

شماره ۳۰۰/۸۲۵  
تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۱

دارو

جناب آقای مهرزاد حمیدی

معاون محترم تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

جناب آقای دکتر مهدی جمالی نژاد

رئیس محترم سازمان شهرداریها و دهیاریهای وزارت کشور

جناب آقای دکتر احمدی

مشاور وزیر و مدیرکل حوزه وزارتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

جناب آقای محمدرضا جاوید

مدیر عامل محترم شرکت سهامی خاص سلامت الکترونیک مبین ایرانیان

جناب آقای مهندس باقرزاده

مدیر عامل محترم انجمن مدیران آموزشگاه اصناف

موضوع: ابلاغ پروتکل فاصله گذاری اجتماعی در آموزشگاه های کنکور

با سلام و احترام

به پیوست راهنمای گام دوم کووید- ۱۹ (ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه های علمی کنکور، فنی، حرفه ای، هنری و اصناف جهت استحضار ارسال می گردد. لذا رعایت بهداشتی مفاد راهنمای فوق به منظور جلوگیری از اشاعه بیماری کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در کشور مورد انتظار می باشد.

دکتر علیرضا رئیسی  
معاون بهداشت

رونوشت:

جناب آقای حسین ذوالفقاری معاون محترم امنیتی و انتظامی و رئیس کمیته امنیتی، اجتماعی و انتظامی ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا وزارت کشور  
جناب آقای دکتر جمشیدی مشاور محترم وزیر در امور دارویی و دبیر ستاد تدابیر ویژه وزارت بهداشت  
رئیس محترم دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ... با سلام جهت نظارت مستمر  
جناب آقای حاجی علی صراف مسئول شبکه پیام دولت

آدرس: شهرک قدس - بلوار فرحزادی - خیابان ایوانک - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - بلوک A - طبقه ۱۵  
کد پستی: ۱۴۶۷۶۶۴۹۶۱ شماره: ۸۱۴۵۴۳۵۷ صفحه الکترونیکي معاونت بهداشت: <http://Health.behdasht.gov.ir>

راهنمای ۴ام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه های کنکور ، زبان، فنی ، هنری واصناف

## فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری 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
۴	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۴	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۵	۲. بهداشت مواد غذایی
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۶	۴. بهداشت ساختمان
۷	آموزش بهداشت
۱۰	پیوست ها
۱۰	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار و حضور در محل آزمون
۱۱	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۳	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۳	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۵	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده
۱۸	پیوست ۴: گندزداهای سطوح
۲۱	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۱	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۲	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 به‌عنوان یک اصل کلی و طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس‌های تنفسی از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. براساس دانسته‌های 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.

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 را با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در آموزشگاه‌های علمی کنکور، زبان، فنی، حرفه‌ای، هنری و اصناف بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و فراگیران در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و آموزشگاه‌ها یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد، در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- رعایت حداقل فاصله ایمن ۱ متر بین فراگیران، کارکنان در تمامی مبادی ورودی، خروجی، راهروها، محوطه، سالن‌ها و کلاس
- از تجمع فراگیران و دانش‌آموزان، دانشجویان در مقابل در ورودی و خروجی و سایر فضاهای آموزشگاه‌ها جلوگیری شود.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف
- استفاده از کانال‌های مجازی اختیاری برای اطلاع‌رسانی در مورد برنامه‌های کلاسی و ارائه موارد لازم، بسیار کمک‌کننده می‌باشد.
  - رعایت فاصله حداقل یک متری بین کابین‌های الکترونیک، نیمکت و صندلی‌های، میزهای کار فراگیران
  - در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله یک تا دو متر (حداقل یک متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
  - از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه و سایر مکان‌های عمومی اجتناب گردد.
  - رعایت فاصله ۱ تا ۲ متر بین میز یا صندلی در کلاس‌های درس، راهروها و سایر محل‌هایی که برای آزمون پایان دوره در نظر گرفته شده ضروری است.
  - در صورت امکان تشکیل کلاس‌ها با ظرفیت ۵۰ درصدی حضور فراگیران انجام گردد.

## **غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی**

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

لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی در زمان ثبت نام فراگیران و شروع به کارمدرسین، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:

۱- همه موظف هستند قبل از ورود به محل اشتغال (فراگیران، کارکنان، رانندگان سرویس و امثالهم) فرم خود اظهاری که مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار است برداشته تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می‌بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس [salamat.gov.ir](http://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 می‌شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشته گواهی پزشکی معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید پروسه‌های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

### **۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر**

دو گروه زیر با گواهی پزشکی معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

راهنمای خام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف 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  $12/5 mg$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

موارد زیر برای کارکنان شاغل در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- در صورت 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 تهویه مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر 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 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

- از دست دادن، روبوسی و کلیه اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۱ متر) باشد، خودداری شود.



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

- رعایت کلیه نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک و شستشوی دست‌ها، استفاده از مواد ضدعفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و گندزدایی سطوح مطابق با دستورالعمل‌های مربوطه از سوی وزارت بهداشت الزامی توسط کارکنان و فراگیران الزامی است.
- کلیه فراگیران ملزم به استفاده از لوازم تحریر و ابزار شخصی (خودکار، مداد، پاک‌کن، ماشین حساب، گچ، وایت برد، آلات موسیقی، قلم، مرکب، ابزار کار با چوب و مواردی نظیر آن) هستند. و رد و بدل کردن اشیاء، وسایل، بین فراگیران ممنوع است.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً "از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود).
- مسئولیت حضور و غیاب فراگیران در کلاس بر عهده مدرسین می‌باشد، به طوری که از وسایل و ابزار مشترک برای ثبت دفتری استفاده نشود
- کارت ورود به جلسه آزمون ترجیحاً "به صورت الکترونیکی صادر شود.
- توزیع سوالات امتحانی باید توسط افرادی که صحت سلامت آنها مورد تایید پزشک معتمد باشد انجام پذیرد.
- از قراردادن سوالات و پاسخ نامه بر روی زمین خودداری گردد.
- پرسنل تطبیق دهنده عکس کارت آزمون با فراگیران ضمن رعایت فاصله ایمن ملزم به استفاده از ماسک می‌باشند.
- دست اندرکاران آماده سازی، توزیع کننده و فروشنده‌گان مواد غذایی در بین کارکنان و فراگیران ملزم به دریافت کارت بهداشت می‌باشند.
- شستشوی دست‌ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.

## ۲. بهداشت مواد غذایی

- میان وعده غذایی ویا پذیرایی در بین فراگیران و کارکنان به صورت بسته بندی شده تحویل گردد.
- امکان رد و بدل نوشیدنی و خوراکی بین فراگیر ممنوع است.
- استفاده از پارچ آب ولیوان در داخل کلاس و کارگاه‌ها ممنوع بوده و به هر فراگیر یک بطری آب آشامیدنی بسته بندی جهت مصرف تحویل گردد.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف بوفه‌های عرضه‌کننده مواد غذایی مجاز به عرضه به صورت بسته‌بندی می‌باشند. (در صورت وجود)

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در، میله راه‌پله، میز، صندلی، نیمکت، وسایل الکترونیک، پشتی صندلی‌ها، ابزار کار کارگاهی، آلات موسیقی) باید پس از پایان هر کلاس ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- مواد ضدعفونی‌کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت‌های مناسب (در ورودی، سرویس‌های بهداشتی، راهروها، آسانسورها و موارد نظیر آن) تعبیه گردد
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ‌گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می‌شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می‌شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک‌کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
- در صورت در اختیار گذاشتن سرویس ایاب وذهاب برای فراگیران حداکثر افراد سرنشین در خودرو به استثناء راننده ۳ نفر در نظر گرفته شود.

### ۴. بهداشت ساختمان

- تهویه مناسب هوا در محیط‌های بسته از فضاهای مورد استفاده برای آموزشگاه، سرویس‌های بهداشتی، صورت پذیرد.
- گندزدایی تمامی فضاهای مورد استفاده در آموزشگاه‌ها، سرویس‌های بهداشتی بایستی قبل و بعد از آزمون طبق پروتکل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

- لازم است کلیه سرویس‌های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- فضاهای عمومی باید دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با باز کردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).

#### نکات مهم

- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق پروتکل‌های وزارت بهداشت عمل شود.
- در نظر گرفتن فضایی مجزا برای قرنطینه افراد مشکوک به کرونا ویروس الزامی است.
- 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 می‌باشد.
- پرسنل خدماتی جهت انجام نظافت و گندزدایی فضاها از لباس و حفاظت فردی استفاده نمایند.

#### آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وب سایت‌ها)
- 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 بنرهای اطلاع رسانی
- 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 موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

#### موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف





#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

- آشنایی با علایم 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

#### 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 شست‌وشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً 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
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- 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
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://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



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

## پیوست‌ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار و حضور در محل آموزشگاه

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل..... دارای عنوان  
شغلی ..... 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/محمتمل/قطعی کووید-۱۹ نموده‌است   
- 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](http://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](http://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



معاونت بهداشت

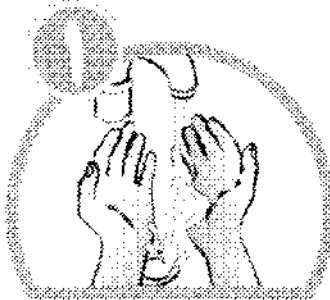
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

## 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 آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف



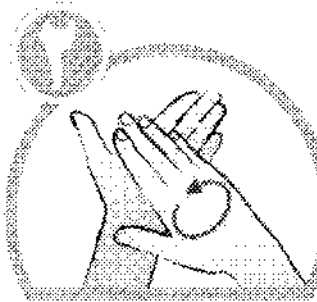
۱ دست‌ها را با آب و صابون کوبیده و بیهود  
این کار را حداقل شش بار در روز

  
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 معاونت بهداشت  
 کارکنان آموزشی

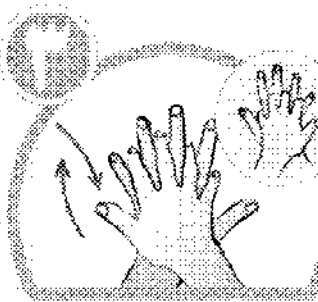
  
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 معاونت بهداشت  
 فرزندان دانش آموزان

## روش درست شستن دست‌ها

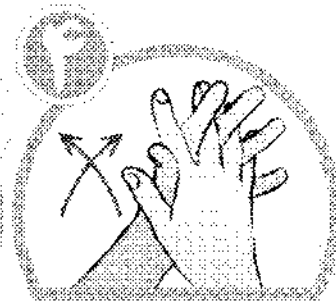
### فهرست آموزشگاه



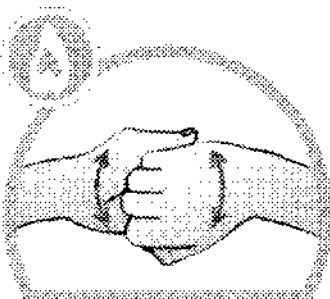
۲ کف دست‌ها را با انگشتان دست دیگر



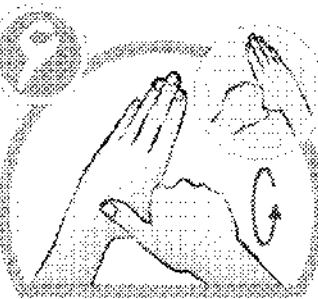
۳ بین انگشتان را در قسمت پشتی بشوید



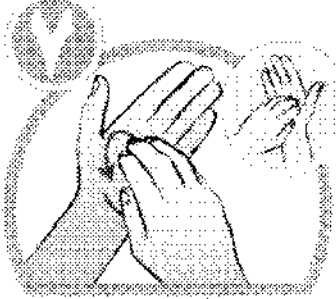
۴ بین انگشتان را از رویه بشوید



۵ شوک انگشتان را در هر طرف گرفته بشوید



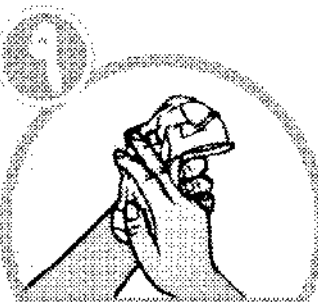
۶ قسمت‌ها را جداگانه و دقیق بشوید



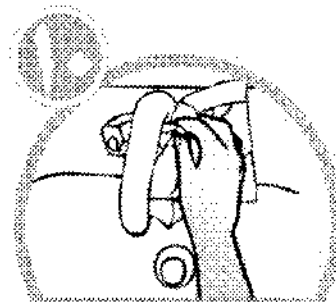
۷ شوک انگشتان را با نوک انگشتان بشوید



۸ در هر دو دست را بشوید



۹ دست‌ها را با دستمال تمیز کنید



۱۰ با انگشتان دستمال تمیز که در دسترس است و دستمال را در سطل زباله بیندازید

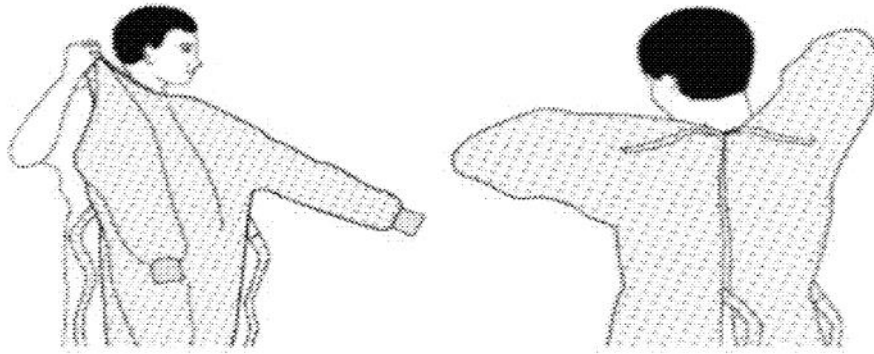
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

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

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

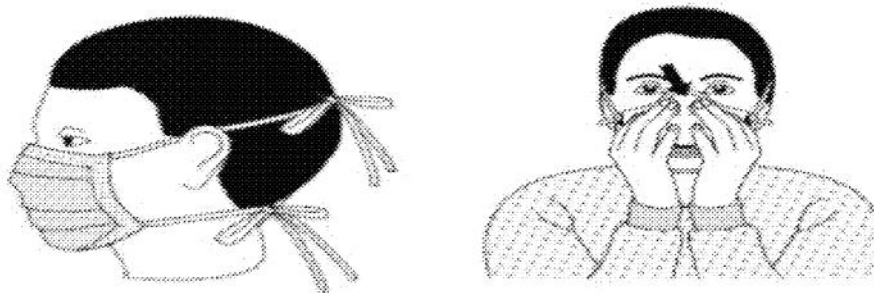
نوع PPE استفاده‌شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هواپرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده‌شود.

#### ۱. روپوش



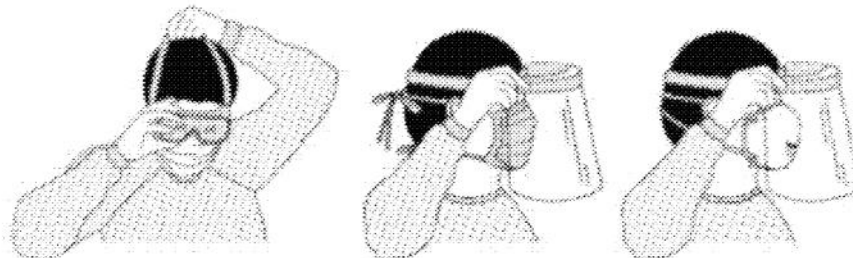
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

#### ۲. ماسک یا رسپیراتور



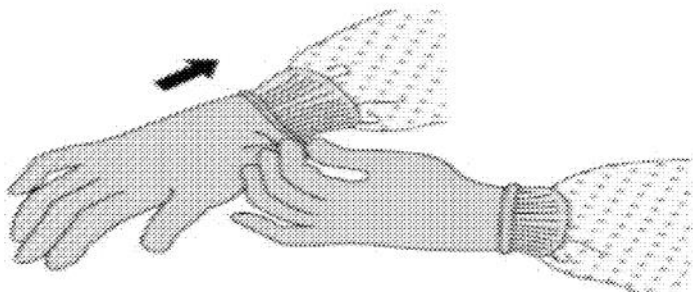
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف  
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 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.

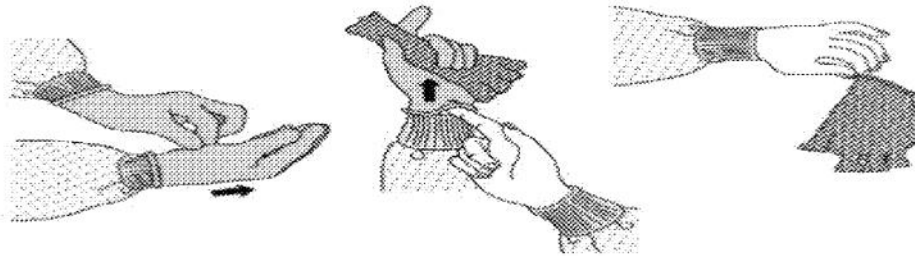
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

### مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

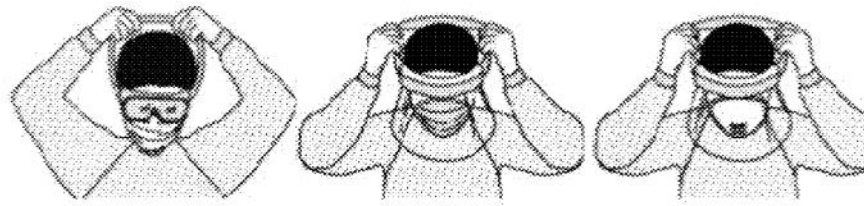
روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

#### (۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشوید 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.

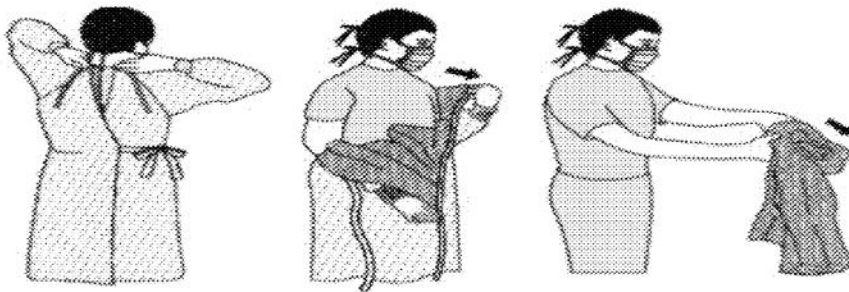


راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

- اگر دست شما درحین 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 شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

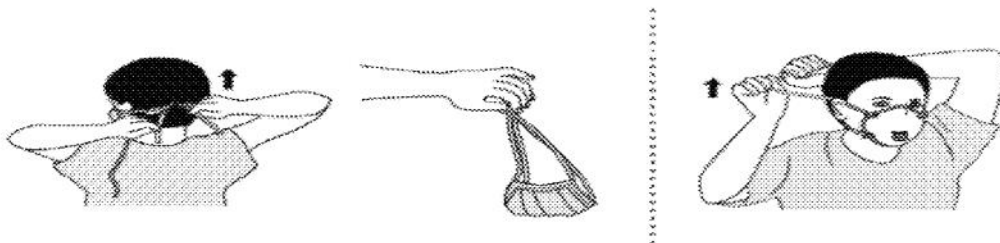
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.

- 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.

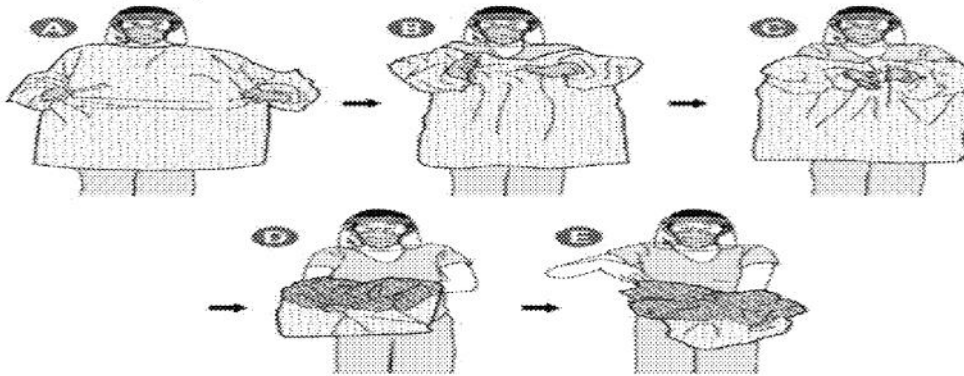
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

- 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



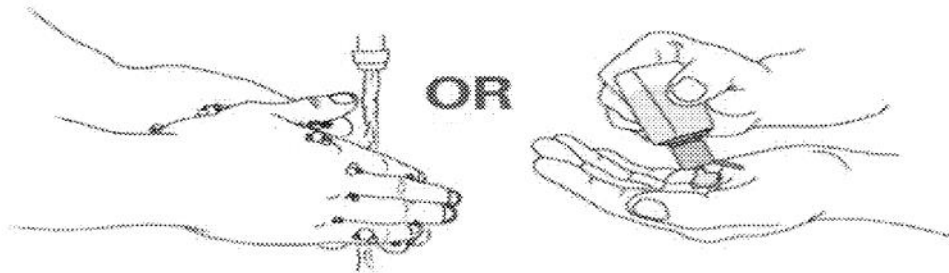
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.

- 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، به‌طور 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 ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



### پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کفپوشها، 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.</p> <p>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</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>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 (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

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.

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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.
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.
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.
۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند 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، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر آلودگی 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)
  - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر 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



#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

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

- سفیدکننده رقیق‌شده 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 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 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 تمیزشده 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آموزشگاه‌های کنکور، زبان، فنی، هنری و اصناف

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محللول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول تو صیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>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)</p> <p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محللول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p> <p>محللول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p> <p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

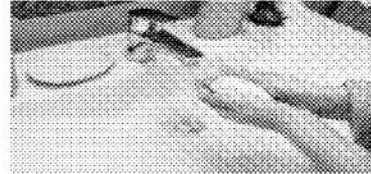
### جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

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

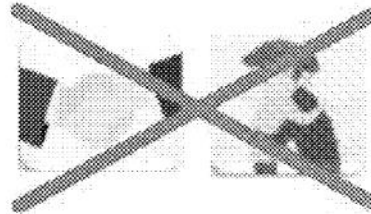


## پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

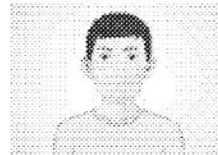
✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



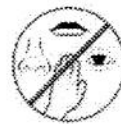
✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



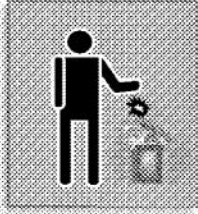
✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ 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؛