



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لابراتوار های دندان پزشکی و دندان سازی



معاونت بهداشت

نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۸۷

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری کارکنان 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
۷	۲. بهداشت مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار، تجهیزات
۸	۴. بهداشت ساختمان
۱۰	آموزش بهداشت
۱۲	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۳	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها
۱۵	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۵	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده
۲۰	پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا
۲۱	پیوست ۵: گندزادهای سطوح
۲۴	پیوست ۶: 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 ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. بر اساس 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.

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 پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک شستن دست‌ها با آب و صابون جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری حائز اهمیت است.

دامنه کاربرد

این راهنما به موارد پیشگیری و کنترل عفونت در لابراتوارهای دندانپزشکی و دندان‌سازی می‌پردازد و جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) بوده و سایر قوانین، آیین نامه‌ها، 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 آنجاکه بسیاری از کارکنان در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های فعالیت آنها یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت کارکنان و مراجعین 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 خدماتی 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 لابراتوارهای دندان پزشکی و دندان‌سازی

- نحوه مراجعه مشتری به لابراتوار به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در محل حضور داشته باشند به طوری که فاصله ایمن حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد.
- با برنامه ریزی مناسب از تجمع مراجعه کنندگان جلوگیری گردد.
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان رعایت شود.
- در صورت ضرورت برای آرایه خدمت و رسیدگی به امور مراجعه کنندگان در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی ، الزامی است.
- در هنگام صحبت کردن با مراجعه کنندگان فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- وسایل غیر ضروری محل 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 افراد متفرقه به قسمت اصلی لابراتوار جلوگیری شود
- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در لابراتوار به خصوص مناطق ورود و خروج مرسوله ها رعایت شود.
- برای کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس از موانع فیزیکی مانند شیشه یا پنجره پلاستیکی استفاده کنید. این رویکرد می تواند در مناطق ورود و خروج مرسوله به لابراتوار و جایی که مراجعه کنندگان حضور دارند مانند مناطق تحویل مرسوله ها، صندوق و نظایر آن ، عملی شود.
- مدت زمان ورود و خروج افراد مرتبط در تحویل مرسوله ها به حداقل برسد.
- تعداد کارکنان در تماس با افراد تحویل دهنده و تحویل گیرنده مرسوله ها محدود گردد.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه ، و هر جایی که کارکنان می توانند تجمع نمایند، اجتناب گردد.
- جهت ارائه خدمات ، حداقل تعداد کارکنان با افراد مراجعه کننده به لابراتوار در تماس باشند.
- فاصله مراجعه کننده با متصدی پذیرش و صندوق حفظ شود.
- طی دوره اپیدمی فقط خدمات ضروری ارائه گردد .

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری کارکنان در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- همه کارکنان موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
 - بررسی روزانه علائم کارکنان: نماینده مسئول لابراتوار به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، کارکنان را از نظر 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 خودداری و مسئول لابراتوار را مطلع نماید. در غیر این صورت مسئول لابراتوار از ورود کارمند بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر به عنوان افرادی که در معرض خطر ابتلای بالاتری به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند، در

نظر گرفته شده است:

گروه الف - افراد با بیماری زمینه‌ای:

- قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- تنفسی
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $۱۲/۵mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

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

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت امکان، فعالیت های اداری این افراد تا پایان همه گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.
- ۲- 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- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی کارکنان با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹، 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 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 لابراتوار می‌باشد.
- فرد مسئول قالب گیری از بیمار باید از وسایل حفاظت فردی کامل (ماسک، دستکش های ساق بلند و محکم، گان (لباس) یکبار مصرف مقاوم در برابر مایعات، لوازم حفاظتی چشم مانند عینک ایمنی یا حفاظ تمام صورت) استفاده نماید
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛

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

- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی خود داری گردد؛
- کلیه کارکنان در بدو ورود نسبت به شستشوی دست‌ها اقدام نمایند مدت زمان شستشوی دست ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باشد. شستشوی دست قبل و بعد از تعویض لباس کار و مراجعه به منزل موکدا رعایت شود.
- بهداشت دست شامل شستشوی صحیح دست با آب و صابون و یا ضدعفونی دست با محلول‌های بر پایه الکل است.
- اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.
- در صورت فراهم نبودن دسترسی مورد فوق، هر دو الی سه ساعت و بعد از تماس با هر بیمار دست‌ها را با محلول ضدعفونی‌کننده مناسب مخصوص دست (محلول‌های ضد عفونی بر پایه الکل) ضدعفونی شود.
- کارکنان 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 کنید؛
- افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از مرکز تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا "از سیستم تشخیص چهره/ کارتخوان برای کارکنان استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- از لوازم التحریر و یا خودکار مشترک استفاده نشود
- متصدیان صندوق حتی الامکان از دریافت مستقیم وجه خودداری نمایند. جهت این منظور از دستگاه کارتخوان و یا از طریق انتقال وجه به صورت کارت به کارت استفاده گردد.
- از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛ استفاده گردد.
- در هنگام اقامه نماز استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد؛
- حتی الامکان بدون دستکش از تحویل و جابجایی اشیاء، کارت بانکی، وسایل محموله‌ها خودداری نمایید
- افراد مسئول تحویل مرسوله‌ها از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایند. و قبل و بعد از استفاده از وسایل حفاظت فردی دستهای خود را با رعایت پروتکل پیوست شستشو دهند.

۲. بهداشت مواد غذایی

حتی الامکان از خوردن غذا در محل کار خودداری گردد در صورت خوردن غذا در محل کار موارد زیر رعایت گردد:

- مواد غذایی از مراکز مجاز تهیه و توزیع مواد غذایی، تهیه 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.
- برای صرف غذا مکان مناسبی اختصاص داده شود
- رعایت نکات بهداشتی فردی و محیطی در آبدارخانه الزامی است.

۳. بهداشت ابزار، تجهیزات

- کلیه مرسوله‌ها به لابراتوار در مراحل زیر تمیز و گندزدایی گردند:
 - خروج از محل دندانپزشک: قالب‌ها، پروتزها و اپلاینس‌ها باید بلافاصله پس از خروج از دهان بیمار و پیش از ارسال به لابراتوار در محل دندانپزشکی؛
 - ورودی به لابراتوار به محض دریافت کار در لابراتوار؛
 - خروجی از لابراتوار، پس از اتمام کار و قبل از ارسال کار به دندانپزشکی؛
 - ورودی به محل دندانپزشکی، توسط پرسنل دندانپزشکی به محض دریافت کار از لابراتوار.
- آب کشی پروتزها و اپلاینس‌ها قبل و بعد از گندزدایی الزامی است؛
- تری‌های قالب‌گیری پلاستیکی یکبار مصرف هستند و پسماند عفونی محسوب می‌شوند؛
- تری‌های قالب‌گیری فلزی قابل استریل هستند و باید پس از هر بار استفاده اتو کلاو شوند؛
- گندزدایی و استریل کردن تجهیزات مورد استفاده در لابراتوار مطابق با پروتکل‌های اختصاصی انجام گردد؛
- فرد مسئول گندزدایی مرسوله‌ها باید الزاما از تجهیزات حفاظت فردی استفاده نماید. همچنین قبل و بعد از استفاده از تجهیزات حفاظت فردی حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دست‌های خود را با رعایت پروتکل شستشوی دست، شستشو دهد؛

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

- اول وقت کاری هر روز نسبت به پوشش صفحه نمایشگر، صفحه کلید و موس رایانه با نایلون 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؛
- در محل کار در قسمت‌های مناسب و داخل آسانسورها ظرف محتوی مایع گندزدایی دست نصب گردد
- 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؛
- لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس و مدیریت گندزداها در نظر گرفته 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 .
- برای استفاده از گندزداهای مجاز و غلظت‌های مورد استفاده در مراکز مطابق پیوست اقدام گردد؛
- صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی فراهم گردد.

۴. بهداشت ساختمان

نظافت کردن محیط

- سطوح افقی را تمیز و گندزدایی کنید، به ویژه روی سطوحی که مرسوله‌ها در آن قرار گرفته یا اغلب اوقات با آنها تماس دارد و یا افراد با آن سطوح در تماس هستند؛
- برای جلوگیری از تولید احتمالی آئروسول‌های بیماری‌زای عفونت‌های حاد تنفسی، از تمیز کردن مرطوب (پارچه مرطوب) به جای گردگیری خشک یا جارو کردن استفاده نمایید؛

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

- نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی در پایان هر شیفت کاری با رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی انجام گیرد؛
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، لپ‌تاپ، تلفن، موبایل، دستگاه کارت‌خوان و نظایر آن از دستکش و یا دستمال کاغذی استفاده گردد و سطوح مذکور به طور مرتب گندزدایی گردند؛
- لازم است در قسمت‌های مشخص لابراتوار، محلول‌های ضدعفونی دست (با امکانات شستشوی دست با آب و صابون) قرار داده‌شود به طوری که کارکنان، مراجعه‌کنندگان به آن دسترسی داشته‌باشند؛
- دستگیره در ورودی لابراتوار، کلید و پریزها، راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود؛
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، کابینت، سطوح کار، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز، خشک شده و سپس گندزدایی گردد؛
- گندزدایی کلیه سطوح تجهیزات و کف لابراتوار و راهروها در پایان هر شیفت کاری انجام شود؛
- گندزدایی ابزار استفاده شده با دقت رعایت شود؛
- برای حفاظت بیشتر در محل کار لابراتوار و کاهش گرد و غبار تولید شده با احتمال آلودگی به ویروس از مواد تراش‌خورده متعدد، نصب هود موضعی و استفاده از هواکش‌های قوی در سالن کار بیش از پیش ضروری است.
- در صورت نداشتن هود موضعی و عدم امکان باز شدن پنجره، حداقل از یک فن‌مکنده مناسب به سمت فضای آزاد استفاده شود؛
- تجهیزات قالب‌گیری یکبار مصرف، پسماند عفونی محسوب می‌شوند؛
- در صورت تولید هرگونه پسماند پزشکی ویژه (عفونی، شیمیایی و دارویی) پسماندها ی‌فوق براساس " ضوابط و روش‌هایی مدیریت اجرایی پسماندهای پزشکی و پسماندهای وابسته " مدیریت گردند
- کلیه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح و مطابق پسماند عفونی دفع شده و بهداشت دست نیز رعایت گردد؛
- سطل زباله در دار پدالی برای جمع‌آوری پسماند‌های تولیدی استفاده 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 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:

- 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

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

- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده 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
- 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 غیربهداشتی 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 و بروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- 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 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

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.

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.



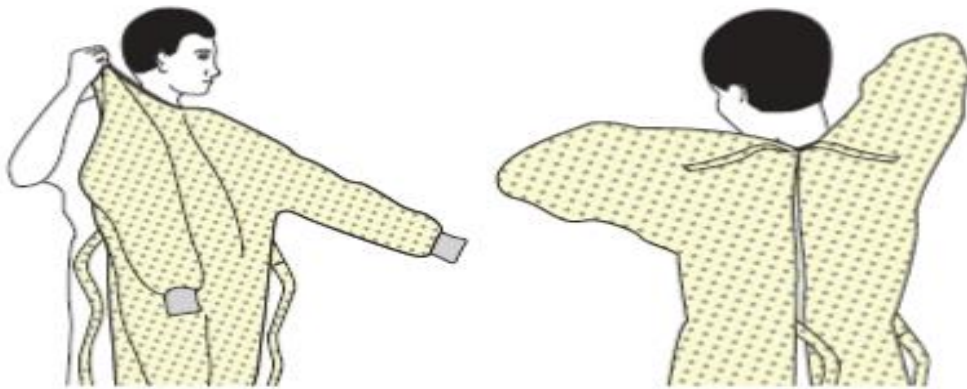
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده

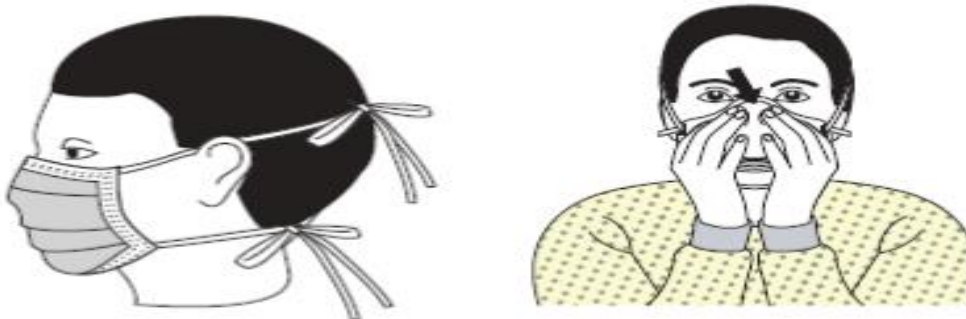
نوع تجهیزات حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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

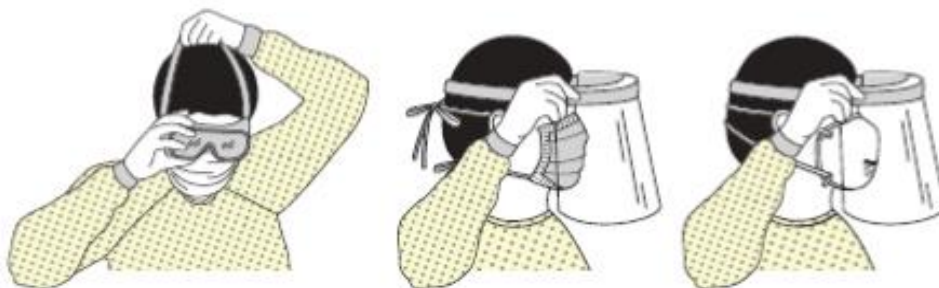


- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.

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

- صورت و زیر چانه را بطور مناسب پوشش دهید.

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:

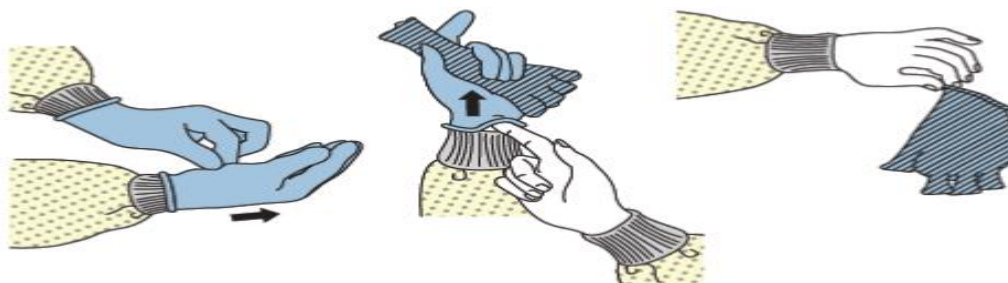
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه‌دارید
- با سطوح لمس‌شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (تجهیزات حفاظت فردی) توصیه‌شده

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 در، 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 لابراتوارهای دندان پزشکی و دندان‌سازی

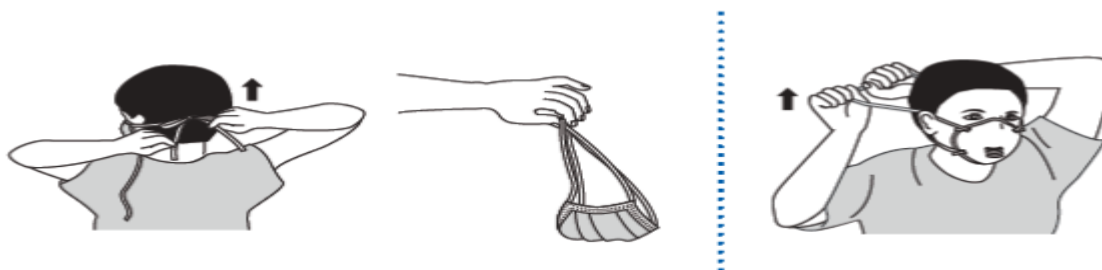
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک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

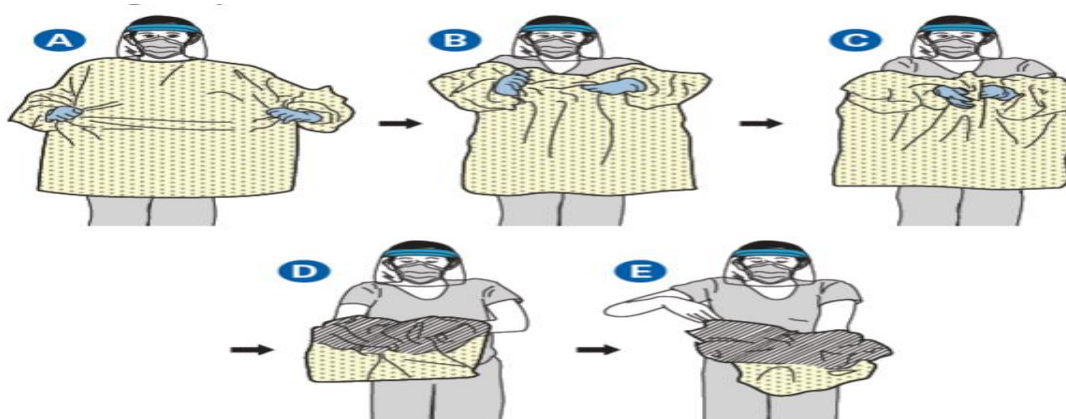
(۴) ماسک



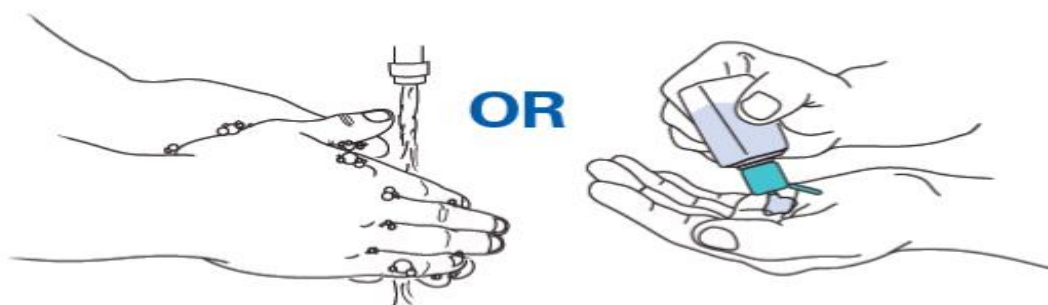
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

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

- 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، به طور 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 سایر حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: استفاده از مواد گندزدا

جدول ۱- غلظت و مصرف هیپو کلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس است</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>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)</p>

جدول ۲- راهنمای غلظت و مصرف هیپو کلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود 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. به عنوان مثال برای آماده سازی سفیدکننده های 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 رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، 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 غوطه وری)</p>

جدول ۳- 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
کلر قابل دسترسی ۵۰۰۰ پی پی ام یا ۰/۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: گندزداهای 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 گندزداها 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 ترک‌خوردگی 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.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
۶. گندزداها 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 شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

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 توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی 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 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).

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

- 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 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 رقیق شده 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 تمیز شده 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.

پیوست ۶: 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 عفونی 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 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 سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته 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؛