



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

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



معاونت بهداشت

نسخه دوم- اردیبهشت ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۰

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۳	فاصله‌گذاری اجتماعی.....
۵	غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....
۵	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....
۵	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....
۶	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....
۶	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۶	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۷	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی).....
۸	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۹	۴. بهداشت ساختمان.....
۱۰	۵. سایر اقدامات.....
۱۲	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۵	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۱۸	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....
۲۱	پیوست ۴: گندزادهای سطوح.....
۲۴	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۴	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۲۵	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 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 به ویروس منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی 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 نشده است. 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، کتاب، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد. با انتشار ویروس کرونا و همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ در ایران، برای حفظ سلامت عمومی جامعه، کتابخانه‌ها تعطیل شدند. ابعاد ناشناخته این بیماری از طریق منابع رسمی و مقالات بطور پیوسته اطلاع‌رسانی می‌شود. از آنجایی که بخش عمده‌ای از خدمات کتابخانه‌ها به صورت حضوری ارائه می‌شود، تدوین و ابلاغ راهنمای گام دوم فاصله‌گذاری برای مقابله با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در کتابخانه‌ها ضروری است. با این وجود، انجام فعالیت‌هایی که از راه دور قابل انجام هستند، به‌ویژه خدمات الکترونیکی و برخط، نه تنها تعطیل نیستند، بلکه اجرای گسترده‌تر، متنوع‌تر و خلاقانه‌تر بیش از پیش توصیه می‌شود.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کوید-۱۹ (کرونا ویروس) برای استفاده در انواع کتابخانه از جمله کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی، بیمارستانی و... با هدف پیشگیری از شیوع ویروس کرونا تهیه شده 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 کتابخانه‌ها از جمله کتابخانه‌های عمومی، دانشگاهی، تخصصی، بیمارستانی و... یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و مراجعه‌کنندگان ز اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی، علاوه بر رعایت اصول بهداشتی، برای کاهش مواجهات متنا سب با سطح اضطراب و درجه اهمیت فعالیت در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- از تجمع و ازدحام در کلیه بخش‌های کتابخانه خودداری شود.
- برنامه ریزی به منظور اجرای روش‌های کاری مختلف با حضور شاغلین کمتر به عنوان مثال افزایش شیفت‌های کاری، چرخشی نمودن ساعات کار، کاهش ساعت کاری صورت گیرد.
- آماده سازی محیط کار و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل ۱ متر رعایت شود.
- به منظور عدم تجمع شاغلین، در صورت امکان برنامه ریزی برای تقسیم کار در شیفتها و ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طور مثال تقسیم شاغلین در تعداد شیفت‌های کاری بیشتر به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- تمام مراحل امانت کتب و سایر اسناد توسط متصدی انجام شود و از حضور افراد عضو در بین قفسه‌ها خودداری شود.
- کتب و سایر اسناد امانت داده شده پس از عودت در اتاق یا بخش جداگانه قرنطینه و نگهداری شوند و تا گذشت حداقل ۷ روز مورد استفاده قرار نگیرند یا امانت داده نشوند.
- بخش آرشیو مجلات و روزنامه‌های کاغذی که میتواند محل تجمع بوده و امکان تماس‌های زیاد با مجلات و روزنامه بدون زمان ماند فراهم نیست تا برقراری شرایط عادی تعطیل می‌باشند و بجای آن امکان مطالعه نشریات بصورت الکترونیکی برقرار گردد.
- خرید منابع ترجیحا" از راه دور و بدون حضور مستقیم در محل فروش انجام شود؛
- منابعی که به تازگی خریداری شده‌اند باید در فضای مناسب، بسته به جنس منبع، مدت زمان حداقل ۱۴ روز را در فضای جداگانه قرنطینه شده و بعد مراحل ثبت، فهرست نویسی و آماده سازی انجام پذیرد؛

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

- تمامی منابع اعم از کتاب، پایان نامه، منابع الکترونیک و ... که از بخش خدمات فنی وارد خدمات عمومی می‌شوند، باید در جعبه یا قفسه‌ای جداگانه قرار داده شوند و بعد از گذشت مدت زمان کافی در چرخه خدمات قرار گیرند؛
- منابع کتابخانه‌ای در هنگام بازگشت، در جعبه یا قفسه‌ای و به مدت زمان مناسب (بسته به نوع منبع) از بقیه مجموعه جداگانه قرار داده شود؛
- از برگزاری گردهمایی‌ها و همایش‌های و دوره‌های آموزشی حضوری خودداری شود و برای این برنامه‌ها از روش‌های جایگزین مجازی استفاده شود؛
- استفاده اجباری کاربران از ماسک و دستکش در بخشهای مختلف کتابخانه و شستشوی مرتب دست‌ها با آب گرم مطابق دستورالعمل شستشوی صحیح دست‌ها
- در بخش مشاوره اطلاعاتی و دیجیتالی، بین میزهای کامپیوتر فاصله حداقل یک متر ایجاد گردیده و پس از استفاده هر فرد از کامپیوتر و سایر ابزار و متعلقات، می‌بایست گندزدایی کامل میز و صندلی و ابزار انجام گیرد.
- پوشش بیرونی کلیه کتب و اسناد، فیلم و CD قبل و بعد از امانت با مواد سازگار گندزدایی گردند.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئوکنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله ایمن حداقل ۱ متر رعایت گردد.
- اجتناب از تجمع در محل کار
- ایجاد فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) بین صندلی‌های کتابخانه در هنگام نشستن افراد
- چیدمان میز و صندلیها به نحوی که افراد در هنگام نشستن دور میز رو در روی یکدیگر قرار نگرفته و از هر طرف در فاصله ایمن از یکدیگر قرار گیرند.
- استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ در صد ظرفیت سرنشین موجود به منظور رعایت فاصله ایمن حداقل ۱متری سرنشینان الزامی می‌باشد (افزایش تعداد سرویس‌ها)
- رعایت فاصله ایمن بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس
- حتی المقدور ایجاد شرایط استفاده از کتابخانه دیجیتالی
- استفاده از سیستمهای صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان با متصدیان در فواصل ایمن حداقل یک متر

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

- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر و کار دارند از موانع شیشه‌ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- حتی الامکان استفاده از سیستم تشخیص چهره / کارتخوان کارکنان (برای ثبت حضور و غیاب کارکنان
- استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب‌ها استفاده نگردد.
- اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد و انجام پرداخت‌ها با کارت

غربال‌گیری، 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/ تحصیل فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند.
 - ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای مجموعه شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه‌گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار یا تحصیل خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار/ تحصیل جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

- دو گروه زیر با گواهی پزشکی معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است که باید شرایط دورکاری یا کاهش زمان کاری برای این افراد فراهم باشد :

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

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

۳. باز توانی 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

- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی (طبق پیوست)
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی و بغل کردن یکدیگر
- عدم تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت

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

- وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی انگشت ضروری است)
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه‌های آسانسور، لپ‌تاپ، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید یا کشیدن سلفون بر روی وسایلی که قابل شستشو و گندزدایی نیستند مانند موبایل و نظایر آن، استفاده یا شستشو و ضدعفونی دست بعد از تماس)
- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می‌باشد را در رختکن تعویض نموده و دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جابجایی یا تعویض فرد استفاده‌کننده، شستشو و گندزدایی شوند.

۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)

- خوردن و آشامیدن در فضای سالن مطالعه ممنوع است.
- استفاده از این گونه مکان‌ها حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران‌ها و غذاخوری‌ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- در صورت وجود آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند.
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود باشد.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع‌آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند.
- استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران

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

- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و پس از هر بار استفاده تعویض گردد .
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است.
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، ، سیخ کباب در داخل قفسه‌ها/کابینهای در دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
- از روکش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده گردد و بعد از هر بار استفاده تعویض گردد.
- فاصله افراد در سالن غذا خوری حداقل یک متر باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- در صورت بسته بودن کتابخانه بیش از ۱۴ روز، نیازی به ضدعفونی فضا و تجهیزات نیست ولی انجام نظافت و گردگیری پیش از بازگشایی ضروری است.
- سطوح مشترک فضای عمومی کتابخانه در طول فعالیت کتابخانه متناسب با میزان استفاده کاربران، گندزدایی شود از جمله دستگیره‌ها، میز امانت، سرویس‌های بهداشتی و میزهای سالن مطالعه، ماوس، کیبورد، رایانه کارکنان، پرینتر، اسکنر، اورهد و... به دفعات بیشتری گندزدایی شوند؛
- فاصله ۲ متری در چینش صندلی‌های مجاور و روبرو رعایت شود؛
- صندلی‌های اضافه از سالن مطالعه خارج شود؛
- میزها و صندلی‌های سالن مطالعه هر روز ضدعفونی شوند؛
- از نصب پرده در ورودی سالن‌های مطالعه خودداری شود؛
- تهویه هوا در سالن مطالعه بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد؛
- مصرف خوراکی، غذا و نوشیدنی در سالن مطالعه و کتابخانه ممنوع اعلام شود؛
- از سالن‌های اجتماعات و آمفی تئاتر کتابخانه به هیچ وجه استفاده نشود؛
- تعطیلی بخش مرجع، آرشیو، آثار هنری و تاریخی و دیگر بخش‌های دارای منابع گران قیمت، به دلیل لزوم رعایت حفاظت منابع و عدم امکان گندزدایی، تا زمان برقراری وضعیت عادی و جایگزینی ارائه خدمات الکترونیکی برای این بخش‌ها؛

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

- گندزدایی مرتب کلیه سطوح میز و صندلی، سیستم‌های کامپیوتری، موس، فیلم، سی دی و نظایر آن که مورد استفاده مشترک قرار می‌گیرد.
- ابزارهای و فضاهای عمومی، کمدهای نگه‌دارنده وسایل مراجعان (لاکِر)، دستگاه‌های سلف‌سرویس (مخصوص ارائه مواد خوراکی و آشامیدنی)، آبسردکن، بوفه، تریا، غذاخوری، نمازخانه و همچنین فضاهای استراحت (کارکنان و اعضاء) از دسترس خارج شود؛
- بخش کودک و نوجوان و خدمات و برنامه‌های حضوری برای آن‌ها، تا اعلام وضعیت سفید تعطیل باشد؛
- امانت به کودکان و نوجوانان نیز در این ایام انجام شود و توصیه می‌شود خدمات ترویجی برای کودکان و نوجوانان از طریق فضای مجازی ادامه یابد؛
- بخش‌های نابینایان و کم‌بینایان، ناشنویان و معلولین و... نیز برای حضور فیزیکی این اقشار در آن بخش تا اعلام وضعیت سفید از سوی ستاد مقابله با کرونا تعطیل باشد؛
- قرار دادن اسپری یا ژل ضدعفونی در میز امانت یا محل حضور مراجعین ضروری است؛
- در فضاهای پر تردد کتابخانه، سطل زباله درب دار (پدالی) قرار داده شود؛
- از تمامی مراجعان کتابخانه (اعم از عضو و غیرعضو) خواسته شود که قبل از ورود به کتابخانه و به‌ویژه بخش امانت، دست‌های خود را ضدعفونی کنند؛
- درهای ورودی بخش‌هایی که به اعضای کتابخانه خدمات می‌دهند جهت تهویه هوا باز باشد؛

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و اتاق‌های کار
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب‌خورپها و آب سردکنها به صورت موقت
- وجود سطل‌های دربار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل‌ها
- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل‌های مشخص مانند ورودی‌ها، کنار آسانسورها و غیره
- در و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان‌های با تماس زیاد و پرده‌ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس‌های کار آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن

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

- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس‌های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می‌باشد.)
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویس‌های بهداشتی. سطلها می‌بایستی مرتباً خالی شده و گندزدایی گردند.
- نصب شیر آب روشویی سرویس‌های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان گندزدایی مجزای سرویس‌های بهداشتی
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی، درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسل جلوگیری شود.
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.
- جمع‌آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- جداسازی سطل دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر

۵. سایر اقدامات

- خدمات جستجو حضوری، پرینت، اسکن، کپی و... از دسترس کاربران خارج شده و صرفاً توسط کتابدار انجام شود؛
- زمینه اتصال کاربران به شبکه‌های کتابخانه‌ها از پیش تقویت و فراهم شود؛
- ترغیب و اطلاع‌رسانی به کاربران برای انجام خدمات عضویت، جستجو، تمدید و رزرو منابع از طریق نرم افزار تحت وب کتابخانه صورت پذیرد؛
- راه‌اندازی و توسعه صفحات مجازی کتابخانه در شبکه‌های اجتماعی؛
- ارائه خدمات مشاوره اطلاعاتی از راه دور، به کاربران کتابخانه مورد بیشتر توجه قرار گیرد؛
- کاربران به امانت گرفتن منابع برای سایر اعضای خانواده و کاستن از حضور و رفت و آمد تشویق شوند؛
- تمدید خودکار کتب و اسناد و حذف جریمه برای منابع در اختیار اعضای کتابخانه؛
- ارتقا و توسعه خدمات مرجع مجازی؛
- تور مجازی کتابخانه از طریق وب سایت و شبکه‌های مجازی، در دسترس کاربران قرار گیرد؛
- کاربران به استفاده از منابع الکترونیک و دیجیتال کتابخانه ترغیب و تشویق شوند؛

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

- در صورت تجهیز کتابخانه به دستگاه کارتخوان بانکی، کتابخانه از پذیرفتن وجه نقد جدا خودداری نماید؛
- امکان ارسال فایل پایان‌نامه یا طرح‌های تحقیقاتی برای انجام مراحل تسویه حساب، از راه دور فراهم شود.
- هر کتابخانه باید به کاربران اطلاع دهد که فعالیت کتابخانه با شرایط ویژه‌ای از سرگرفته شده است. این اطلاع‌رسانی از طریق شبکه‌های فضای مجازی، رسانه‌های صوتی و تصویری منطقه‌ای، ارسال پیامک و نصب بنر در محوطه کتابخانه امکان‌پذیر است؛
- نصب بنر/استند/پوستر حاوی شرایط و مقررات لازم که کاربران موظف به رعایت آن‌ها هستند در محل ورودی کتابخانه توصیه می‌شود؛
- به اعضاء کتابخانه اطلاع‌رسانی شود که عضویت همه افرادی که تاریخ عضویتشان از زمان تعطیلی کتابخانه اتمام یافته، به‌صورت خودکار و بی‌نیاز از مراجعه و پرداخت هزینه، به مدت شش ماه تمدید خواهد شد؛
- با مشاهده هر یک از علائم بیماری کووید-۱۹ در حاضران یا مراجعان در کتابخانه (مانند سرفه‌های خشک، بی‌حالی، تعریق شدید، درد عضلانی، تب، انسداد تنفسی، اختلال در حس بویایی و چشایی)، با رعایت مسائل بهداشتی و همچنین با احترام، به خارج از کتابخانه هدایت شوند؛
- به‌منظور افزایش مشارکت اجتماعی کتابخانه در بهداشت و سلامت شهروندان، انجام فعالیت‌های آگاهی‌بخش به‌صورت الکترونیکی و همچنین نصب پوستر با موضوعات شناسایی علائم بیماری، سامانه‌های مرتبط وزارت بهداشت، پایگاه‌های اطلاعاتی سودمند، شیوه‌ ضدعفونی و شستشوی صحیح دست‌ها و سطوح، مدت ماندگاری ویروس در هر دما، هر سطح و انواع مواد ضدعفونی و دیگر اعلامیه‌های ستاد مبارزه با ویروس کرونا توصیه می‌شود؛
- اطلاعیه‌ها، پوسترها و مطالب ارائه شده در پایگاه وزارت بهداشت و یا بخش ویژه کرونا در پورتال نهاد، در طریق شبکه‌های اجتماعی، وبسایت، وبلاگ و تابلو اعلانات کتابخانه درج شود.
- نشر اخبار، اطلاعات یا تصاویر و اطلاع‌رسانی مطالب از منابع دیگر مجاز نیست.
- کتابخانه‌های بیمارستانی، روستایی، سیار و ... می‌توانند علاوه بر مفاد این راهنما، در راستای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا ویروس، تمهیدات ویژه‌ای به اقتضای شرایط تدوین و اطلاع‌رسانی نمایند.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله
- حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی (LED) در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های 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
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

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

سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات نم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شست شوی دست ها در محل کار خصوصاً سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات نرم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل در (واحد کاری/ سازمان ...)
..... 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/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته
مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب
را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه
salamat.gov.ir 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

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 درب‌دار بیندازید



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایمنی

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 شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

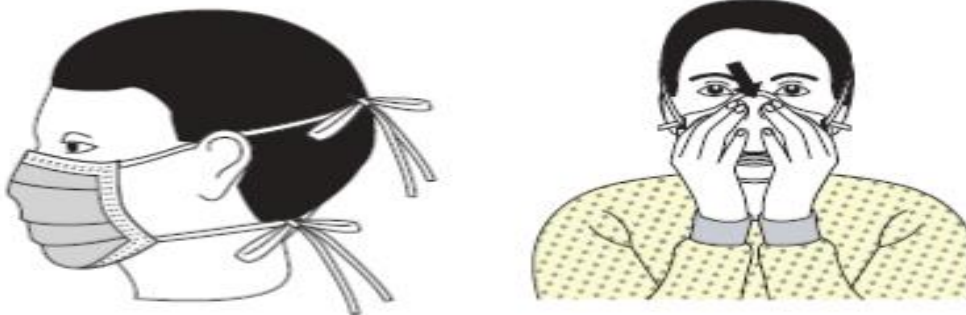
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

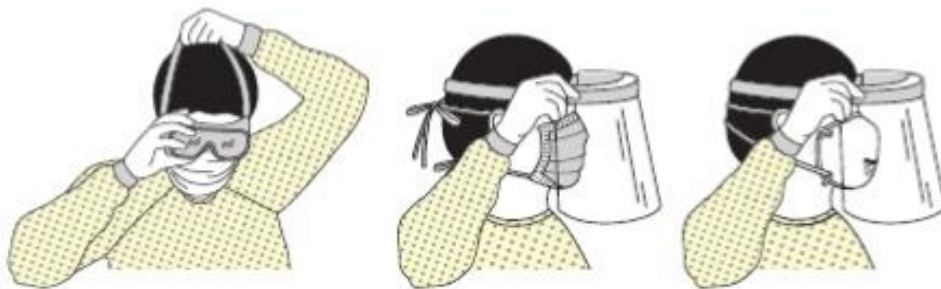
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رسپراتور

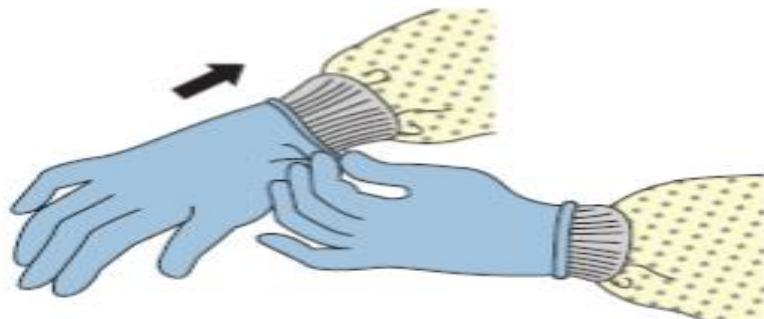


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

۲. عینک یا شیلد صورت



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



• 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:

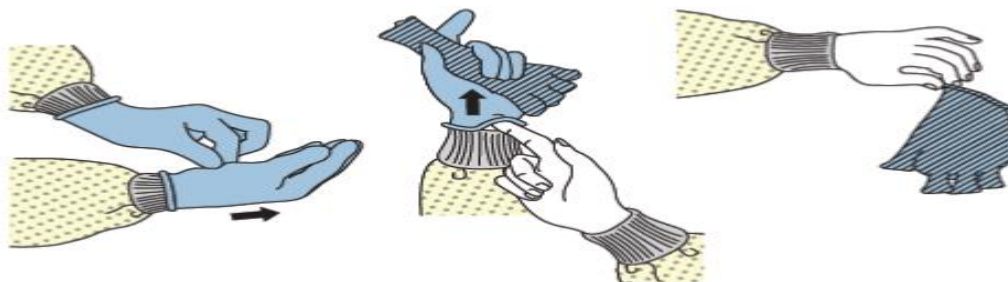
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (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 دست‌ها شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

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

- 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.
- 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.

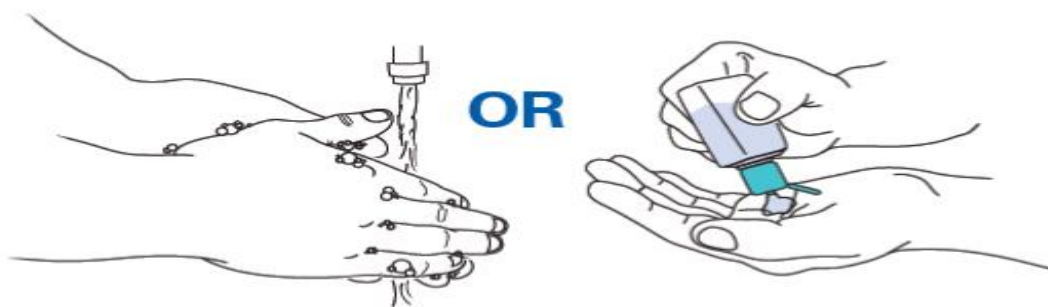
(۳) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دست‌ها 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 کتابخانه‌ها

- 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 درب‌دار قرار دهید.
- ۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده 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 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 style="text-align: center;">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 کوآترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p style="text-align: center;">مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های 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 به عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی 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 به منظور 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>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>

<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 رقیق شده 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) - 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، کاملاً با آب بشویید. 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

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 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.

- 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 و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در کتابخانه‌ها

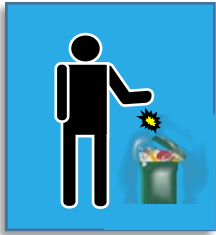
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. 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)</p>
<p>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</p>
<p>محلول‌های 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"> • 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) <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

✓ 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؛

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 بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی‌کننده 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 حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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

