



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، دهستان و آموزش پزشکی

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۶۴

## فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۳	۲. مراقبت از گروههای آسیب‌پذیر
۴	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۵	۲. بهداشت مواد غذایی
۵	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	۴. بهداشت ساختمان
۷	آموزش بهداشت
۹	پیوست ها
۹	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل
۱۰	پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها
۱۲	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۲	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۷	پیوست ۴: گندزداهای سطوح
۲۰	جدول ۱ - راهنمای غلط و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۰	جدول ۲ - راهنمای تهییه مواد گندزا
۲۱	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

شناسایی راههای انتقال عامل ایجاد‌کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز بهطور دقیق مشخص نشده‌است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی بهطور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با عالیمی 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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه و سایلی 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 با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

### دامپروری‌ها و مرغداری‌ها

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین کشاورزی و مراجعین 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 و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی
- استفاده از سیستم تهويه مناسب در داخل مرغداری و دامداری
- مواجهه افراد در حداقل زمان ممکن و فاصله ۱ تا ۲ متر (حداقل فاصله ۱ متر) رعایت گردد؛
- رعایت فاصله گذاری بین مشتریان و استفاده از شیلد جهت رعایت فاصله بین فروشنده با مشتری عایت حداقل فاصله یک متر؛
- اجتناب از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن؛
- اجتناب از تجمع کارکنان در تمامی قسمت ها؛
- شستشوی دستها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.

## غربالگری، مراقبت و بازتوانی

### ۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیتهای زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خود اظهاری 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: 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 علامتدار 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، نقاوت و بازگشت به کار را طی کنند.

### ۲. مراقبت از گروههای آسیب‌پذیر

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 زمینه‌ای:

- بیماری قلبی- عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- $BMI > 40$

### 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
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضاء

موارد زیر برای این افراد درنظر گرفته شود:

- ۱- درصورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- درصورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 تهويه مناسب‌تر و کم جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

### ۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با لازم است پس از طی دوران درمان و نقاوت، 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

- تا حد امکان از تماس مستقیم با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی بپرهیزند.
- هنگام کار با کود، خاک و یا ابزار کار و سایر سطوح که امکان آلودگی وجود دارد از دستکش استفاده نمایند.
- بعد از کار استحمام نمایند و لباس های آلوده خود را بشوینند.
- محل نگهداری حیوانات را مرتب گندزدایی نمایند.
- پشم، مو و سایر مواد آلوده را گندزدایی نمایید.
- اماكن آلوده به فضولات و ترشحات حیوانات را گندزدایی نمایید.
- در صورت استفاده از سطوح مشترک می بایست بعد از اتمام کار کلیه سطوح تماس گندزدایی شود.
- با توجه به این که در بیشتر مواقع محل نگهداری حیوانات در مجاورت محل سکونت افراد می باشد باید نظافت محل سکونت را رعایت نموده و سطوح را به طور مرتب با استفاده از الكل یا مواد گندزدایی دارای کلر پاک کنید.
- افراد بیمار یا مشکوک می بایست در خانه استراحت نمایند.
- لباس کار خود را از سایر لباس هایتان جدا کنید

### ۲. بهداشت مواد غذایی

- از خوردن و آشامیدن بدون دسترسی به آب و مواد شوینده خودداری کنید .
- محل استراحت و ظروف افراد بیمار یا افراد مشکوک به بیماری را جدا نمایید.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در ، میله راه پله ، پشتی صندلی ها و فرمان خودرو) باید ابتدا نظافت وسیپس گندزدایی گردد.
- دو مرحله نظافت (بامواد شوینده ) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- کلیه سطوح ، دستگاه ها و ماشین الات به طور روزانه گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و ازمامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری

- محلول گندздایی کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- گندزا با آب سرد تهیه گردد.
- گندздایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزا آغشته شده، برای سطوح انجام می‌شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می‌شود.
- از ظروف و کیسه‌های سالم نو و تمیز برای حمل و بسته بندی محصولات استفاده کنید.
- قرارگیری لباس کار و وسایل مورد استفاده خود را در معرض نور خور شید به دلیل خاصیت میکروب کشی آن قرار دهید
- بهتر است از مواد بر پایه الکلی جهت ضد عفونی دست استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکلی از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول استفاده شود.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- با بازگذاشتن در، پنجره، انبار و محیط نگهداری دام و طیور اجازه دهید هوا تهווیه شو.
- فضاهای عمومی باید دارای تهווیه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (بعنوان مثال استفاده از تهווیه طبیعی با بازکردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- در سالن‌های دامداری و مرغداری باید سطل زباله در دار پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات مختلف به طور روزانه تمیز و گندздایی گردد.
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند، شاغلین باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل‌های پسماند و گندزدایی سطل‌ها اقدام گردد.
- اطمینان حاصل کنید که شاغلینی که در مراحل مختلف مراجعه کنندگان در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.

#### نکات مهم

- از مصرف کودهای انسانی و فاضلاب صنعتی اجتناب 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 پوسترهاي آموزشي
- 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
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حافظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حافظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندздایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
  - نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
  - نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
  - آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی 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 نگهبانی و درب ورودی ساختمان
  - نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
  - بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
  - نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
  - جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
  - نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

## پیوست ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره ..... شاغل / درحال تحصیل در (واحد کاری / سازمان ...) ..... دارای عنوان شغلی ..... اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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

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

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن 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 کرده‌ام

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

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها

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

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



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرورشی  
جهانیت بهداشت  
مرکز میراث پندی و اکیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرورشی  
جهانیت بهداشت  
مرکز میراث پندی و اکیر

## روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روی برو بشویید.



نوك انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مج هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیراب را بینندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

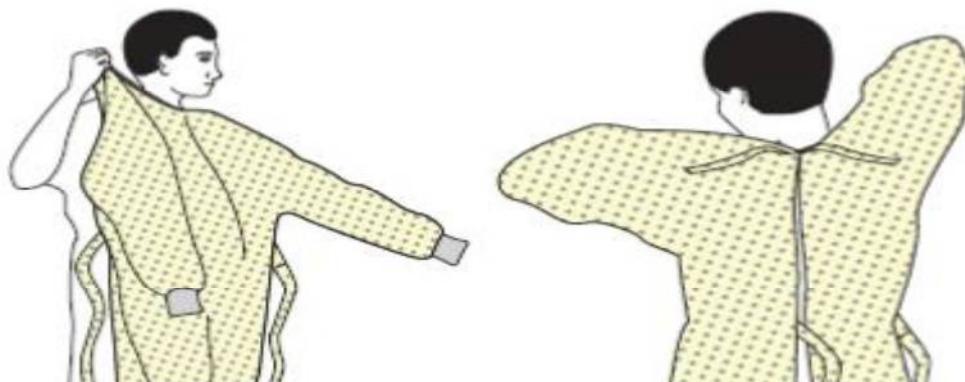
راهنمای گام دوم مبارزه با کرونا ویروس (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری

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

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

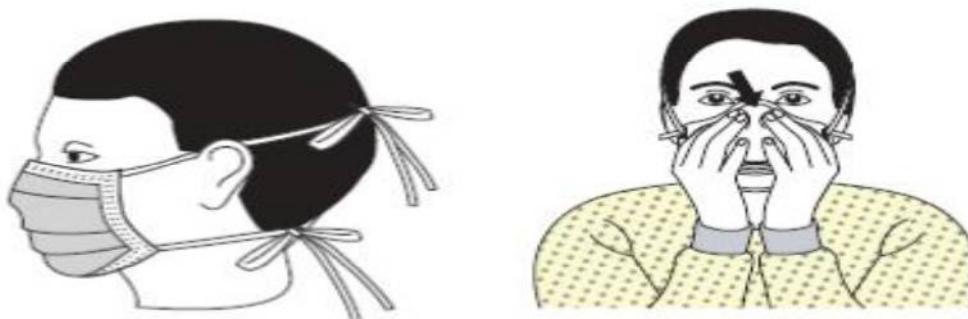
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونتهاست استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱ روپوش



- تنہ را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

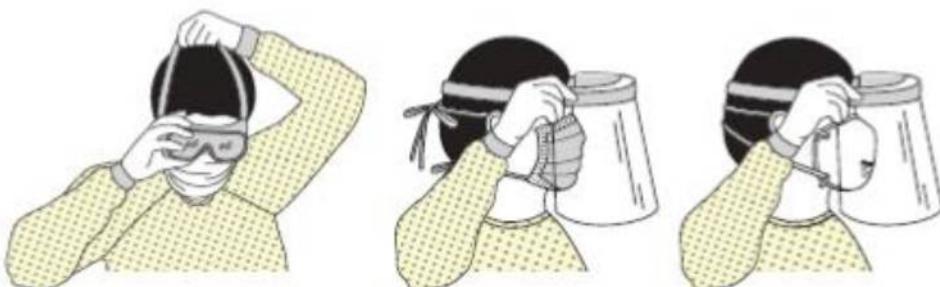
#### ۲ ماسک یا رسپیراتور



- 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.

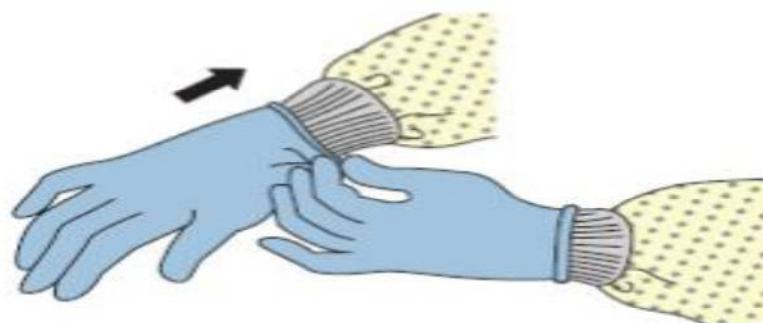
راهنمای گام دوم مبارزه با کرووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری

### ۳ عینک یا شیلد صورت



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

### ۴ دستکش‌ها



- تا روی مج را کامل بپوشاند که تا روی مج بند روپوش هم ادامه داشته استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه‌دارید.
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

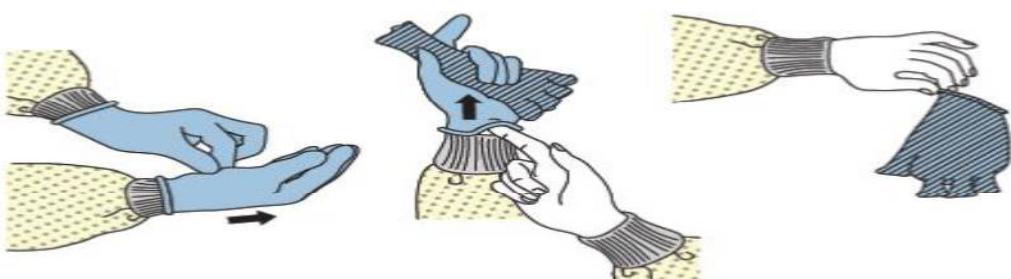
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری

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

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاها مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام و سایل 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 شده‌اند، بالفاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ 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 کروید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپوری و مرغداری

- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلا فاصله بشویید و از یک ضد عفونی 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 دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندھای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندھا با بدنه 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 تашده داخل ظرف زباله قرار دهید.

### ۴ ماسک

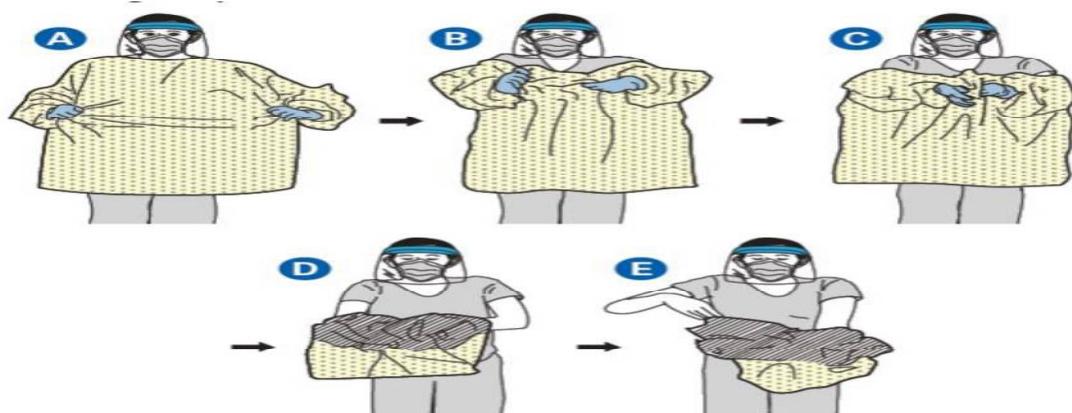


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلا فاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

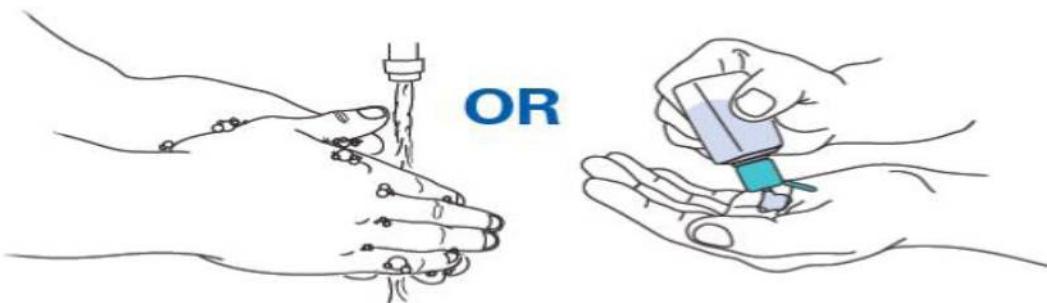
راهنمای گام دوم مبارزه با کرونا ویروس (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دامپروری و مرغداری

- 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، بلا فاصله دستان خود را با ضد عفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
  - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
  - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
  - همانطور که لباس را 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 وسائل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.



## پیوست ۴: گندزداهای سطوح

نکات عمومی	از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.
مواد گندزدا	<p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداهای ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>
نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مجوز	<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مجوز</li> <li>۲. مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</li> <li>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</li> <li>۴. سفیدکننده</li> </ol>
نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدغوفونی بر پایه الکل دارای مجوز	<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش 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 یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</li> <li>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</li> <li>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سختشدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</li> <li>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هوکش نیز روشن باشد.</li> <li>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی درنظر گرفته شود.</li> <li>۶. گندزداهای باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</li> <li>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</li> </ol>

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلوانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</li> <li>۲. گندزداهای سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترش در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</li> <li>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاها مخاطی، پوست و محاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به‌راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردد.</li> <li>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی‌تر و ضعیفتر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</li> <li>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برآبرپاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهويه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.</li> <li>- از به‌کار بردن سفیدکننده‌ها به‌همراه 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</li> </ul> </li> </ol>
---	--

برای تمیزکردن توالت 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.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگشده صدمه می‌زنند.

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

- سفیدکننده رقیق شده وقتی در معرض نور خور شید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، 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 خور شید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

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

## جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمدۀ محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) کلر قابل دسترس

محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)

کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی ام خواهد بود

محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های 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 می‌گردد
- گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، 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 غوطه‌وری)

## جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی ام یا ۰/۰۵ درصد

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



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

**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 ضد عفونی کننده بر پایه الكل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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

