

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 خوداظهاری فرد 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 مجددا 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

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

پیوست 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 دستها

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

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

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



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

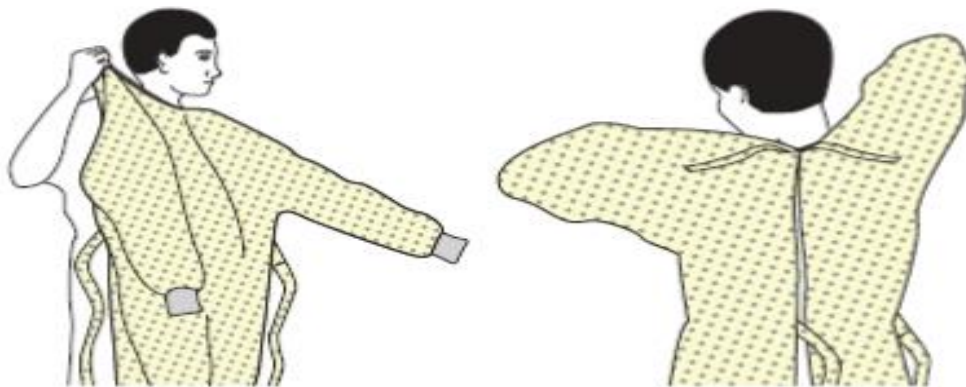
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

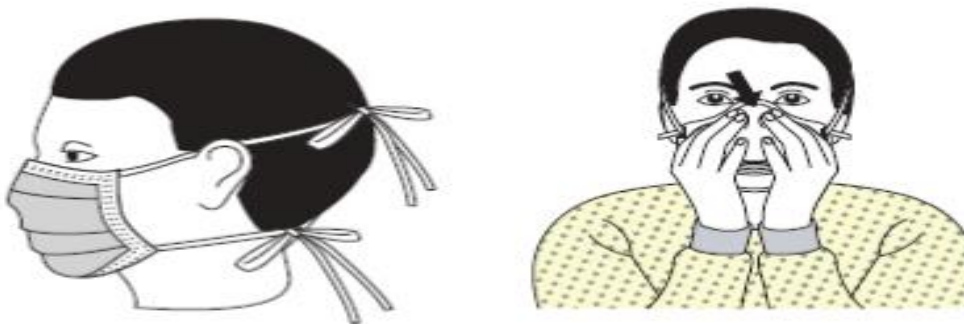
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

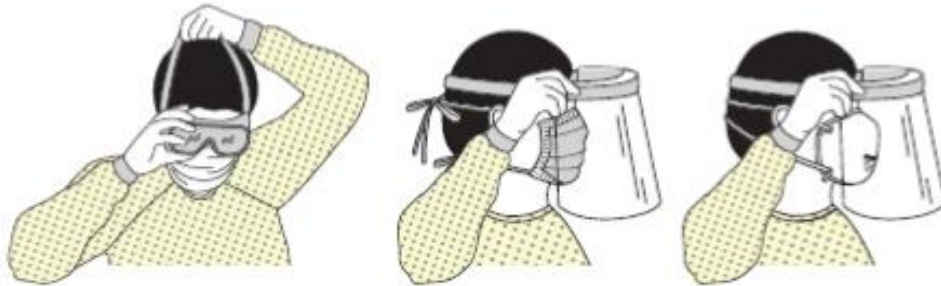
۲. ماسک یا رسپیراتور



- 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.

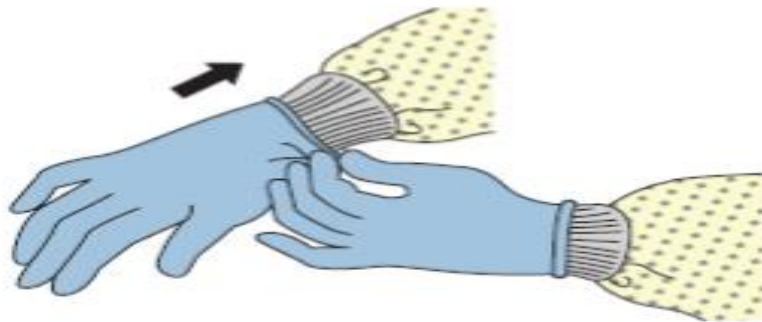
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

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.

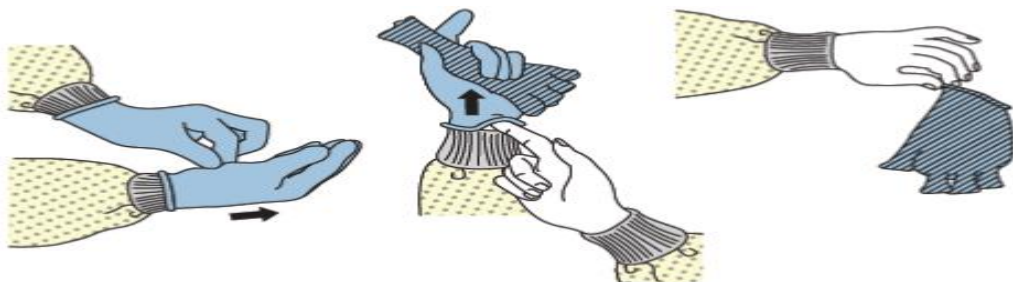
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون ها

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، 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 میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

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

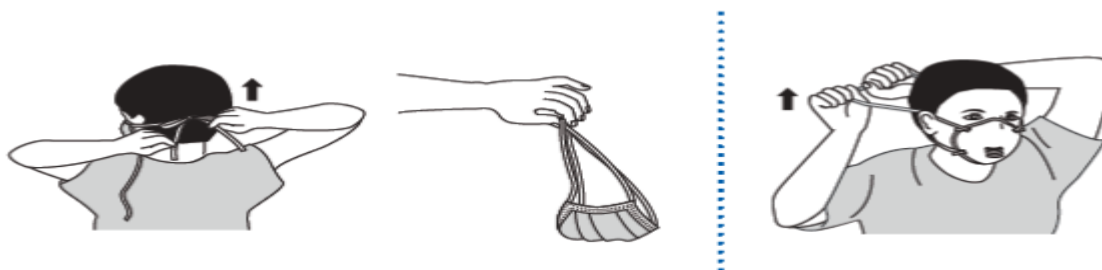
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک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

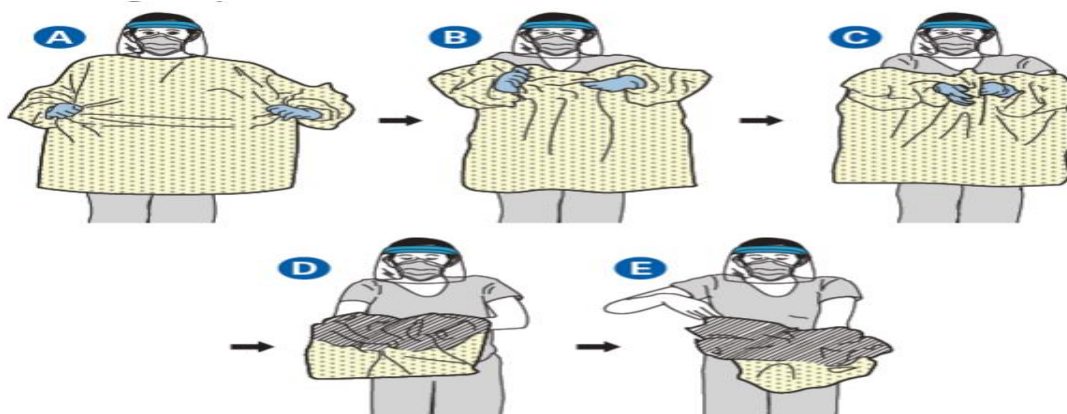
(۴) ماسک



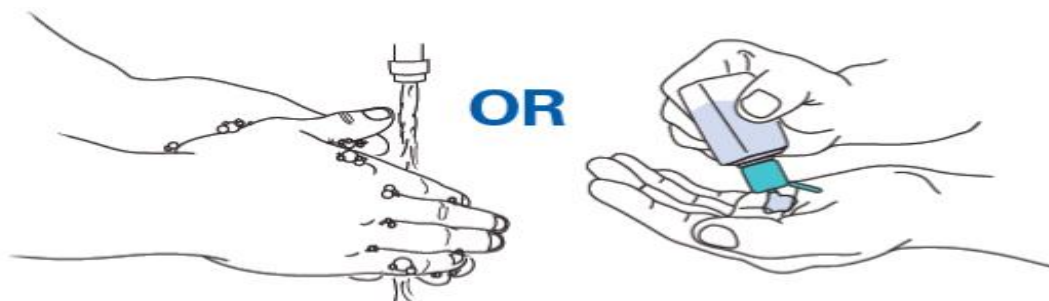
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

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

- 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 ضدعفونی‌کننده 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 درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	نکات عمومی
۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده	مواد گندزدا
۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).	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.

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

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) 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 مورد نظر 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 (۵۰۰۰۰ 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 پرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



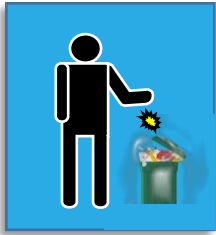
✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ 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 سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

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



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛