

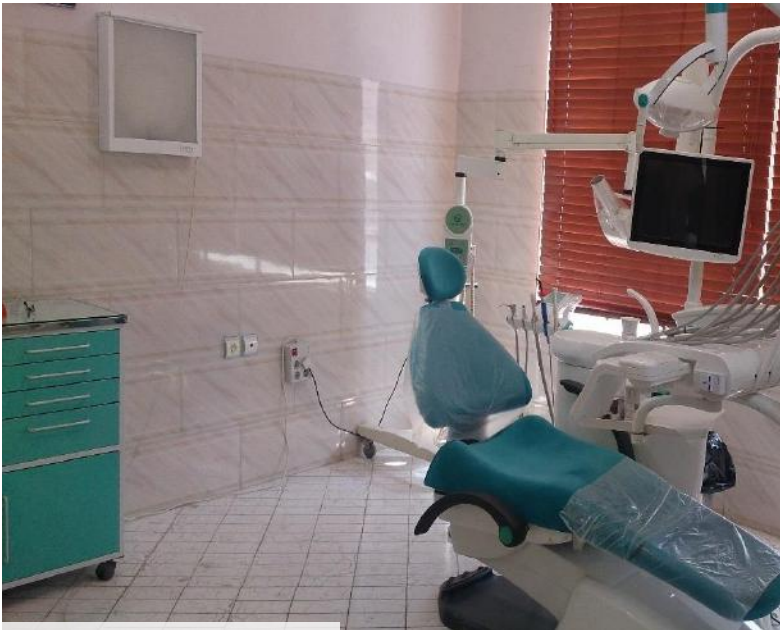


بیمارستان فوق تخصصی ساسان



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب های دندانپزشکی



نسخه اول - فروردین

۱۳۹۹ کد ۳۰۶/۱۶۹

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار، تجهیزات
۸	۱. بهداشت ساختمان
۱۰	۴. سایر اقدامات بهداشتی ضروری
۱۳	آموزش بهداشت
۱۶	پیوست‌ها
۱۶	پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۷	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۹	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۹	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده
۲۱	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده
۲۴	پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا
۲۶	پیوست ۵: گندزادهای سطوح
۲۹	پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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

مقدمه شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس داده‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این

بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

پزشک، پرستار، منشی، نیروی خدماتی، بیماران و مراجعه‌کنندگان به مراکز و مطب‌های دندان پزشکی
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.

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین صنایع و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

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

- کلیه بیماران مراجعه کننده به مراکز باید ناقل بالقوه کووید-۱۹ فرض شوند و نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله ایمن حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.
- با برنامه ریزی مناسب از تجمع بیماران در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار و پذیرش رعایت گردد (حداقل یک متر).
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای ارایه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است. (مطابق پیوست ۳)
- در هنگام صحبت کردن با بیمار و همراه بیمار فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها در مطب ضروری است.
- و سایر غیر ضروری در اتاق انتظار و سایر قسمت هایی که افراد بیمار در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ایمن رعایت گردد.
- زمان های استراحت کارکنان به گونه ای برنامه ریزی گردد که از تجمع جلوگیری شود
- از ورود بیمار به قسمت اداری پذیرش و صندوق حتی الامکان جلوگیری شود و فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در محل های مذکور رعایت شود.
- در صورت امکان، کارکنان معین شده باید به طور اختصاصی برای بیمار مراقبت انجام دهند تا خطر انتقال کاهش یابد.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطقی که بیماران ابتدا در آنها حضور دارند ، مانند مناطق پذیرش ، صندوق و امثالهم ، عملی شود.
- تعداد کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در تماس با بیماران محدود گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه ، و هر مکانی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- جهت ارائه خدمات به بیماران لازم است حداقل تعداد کارکنان با بیمار در تماس باشند.

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

- فاصله مراجعه کننده با متصدی پذیرش و صندوق حداقل یک متر حفظ شود.
- طی دوره اپیدمی برای بیماران فقط خدمات ضروری ارائه گردد از اعمالی غیر ضرور مانند لمینت ، سایر اعمال زیبایی، مواردی که می توان به زمان بعدی ارجاع داد ، تا پایان اپیدمی خودداری گردد.
- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.

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 خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: مدیر مرکز به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی شاغلین را مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار منع نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار 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 اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه 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. 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 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

حفاظت فردی کارکنان: کارکنان (اعم از پزشک، پرستار و منشی) که با افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری ارتباط دارند، در معرض خطر بیشتری بوده و باید با روش‌های مناسب پیشگیری و کنترل عفونت، از خود محافظت نمایند. پیروی از اقدامات بهداشتی مناسب می‌تواند به کارکنان کمک نماید تا در طول ارائه خدمات بتوانند سالم بمانند. حصول اطمینان از اینکه شیوه کار ایمن و روش‌های مناسب حفاظت فردی از طریق کارکنان رعایت می‌گردد بسیار حائز اهمیت می‌باشد. همچنین شناسایی سریع و جداسازی افراد مظنون به آلودگی، اولین قدم مهم برای محافظت از کارکنان، مراجعه‌کنندگان و سایر افراد در مطب می‌باشد.

- بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری است:

- ❖ قبل از تماس با بیمار؛
- ❖ قبل و بعد از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی،
- ❖ بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن؛
- ❖ پس از تماس با بیمار؛
- ❖ پس از تماس با محیط بیمار؛

معاونت بهداشت

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

- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول‌های بر پایه الکل است. (مطابق پیوست ۲)
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- کلیه کارکنان بدو ورود نسبت به شستشوی دست و صورت اقدام نمایند مدت زمان شستشوی دست ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باشد. شستشوی دست و صورت قبل از تعویض لباس کار و مراجعه به منزل رعایت شود.
- در صورت فراهم نبودن دسترسی مورد فوق، هر دو الی سه ساعت و بعد از تماس با هر بیمار دست‌ها را با محلول ضدعفونی کننده مناسب مخصوص دست (محلول‌های ضد عفونی بر پایه الکل) ضدعفونی شود.
- کلیه کارکنان ارائه دهنده خدمات درمانی تخصصی قبل از شروع فعالیت، ابتدا دست‌های خود را ضدعفونی و از لوازم حفاظت فردی (ماسک N 95، دستکش قابل گندزدایی، نقاب که دوره گردن را بپوشاند، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه) استفاده نمایند.
- کلیه نیروهای خدماتی شاغل قبل از ورود به داخل مرکز و شروع فعالیت، ابتدا دست‌های خود را گندزدایی (حداقل روزانه سه مرتبه با محلول الکل ۷۰ در صد گندزدایی شود) و از لوازم حفاظت فردی مناسب (ماسک، دستکش قابل گندزدایی، عینک، لباس کار و یا روپوش بلند و کلاه، استفاده نمایند).

۲. بهداشت مواد غذایی

در صورت خوردن غذا در مرکز و مطب موارد زیر رعایت گردد:

- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی بیرون بر، تهیه گردد. ترجیحا از مواد غذایی تهیه شده توسط خود و یا خانواده استفاده گردد.
- مواد غذایی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری الزامی می باشد.
- سرو نمک، فلفل، سماق، آب آشامیدنی و غیره در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- از ظروف یکبار مصرف و یا ظروف شخصی استفاده شود.
- از خوردن و آشامیدن در اتاق معاینه و انتظار خودداری گردد (مکان مناسبی به این کار اختصاص داده شود).
- رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار، تجهیزات

- آماده‌سازی یونیت قبل از ورود بیمار به اتاق انجام شود. مثل پوشش سطح و پشت سری یونیت.
- اول وقت کاری هر روز نسبت به پوشش صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون یا سلفون اقدام گردد.
- روی صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون سلفون پوشانده و دو بار در روز گندزدایی شود و در انتهای شیفت روزانه نسبت به دفع آن اقدام شود.
- محل استقرار چانه بیمار هنگام تهیه تصویر رادیولوژی، بعد از هر بیمار با الکل ۷۰ درصد گندزدایی شود.
- لوازم پزشکی از قبیل گوشی پزشکی و تب‌سنج بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰ درصد گندزدایی شود.
- داخل آسانسورها ظرف محتوی مایع گندزدای دست نصب گردد و دستمال کاغذی جمع‌آوری شود.
- کلیه دستگاه‌های آب سردکن و آبخوری تا اطلاع ثانوی جمع‌آوری و یا استفاده نشوند؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- کلیه تجهیزات از قبیل دستگاه‌ها، ابزار کار، کامپیوتر، تلفن، کیبورد، موس، بی‌سیم و مواردی نظیر آن در پایان شیفت کاری تمیز و گندزدایی شوند؛
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.
- در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (مانند مدفوع و مواد دفعی بیمار، ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.
- برای استفاده از گندزداهای مجاز و غلظت‌های مورد استفاده در مراکز مطابق پیوست ۴ اقدام گردد.
- استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی فراهم گردد
- آبخوری‌ها و آب سردکن‌های مرکز و مطب به‌طور موقت حذف شود

۱. بهداشت ساختمان

نظافت کردن محیط مراقبت بیمار

- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید، به ویژه روی سطوحی که بیمار در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد
- اتاق انتظار روزانه حداقل دو نوبت گندزدایی شود.
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول های بی ماریزای عفونت های حاد تنفسی، از تمیز کردن (مرطوب) پارچه مرطوب (به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید)
- نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی حداقل در پایان هر شیفت کاری با رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، لپ تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده گردد و سطوح مذکور به طور مرتب گندزدایی گردند. • لازم است در قسمت های مشخص مرکز یا مطب، محلول های ضد عفونی دست (یا امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده شود به طوری که کارکنان، مراجعه کنندگان و بیماران به آن دسترسی داشته باشند.
- دستگیره در ورودی مطب، کلید و پریزها، راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می باشد مرتب گندزدایی شود. • سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد
- بسترون سازی ابزار استفاده شده در ارائه خدمات به بیمار با دقت رعایت شود
- گندزدایی کلیه سطوح تجهیزات و کف اتاق محل نصب یونیت و راهروها در پایان هر شیفت کاری انجام
- گندزدایی کلیه سطوح بعد از پایان ارائه خدمات به هر بیمار انجام شود
- وسایلی که مشترک برای معاینه بیماران استفاده می گردد بعد از هر بار استفاده گندزدایی گردد.

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

- محل انتظار بیماران از تهویه کافی و ترجیحاً از فشار منفی به فضای آزاد برخوردار باشد.
- با توجه به سرعت بالای انتشار ویروس کرونا و مسری بودن بیماری و شرایط جدید ناشی از اپیدمی بیماری کووید-۱۹، نصب هود موضعی بالای یونیت‌های دندانپزشکی بیش از پیش ضروری است. با این کار انتشار بیوآئروسول‌های مختلف به هوای اطراف یونیت تا حد زیادی کنترل می‌شود.
- در صورت استفاده از فشار مثبت برای سیستم تهویه مطبوع، پنجره‌ها در طول ارائه خدمات، حتی الامکان باز شوند.
- خدمات به بیمار در اتاق‌های دارای پنجره رو به بیرون (نه مشرف بداخل ساختمان) انجام شود.
- در صورت نداشتن هود موضعی و عدم امکان باز شدن پنجره، جهت ارائه خدمات به بیماران، حداقل از یک فن مکنده مناسب به سمت فضای آزاد استفاده شود.

مدیریت پسماند

- کلیه پسماندهای تولیدی توسط بیماران و افراد مظنون به بیماری کرونا به عنوان پسماند عفونی تلقی شده و همانند پسماند عفونی مدیریت گردند.
- مدیریت پسماندها باید به طریق ایمن و مطابق با قوانین و مقررات ملی انجام گردد. (بر اساس ضوابط و روشهای مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته و دستورالعمل‌های مرتبط)
- در مبدأ تولید، پسماندهای عادی، عفونی، تیز و برنده، پسماند شیمیایی و دارویی با رعایت موازین بهداشتی بصورت جداگانه، تفکیک، جمع‌آوری و بسته‌بندی گردد.
- پسماندهای عفونی در کیسه‌های مقاوم زرد رنگ (واقع در سطل‌های زرد رنگ) جمع‌آوری گردد چنانچه احتمال آلودگی خارج کیسه، پاره شدن و سوراخ شدن کیسه وجود دارد پسماند عفونی در دو کیسه قرار گیرد.
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در مخازن پلاستیکی ایمن (Safety Box) جمع‌آوری گردد و این ظروف نزدیک به محلی که اقلام مذکور مورد استفاده قرار می‌گیرند، قرار داده شوند.
- از درپوش گذاری مجدد سوزن‌های استفاده شده خودداری گردد
- سوزن‌های استفاده شده را از سرنگ‌های یکبار مصرف جدا نکنید و هیچگونه دستکاری انجام نشود (خم شدن شکستن و یا هرگونه دستکاری)
- در کلیه مراحل مدیریت پسماند از مرحله تفکیک در مبدأ، جمع‌آوری و انتقال به محل نگهداری موقت در مرکز و تحویل به مراکز دارای مجوز برای بی‌خطر سازی و دفع، کارکنان باید از تجهیزات حفاظت

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

- فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند
- از اختلاط پسماندهای عفونی تولید شده در مراکز با پسماند عادی خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در داخل بین‌های پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای عفونی و تیز و برنده در کوچه و خیابان جدا خودداری گردد.
- چنانچه مرکز فاقد تجهیزات بی‌خطر ساز پسماند است می‌تواند پسماندهای عفونی و تیز و برنده را در سایت‌های منطقه‌ای یا مرکزی بی‌خطر نماید و یا از امکانات بی‌خطر ساز بیمارستان‌های مجاور استفاده نماید در غیر اینصورت در بسته بندی ایمن و با برچسب عفونی و تیز و برنده، ضمن عقد قرارداد، تحویل شهرداری نماید
- دستمال کاغذی‌ها، دستکش‌ها و ماسک‌های مصرف شده در مخزن مخصوص پسماند عفونی زردرنگ، دردار پدالی و دسته دار مجهز به کیسه زباله زرد رنگ دفع شوند.

ویژگی‌های ظروف و کیسه‌های تفکیک پسماند‌های پزشکی

ردیف	نوع پسماند	نوع ظرف	رنگ ظرف	برچسب
۱	عفونی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۱	زرد	عفونی
۲	تیز و برنده	Safety box ^۲ استاندارد	زرد با درب قرمز	تیز و برنده دارای خطر زیستی
۳	شیمیایی و دارویی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۳	سفید یا قهوه‌ای	شیمیایی و دارویی
۴	عادی	کیسه پلاستیکی مقاوم ^۴	سیاه	عادی

۱. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های زرد رنگ نگهداری شوند
۲. موسسه استاندارد، استاندارد این ظروف را تدوین کرده است
۳. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های پلاستیکی سفید یا قهوه‌ای نگهداری شوند
۴. لازم است کیسه‌های فوق در سطل‌های آبی رنگ نگهداری شوند

۴. سایر اقدامات بهداشتی ضروری

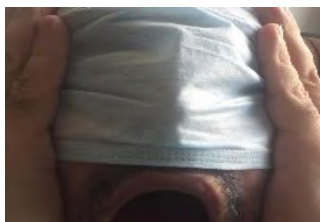
- فضاهای عمومی مطب دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).

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

- اتاق انتظار و معاینه باید واجد تهویه مناسب با حداقل ۱۲ بار تعویض هوا در ساعت یا دارای تهویه طبیعی باشد.
- توصیه به استفاده و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به همه بیماران دارای علائم تنفسی برای جلوگیری از انتشار ترشحات و ریز قطرات تنفسی.
- پزشک و کارکنان مطب باید از ماسک استفاده کنند.
- پزشک باید از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود.
- کارکنانی که خدمت درمانی ارائه می‌دهند از محافظ چشم و حفاظ صورت استفاده نمایند.
- پزشک و کارکنان مطب باید از لباس تمیز و غیر استریل و دارای آستین بلند استفاده کنند.
- پزشک و کارکنان باید از دستکش استفاده نمایند.
- از ملحفه یکبار مصرف برای تخت معاینه استفاده شود و بعد از هر بیمار تعویض گردد.
- بعد از معاینه بیمار، کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت گردد.
- کلیه وسایل حفاظت فردی استفاده شده به عنوان پسماند عفونی محسوب شده و همانند پسماندهای فوق جمع‌آوری و دفع گردند.
- در اتاق معاینه و سایر قسمت‌ها، سطل زباله در دار پدالی برای پسماند های تولیدی استفاده شود.
- تجهیزات باید یا یکبار مصرف بوده و یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد (به عنوان مثال فشارسنج‌ها و دماسنج‌ها) اگر نیاز به استفاده از تجهیزات به طور مشترک برای بیماران وجود دارد، بعد از استفاده برای هر بیمار جداگانه آن را تمیز کرده و گندزدایی کنید (به عنوان مثال با استفاده از ۷۰ درصد اتیل الکل).
- از تماس دست‌های آلوده و یا دستکش با چشم، بینی یا دهان خودداری گردد.
- اطمینان حاصل شود کارکنانی که در مراحل مختلف با بیماران در تماس هستند بهداشت دست را رعایت نموده و از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده می‌نمایند.
- به طور مرتب سطوحی که بیمار با آن در تماس است، تمیز و گندزدایی نمایید.
- در کلیه اتاق‌های معاینه، روشویی با شرایط بهداشتی و تسهیلات شستشوی دست وجود داشته باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه بیماران بینی و دهان خود را با یک دستمال در هنگام سرفه یا عطسه می‌پوشانند.

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

- بیماران در اتاق انتظار از ماسک استفاده نمایند و با فاصله حداقل ۱ تا ۲ متر از سایر بیماران، قرار گیرند.
- برای معاینه و اقدامات درمانی بیماران از دستکش یکبار مصرف استفاده شده و بعد از معاینه هر بیمار تعویض گردد.
- در دوره اپیدمی بیماری کووید-۱۹ حتی الامکان فقط خدمات دندانپزشکی ضروری در اولویت قرار گیرد.
- بیماران فقط اگر به فوریت‌های درمانی دندانپزشکی نیاز دارند به مراکز دندانپزشکی مراجعه نمایند.
- در دوره اپیدمی بیماری کووید-۱۹ حتی الامکان کلیه خدماتی که طی آن احتمال تولید بیوآئروسل‌ها وجود دارد ارائه نشود و یا فقط در موارد خیلی ضروری انجام شود و هنگام ارائه خدمات با یک شیلد مناسب از هرگونه در معرض قرار گیری کادر درمانی با بیوآئروسل‌ها ممانعت شود.
- هرگونه استفاده از کاغذ در ثبت سوابق و ارائه خدمات به بیمار حذف شود.
- بیمار در بدو ورود به مرکز بلافاصله نسبت به پوشیدن گان، کلاه و دستکش یکبار مصرف اقدام و بعد از پایان دریافت خدمات و هنگام خروج از مرکز نسبت به دفع آنها اقدام نماید.
- نیروهای خدمات هنگام شستشوی تی‌ها، دستمال‌ها و دمپایی‌های مخصوص نظافت و گندزدایی بخش، از لوازم ایمنی کامل استفاده نمایند.
- فرد راهنمای بیمار باید فاصله حداقل دو متر را با بیمار حفظ نماید.
- پرداخت هزینه خدمات صرفاً با کارتخوان انجام شود. کارت را بیمار بکشد و رمز را متصدی صندوق وارد نماید.
- لازم است جهت ممانعت از انتشار بیوآئروسل‌های احتمالی از بینی بیمار، ماسک بیمار بعد از ورود به اتاق دندانپزشکی جهت دریافت خدمات، مشابه عکس ذیل روی صورت بیمار باقی بماند، به گونه‌ای که بینی و روی چشمهای بیمار را بپوشاند و بعد از اتمام خدمات لازم به سطل پسماند دفع شود.



- بعد از پایان ارائه خدمات به بیماران ماسک قبلی بداخل مخزن زیاله دفع و ماسک جدید تحویل داده شود.
- گندزدایی کراشوار با محلول ۰/۱ درصد آب ژاول بعد از هر بیمار انجام شود.

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

- هنگام ارائه خدمات به بیمار، حداکثر مکش و ساکشن بزاق دهان بیمار بطور مداوم انجام شود تا از تولید بیوآئروسول‌ها ممانعت شود.
- کارکنان فقط از لوازم شخصی خود استفاده نمایند و استفاده مشترک از هر گونه لوازم (خودکار، دفترچه یادداشت، گوشی تلفن همراه) اکیدا خودداری شود.
- قبل از ترک محل کار تمام سطوح گوشی تلفن همراه، ریموت‌ها و دست و لوازم شخصی افراد گندزدایی شود.
- جهت گندزدایی سرویس بهداشتی نسبت به آماده‌سازی و قرار دادن محلول گندزدای حاوی کلر در محل سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
- در محل سرویس بهداشتی تراکت آموزشی «لطفا قبل از خروج نسبت به گندزدایی محوطه روشویی با محلول گندزدا اقدام شود» نصب شود.
- توصیه‌های لازم و ضروری برای مراقبتهای بعد از درمان با رویکرد پیشگیری از آلودگی و انتقال ویروس کرونا به بیماران ارائه شود.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب‌سایت‌ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر 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 بنرهای اطلاع‌رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- 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
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله‌گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های 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 دست‌ها در محل کار خصوصا سرویس‌های 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
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی

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

- 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
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های 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

پیوست‌ها

پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شغل در (مرکز یا مطب) اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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 نداشته‌ام:

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

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی‌شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب 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- 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.



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 در هم 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.



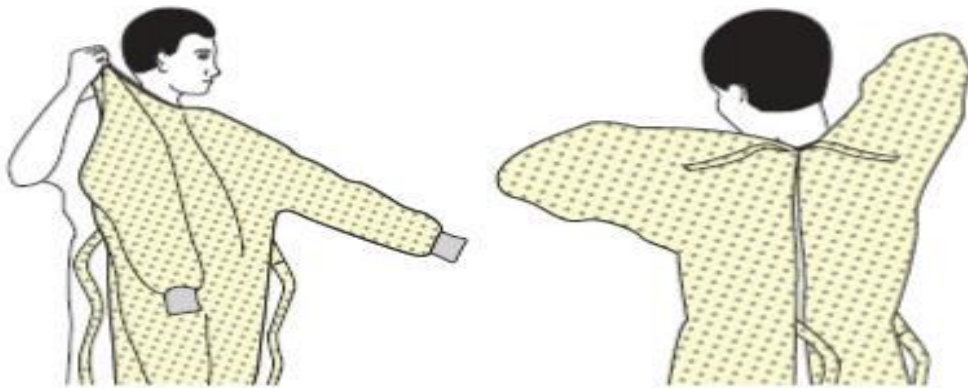
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

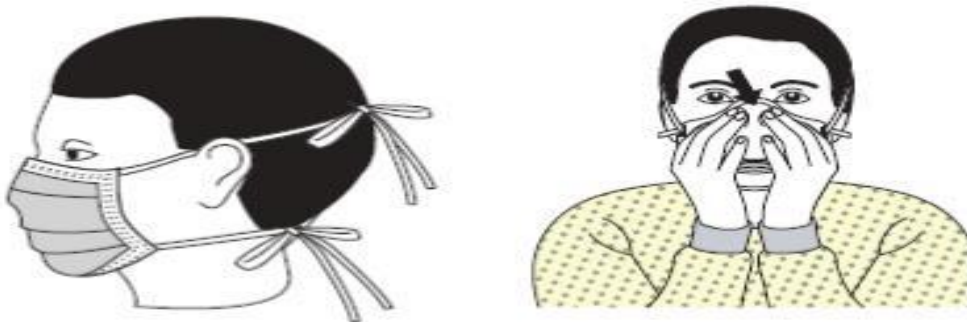
نوع تجهیزات حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

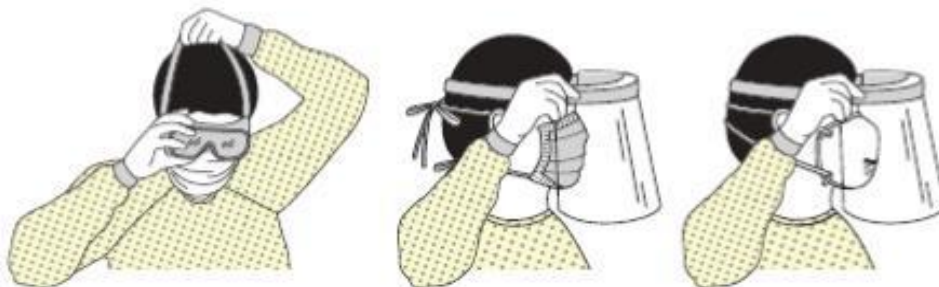
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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 بطور مناسب پوشش دهید.

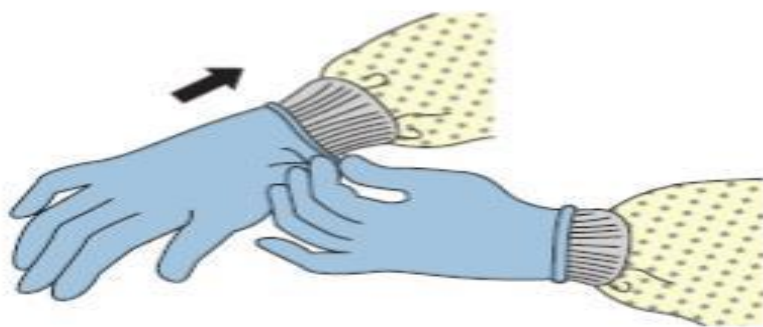
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

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 داشته‌باشد.

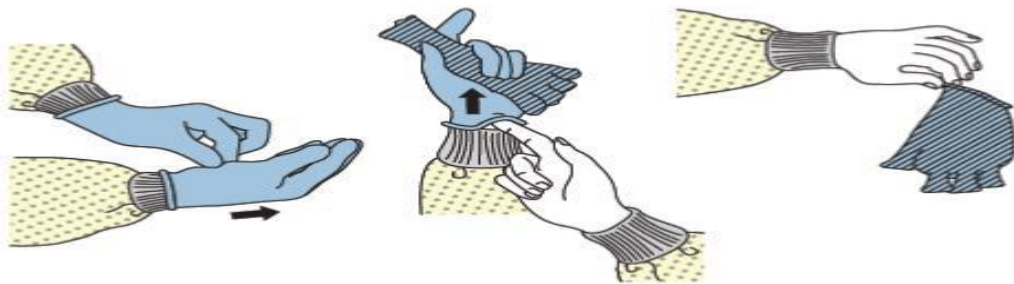
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید
- با سطوح لمس‌شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی 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. تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله 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 نگه‌دارید (شکل اول از سمت چپ).
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مج 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز و مطب‌های دندانپزشکی

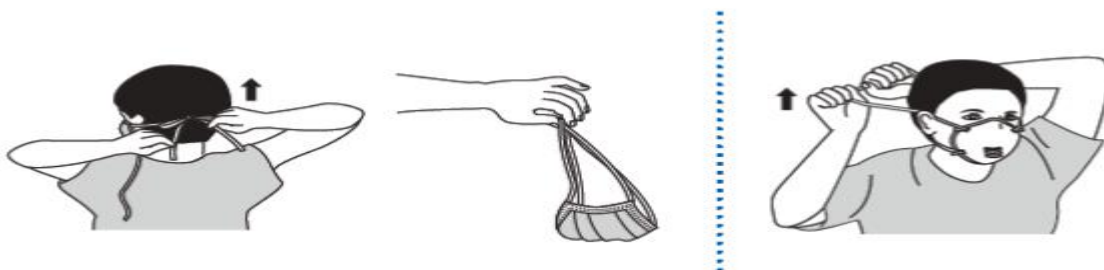
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک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

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده‌است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

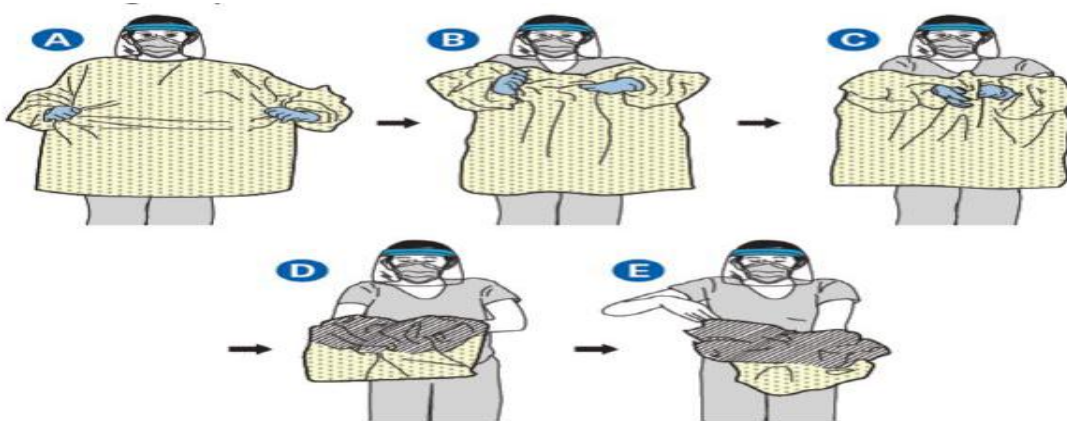
۴) ماسک



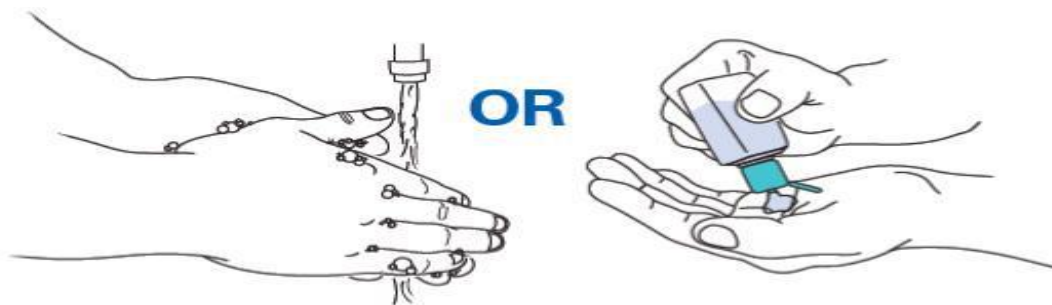
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

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

- 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 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 در می‌آورید، به‌طور 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 سایر حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا

کشورهای مختلف پروتکل‌های گندزدایی و ضدعفونی مختلفی دارند. مکان‌های با منابع محدود ممکن است به انواع مواد گندزدا و ضدعفونی دسترسی نداشته باشد؛ اما الکل و سفیدکننده در صورتی که درست استفاده شوند، مواد شیمیایی قابل قبولی هستند. مانند هر ماده گندزدای دیگر سطوح کثیف ابتدا باید با آب و مواد پاک‌کننده (دترجنت) تمیز شود و سپس گندزدایی گردد. استفاده از مواد گندزدا به شرح زیر می‌باشد:

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس است
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس: ۱ دقیقه
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. به‌عنوان 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 پی ام خواهد بود
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none">• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن 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)

پیوست ۵: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>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</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>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 (به عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومتر ها) 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 به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های 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). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

دندانپزشکی

<p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید). - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. - از به کار 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 توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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

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 بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق‌نشده 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.

- 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 رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

پیوست ۶: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ 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 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؛

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض 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 حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



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

