



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای بهداشت فردی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

مقدمه:

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. 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 درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود (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 و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. همچنین رعایت موازین بهداشت فردی زیر از ابتلای به این ویروس جلوگیری نماید:

بهداشت فردی:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به غذا، دهان بینی و چشم، بعد از دست زدن به هر سطح بدون دستکش، بعد از دست زدن به مواد خام خوراکی و بعد از دستشویی و نظایر آن فراموش نشود.
- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ (مانند سینما، مراکز خرید، تاتر و مواردی نظیر آن) پرهیز کنید؛
- ناخن ها به طور مرتب کوتاه نگه داشته شود.
- تا حد امکان از سفرهای (درون شهری و برون شهری) غیر ضروری اجتناب کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، تا حد امکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند؛
- در محل کار، برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، لب تاب، تلفن، موبایل، دستگاه کارتخوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً در محل کار از دستمال نظافت شخصی و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایید)؛
- قبل از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان حتماً دست ها شسته و در صورت لزوم ضدعفونی شود.
- هنگام ترک منزل، در حد مقدور ژل ضدعفونی کننده، ماسک و دستمال کاغذی به همراه داشته باشید؛
- در نمازخانه های عمومی و یا بین راهی در صورت استفاده از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید؛

- تا حد امکان از مراجعه به سالن‌های ورزشی خودداری نمایید در صورت مراجعه استفاده از ماسک و دستکش در حین ورزش و دوش گرفتن بعد از ورزش فراموش نشود.
- در صورت استفاده از پارک و لوازم ورزشی مستقر در پارک استفاده از ماسک و دستکش فراموش نشود.
- تا حد امکان از استفاده لوازم ورزشی و وسایل بازی کودکان در فضای سبز و پارک‌ها اجتناب شود؛
- در صورت استفاده از پارک ضمن استفاده از دستکش و ماسک برای خود و کودکان، حتماً "بعد از پارک و در ورود منزل کلبه لباس‌ها یا حد اقل لباس رو بعد از دوش گرفتن تعویض گردد.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ضروری می باشد.
- بعد از هر بار مراجعت به منزل، لباس‌های رو خود را تعویض و شسته شود؛
- دستگیره درب ورودی منزل، کلید و پریزهای راهرو و راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک ساکنین می باشد مرتباً گندزدایی شود؛
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً "پخته استفاده کنید؛
- خرید منزل را هفتگی یا هفته ای دوبار کنید تا از خرید روزانه دوری کنید.
- قبل از خروج از منزل جهت خرید کیسه حمل مواد غذایی در صورت امکان آماده کنید (به ویژه برای خرید نان).
- در هنگام خرید از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به بسته های مواد غذایی و یا مواد غذایی فاقد بسته بندی خود داری نمایید.
- تا حد امکان از دست زدن به مواد غذایی که قصد خرید ندارید خود داری کنید.
- تا حد امکان از دست زدن به قفسه ها و ویترین ها و سایر سطوح خود داری نمایید.
- از خرید هرگونه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی آماده به مصرف از دستفروشان خودداری کنید؛
- از خرید هرگونه مواد غذایی آماده به مصرف که به صورت روباز نگه داری می شوند خود داری نمایید.
- چنانچه از بیرون غذا تهیه نمودید، حتما قبل از مصرف غذا را داخل یک ظرف تمیز بریزید و پس از گرم کردن میل بفرمایید.
- در مسافرت های داخل شهری به استفاده از ماسک و دستکش ها توجه ویژه شود.
- نوشیدن آب گرم و یا ولرم به طور مستمر فراموش نشود.
- در هنگام محاوره و صحبت کردن با یکدیگر فاصله حد اقل یک متر رعایت شود.

نحوه شستشوی دست‌ها

دست‌ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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- دست‌ها آبکشی کنید، پ
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید،
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،

نکات مورد توجه در تهیه و استفاده مواد گندزدای جهت گند زدایی سطوح:

- ۱- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
- ۲- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- ۳- سفیدکننده با آب سرد معمولی مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید).
- ۴- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ جهت استفاده برای سطوح داخل منازل یک قاشق غذا خوری از سفید کننده را در چهار لیوان آب سرد معمولی ریخته و محلول مورد نظر تهیه خواهد شد.
- ۵- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۲/۵٪ جهت استفاده برای سطوح داخل منازل دو قاشق غذا خوری از سفید کننده را در چهار لیوان آب سرد معمولی ریخته و محلول مورد نظر تهیه خواهد شد.
- ۶- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- ۷- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- ۸- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- ۹- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.

۱۰- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.

۱۱- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

۱۲- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).

۱۳- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

۱۴- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.

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

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

۱۷- 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 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 بشوید.

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

۱۹- 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.

۲۰- 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 ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

۲۲- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/ افراد به محل کار خود بازگردند.

ما کرونا را شکست می‌دهیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از رویه و رو بشویید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



دو کف دست‌ها را با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور مح مح معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



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



دست را با دستمال خشک کنید

● شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون

● حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)

● استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)

● دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)

● استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)

● مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

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 نگه داشته شود؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛

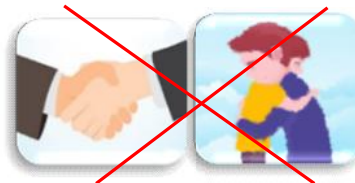


✓ آموزش به اطرافیان

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



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید

