



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

# راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

## در

## کیوسک ها

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

## فهرست

دامنه کاربرد

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نحوه شستشوی دستها

سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند: (در صورت وجود)

گندزدایی سطوح

مواد گندزدا

نکات مهم

نکات مهم برای پیشگیری از کرونا ویروس

## دامنه کاربرد:

کیوسک های عرضه مطبوعات و مواد غذایی و نظایر آن

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

### ۱. بهداشت فردی:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- فاصله ۱ تا ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد؛
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (مطابق بند ۵) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در کیوسک الزامی است؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی الزامی است؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- 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)؛
- عدم تماس دستها با چشم، بینی و دهان؛

### ۲. بهداشت مواد غذایی:

- مسئول چیدمان (مجله، کتاب، روزنامه، مواد غذایی و نظایر آن) موظف است از دستکش یکبار مصرف استفاده نماید؛
- برای جلوگیری از آلودگی روزنامه و مجلات و نظایر آن یک لایه پوشش روی مجلات قرار گرفته شود تا از دست زدن افراد به آن خودداری گردد؛
- دریافت وجه و تحویل اجناس مورد تقاضا توسط متصدی و با دستکش انجام گردد؛
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی تنها به شکل بسته بندی مجاز است؛
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.

### ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- استفاده از ظروف یک بار مصرف برای عرضه مواد غذایی (در صورت وجود)؛
- شستشو و گندزدایی مستمر ظروف و تجهیزات مورد استفاده در کیوسک های عرضه مواد غذایی؛
- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و تعویض آن پس از هر بار استفاده ؛

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن سطوح قفسه، وبتترین، یخچال و نظایر آن و ترجیحا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛

#### ۴. بهداشت ساختمان:

- تهویه مناسب محل؛
- نصب راهنمای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی در محل؛
- نصب راهنمای شستشوی دست ها در محل سرو مواد غذایی؛
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها به تعداد مناسب در کیوسک های عرضه مواد غذایی؛
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد. (مطابق بند ۶)
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار گیرد.

۵. نحوه شستشوی دستها

# ما کرونا را شکست می دهیم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشتی و مرکز سلامت محیط و کار

## آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی آشنا هستید؟

ابتدا دستها را خمیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید

بین انگشتان را از روبهرو بشویید

بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید

دو کف دستها را با هم بشویید

نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید

دور مع معمولاً فراموش می شود؛ در آخر حتماً شسته شود

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید

شست دست را جداگانه و دقیق بشویید

دست را با دستمال خشک کنید

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

- 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

## ۶. سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند: ( در صورت وجود)

- میز و صندلی غذا خوری در سلف سرویس ها (در صورت وجود)
- دیوارها، کف، سقف، در و پنجره ها و نظایر آن
- دربها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پلهها، کمد، قفسه، ویتترین، یخچال، کابینت، گوشی تلفن، دستگاههای کارتخوان و خودپردازها، کف پوشها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن (در صورت وجود)

## ۷. گندزدایی سطوح:

- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکی استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید
- زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدا ها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد؛
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیاندازید
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید
- بعد از اتمام کار بلافاصله دستها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده ننمایید

## ۸. مواد گندزدا:

### ۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

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 در پوش لاستیکی ویالهای دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.

به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیکهای خاص شود.

## ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه تر آمونیوم

مطابق دستورالعمل شرکت سازنده

## ۳. مواد گندزداي اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل شرکت سازنده

## ۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (یا ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.

با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.

- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)

- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید.

## نکات مهم:

- در صورت نیاز به مشاوره از تلفن تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایید؛
- 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 کلیه ها 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.

- 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.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- 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.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- 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.
- 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 شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- 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 شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.
- 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.



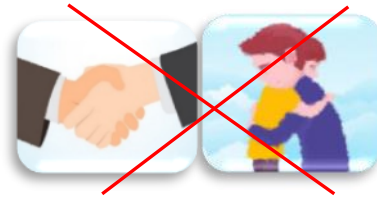
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیز شده و قبل از گندزایی 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.

## نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

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



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



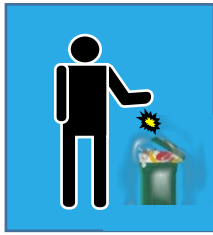
✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا 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 نگه داشته شود؛

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اطرافیان