



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 پروژه‌های عمرانی و کارگاههای ساخت و ساز



معاونت بهداشت

نسخه سوم- اردیبهشت ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۱۴

## فهرست مطالب

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله‌گذاری اجتماعی
۴	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۴	۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
۵	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی بهداشتی
۹	بهداشت و حفاظت فردی
۱۰	بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
۱۱	بهداشت ابزار و تجهیزات
۱۱	بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن، حمام و سرویس های بهداشتی)
۱۲	آموزش بهداشت
۱۴	پیوست‌ها
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 توصیه‌شده
۱۸	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی و وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده
۲۱	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۲۴	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۴	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۵	پیوست ۴: 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 تنفسی یا از طریق سرفه یا عطسه و یا تماس و 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 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 (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) استفاده می‌شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. از طرفی کارگاه‌های عمرانی و ساختمانی از مهم‌ترین صنایع کشور بوده و به دلیل اهمیتی که در بخش اقتصاد و صنعت دارند نیاز است تا با تمام توان به فعالیت خود ادامه دهند. با این حال با توجه به گسترش جهانی کرونا این عامل می‌تواند منجر به بیماری شاغلان شده و بقای این صنعت را به خطر اندازد. با این حال با اجرای توصیه‌های موجود در این راهنما می‌توان بار ناشی از این بیماری را به حداقل رساند و در نتیجه با حداقل آسیب به کار و فعالیت ادامه داد.

## دامنه کاربرد

این راهنما به منظور پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در محیط کار پروژه‌های عمرانی و ساخت و ساز کاربرد دارد. سایر قوانین و مقررات بهداشت حرفه‌ای و محیط کار به قوت خود باقی است.

## فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال بیماری رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و واحدهای تولیدی و خدماتی در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های

#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب می شود که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار از اهمیت بالایی برخوردار است و لازم است علاوه بر رعایت اصول بهداشتی جاری برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطراب و در درجه اهمیت فعالیت اقتصادی و صنایع مقررات ویژه ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی در نظر گرفته شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات کاری کارفرمایان، مهندسیین و مدیران پروژه، ...
- استفاده از سیستم تهویه مناسب و یا باز گذاشتن درب و پنجره های ساختمان یا کارگاه ساختمانی و عمرانی
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد حداقل زمان ممکن و حداقل فاصله ۱ متری رعایت گردد
- آماده سازی محیط کار و در صورت امکان تغییر شرایط - محیط کار به نحوی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل ۱ متری بین افراد در هنگام کار وجود داشته باشد.
- به منظور کاهش تجمع شاغلین خصوصاً در مکان هایی چون استراحتگاه شبانه، شرایطی فراهم گردد که ضمن حفظ فاصله اجتماعی، تعداد افراد در استراحتگاه کاهش یابد.
- از مأموریت ها و مسافرت های غیر ضروری اجتناب گردد و دوره های آموزشی و کارگاهی به تعویق انداخته شود.
- از تجمع در محل کارگاه، آبدارخانه، استراحتگاه، سرویس ها و هر جایی که کارگران، مهندسیین و پیمانکاران می توانند تجمع نمایند اجتناب شود.
- زمان های استراحت و میان وعده ها به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- کلیه شاغلین هر قسمت فقط در قسمت های خود مشغول انجام وظیفه باشند و از تردد بی مورد در زمان کاری خودداری نمایند.
- از ترددهای بین شهری و روستایی تا حد امکان خودداری گردد.
- در کارگاه های ساختمانی و عمرانی کارشناس بهداشت حرفه ای یا بهرگر (حسب مورد و بر اساس آیین نامه های حاکم) می بایست بر اجرای فاصله گذاری اجتماعی و مقررات و الزامات بهداشتی ابلاغی نظارت داشته باشد.

## غربالگری، 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 فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

۲- برر بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه‌ای صنعت شاغلین را به‌صورت 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](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/مدیر از ورود بیمار به محل کار 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:

**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  $12/5mg$  پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- پیوند اعضا

### در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

- 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. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین 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 بهداشتی

- ابلاغ این راهنما (مقررات بهداشتی کووید ۱۹) به کلیه پرسنل و پیمانکاران و جلب مشارکت آنها برای مقابله با کووید ۱۹
- بر اساس ابعاد کارگاه نسبت به تعیین مسئول تشکیلات بهداشت حرفه‌ای (بهبگر/ کارشناس بهداشت حرفه‌ای) جهت مدیریت اقدامات کنترلی اقدام شود.
- بازدیدهای روزانه بهداشت حرفه‌ای به منظور پیگیری های اقدامات کنترلی انجام شده به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا
- تامین وسایل حفاظت فردی مورد نیاز از قبیل ماسک و دستکش یکبار مصرف، لباس کار، عینک ایمنی، کفش کار، کلاه ایمنی، کمربند ایمنی، پیش بند و نظایر آن برای شاغلین و محلول ضدعفونی و گندزدای سطوح و نظارت بر نحوه نگهداری و انجام اقدامات ترویجی و آموزشی برای استفاده صحیح از این اقلام
- استفاده از ماسک در اتاق کنترل، فرایند عملیات و نظایر آن که افراد ناچارند با فاصله کمتر از ۱متری با یکدیگر کار کنند، اجباری می باشد.
- طبق الگوی معمول ایمنی و بهداشت پس از شناسایی و ارزیابی ریسک‌های مرتبط با کرونا ویروس باید به کنترل آن پرداخته شود.
- تامین جیره غذایی هفتگی یا ۱۴ روز توسط مدیر کارگاه برای کارگران حتی المقدور به صورت یکجا در صورت امکان با هدف جلوگیری از تردد غیر ضروری پرسنل به خارج از کارگاه جهت کاهش احتمال انتقال آلودگی.

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- در صورت وجود آشپزخانه و رستوران و غذا خوری، با تقسیم افراد به چند گروه، و افزایش زمان ارائه غذا اقدامات احتیاطی بیشتری به منظور جلوگیری از حضور یکباره افراد رعایت فاصله حداقل ۱ متری بین افراد در هنگام سرو غذا در نظر گرفته شود.
- کارفرما موظف است ضمن تهیه مواد و وسایل مورد نیاز جهت گندزدایی تجهیزات اداری از قبیل کیس، کامپیوتر، کارتابل و...، آموزشهای لازم را به پرسنل در خصوص گندزدایی مستمر این تجهیزات ارائه نماید.
- حتی المقدور عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای ثبت حضور و غیاب پرسنل کارگاه و فراهم کردن محلول‌های ضد عفونی دست‌ها پس از ثبت اثر انگشت یا استفاده از سیستم تشخیص چهره
- فراهم کردن امکان گندزدایی (پیوست ۴) قسمت‌ها و سطوح مشترک تماس ماشین‌آلات و تجهیزات مورد استفاده در پروژه‌های ساخت و ساز و آموزش پرسنل این ماشین‌آلات برای انجام گندزدایی
- تامین آب گرم برای شستشوی دست‌ها استحمام و شستشوی لباس‌ها
- تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاه‌ها، خوابگاه‌ها، کانکس‌ها با هدف کاهش عوامل زمینه‌ای ابتلا به بیماری. در صورت عدم امکان استفاده از تجهیزات تهویه در این فضاها، اقدامات لازم در خصوص آموزش پرسنل به بازگذاشتن در یا پنجره اقامتگاهها برای تهویه طبیعی الزامی است.
- حتی المقدور مکاتبات از طریق الکترونیکی انجام پذیرد تا از تردد هرگونه پیک در داخل کارگاهها و پروژه‌ها جلوگیری گردد.
- گندزدایی دستگیره درب‌ها، نرده‌ها، کلیدهای برق (پاک کردن با دستمال الکلی)، کلیدهای آسانسور و سایر اشیا و قسمت‌های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آنها تماس مداوم دارند.
- حتی المقدور به حداقل رساندن و مدیریت کردن تردد افراد محدود و مشخص به خارج از کارگاه و آموزش ضوابط بهداشتی به پرسنلی که به منظور انجام ماموریت مجبور به خروج از کارگاه هستند.
- ممانعت از ورود حیوانات به داخل کارگاه و تماس با پرسنل
- هنگام نظافت محیط‌های با فضای محدود و بسته، برای جلوگیری از عوارض احتمالی مواد گندزدا بر سلامتی، همچنین اطمینان از کامل شدن عملیات گندزدایی، باید خالی از کارگران بوده و درب‌ها و پنجره‌ها بازگذاشته شده و هوا تهویه شود.
- کنترل وضعیت بهداشتی و سلامت جسمی رانندگان ماشین‌آلات حمل مصالح و تجهیزات در بدو ورود به کارگاه و حتی المقدور جداسازی محل اقامت موقت آن‌ها از سایر پرسنل کارگاهی
- ممانعت از ورود مهمانان و افرادی که نسبت به سلامتی آنها نمی‌توان مطمئن بود.

معاونت بهداشت

راهنامه‌ی گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- جهت به حداقل رساندن تردها به خارج محیط پروژه / کارگاه تمهیداتی اتخاذ گردد که حتی المقدور مصالح، تجهیزات مورد نیاز به صورت اینترنتی یا تلفنی و حداقل برای نیاز یک ماه خریداری و تامین شود.
- گندزدایی محل‌های با تماس زیاد از جمله دستگیره درب‌ها، موبایل‌ها، دستگیره درب، صندلی (پشتی، نشیمن، دسته‌ها)، فرمان، آینه‌ها، کمربندهای ایمنی، کلیدهای پایین و بالابر شیشه پنجره‌ها، فرمان خودرو، تجهیزات خاص موجود در ماشین‌آلات کارگاه مانند کامیون، انواع جرثقیل‌ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین‌آلات بتن ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن، ابزارهای کاری (استانبولی، الک بنایی، متر نواری، شاقول، فرغون، بیل، ماله، شیلنگ، تراز، کمچه و ...) پیش از شروع شیفت کاری و حتی المقدور به صورت شخصی توسط یک نفر استفاده شوند.
- تمهیداتی اتخاذ گردد که نیروی انسانی و تجهیزات به چندین پروژه کوچکتر تقسیم و در هر پروژه حداقل نیروی مورد نیاز با رعایت حداقل فاصله ۱ متری فعالیت نمایند.
- گندزدایی مرتب تجهیزات اداری دفتر کارگاه به ویژه وسایل با کاربری مشترک (صفحه کلید، موس، خودکار، مداد، کاغذ و ...) توسط پرسنل کارگاه
- حتی المقدور فعالیت‌های تولید کننده گرد و غبار محدود شده و یا با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی و استفاده از تجهیزات حفاظتی مربوطه و در محیط‌های محصور و با حداقل نیروی انسانی انجام گردد.
- بررسی و کنترل روزانه وضعیت ظاهری و جسمی کارگران و افراد شاغل در بدو ورود به کارگاه به منظور شناسایی افراد مشکوک توسط کارشناس بهداشت حرفه‌ای یا مسئول بهداشت یا نماینده مدیریت کارگاه با رعایت اصول بهداشتی و ترخیص یا اعزام این افراد به مراکز درمانی مشخص شده
- حتی المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیربومی با ۵۰ درصد ظرفیت یا رعایت حداقل فاصله ۱ متری و رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلا به بیماری از طریق وسایل حمل و نقل عمومی
- کارگران باید دارای قفسه‌های انفرادی برای تعویض، نگهداری لباس شخصی، وسایل حفاظت فردی، و کفش ایمنی باشد. که این قفسه‌ها باید توسط کارفرما یا پرسنل کارگاه بصورت روزانه گندزدایی شوند.
- تامین مواد شوینده و محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس‌های کار توسط پرسنل و جلوگیری از جاری شدن آب حاصل از شستشو به خارج از کارگاه و ورود به معابر
- جمع‌آوری موقت وسایل مشترک از نمازخانه‌ها مانند مهرها، کتب ادعیه، سجاده و استفاده از وسایل شخصی در نمازخانه
- خودداری از تجمع زیاد افراد در اوقات نماز



معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس نسبت به استفاده از گروه‌های متنوع غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه اقدام شود.
- نظارت بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب کارگران، پایش ماهیانه کیفیت میکروبی آب آشامیدنی و حصول اطمینان از سالم بودن آن
- پایش روزانه غلظت کلر باقیمانده (میزان حداقل کلر آزاد باقیمانده نیم و حداکثر 0.8 میلی گرم در لیتر در کل سیستم توزیع حفظ گردد).
- احتیاطات بهداشتی جلسات کاری:

ضمن رعایت راهنمای برگزاری جلسات به نکات زیر نیز توجه گردد.

- حذف یا برگزاری جلسات با زمان فشرده و کوتاه و با رعایت فاصله اجتماعی
- استفاده از ماسک و محلول‌های ضد عفونی کننده دست‌ها توسط اعضای جلسه
- انتخاب سالن یا محل جلسات با گنجایش مناسب
- رعایت حداقل فاصله یک متری با چیدمان مناسب صندلی‌ها یا فاصله اعضا از همدیگر
- حذف وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه
- حذف هرگونه مواد خوراکی و پذیرایی در جلسات یا استفاده از مواد بسته بندی شده تک نفری ضد عفونی شده
- استفاده از لوازم اداری به صورت شخصی (خودکار، کاغذ و ...)
- تهیه مناسب مکان جلسه

- تهیه جعبه کمک‌های اولیه

- محلول‌های ضد عفونی کننده
- دستمال‌های مرطوب و کاغذی
- گاز استریل
- پنبه
- دستکش (یکبار مصرف)
- چسب زخم و باند
- حوله جاذب بزرگ
- کیسه جمع‌آوری زباله‌های مخاطره‌زای بیولوژیکی

## بهداشت و حفاظت فردی

کارفرما موظف است اقدامات ترویجی و آموزشی را به منظور آموزش موارد بهداشت فردی به شرح ذیل به پرسنل کارگاه انجام دهد:

- به طور مکرر دستان خود را با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویند و در صورت آلودگی ناشی از مشهود حداقل ۴۰ ثانیه تداوم داشته باشد. (پیوست ۲)
- در صورتی که آب و صابون مایع در دسترس نیست می‌توان از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از غذا خوردن، بعد از تماس با سطوح و اشیاء مشترک و بعد از بازگشت از کار به منزل استفاده کرد.
- عدم استفاده از الکل صنعتی (الکل متیلیک یا متانول) به عنوان ماده ضدعفونی و گندزدا به دلیل خطرات سمی آن
- عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته و یا استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباسها در پایان ساعت کاری
- خشک کردن لباسهای شستشو شده زیر نور آفتاب در محل تمیز و به دور از آلودگی‌های کارگاه
- از دست زدن به چشمان، بینی، یا دهان پرهیز گردد.
- هنگام عطسه/ سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آرنج استفاده کنید.
- از انداختن آب دهان بر روی زمین اجتناب نمایید.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.
- حتی‌الامکان از همراه داشتن وسایل غیرضروری از قبیل انگشتر، ساعت و ... خودداری نمایید.
- از تماس نزدیک (کمتر از ۱ متر) با افراد خودداری کنید.
- عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی (پیوست ۲) نظیر کلاه ایمنی دستکش، کفش ایمنی، ماسک
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی و تغذیه مناسب سهم زیادی در کاهش ابتلا به بیماری دارد.
- استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است
- عدم استفاده از فندک و کبریت به صورت مشترک
- اشیائی که در طول روز لمس می‌کنید از قبیل کلید، موبایل و ... گندزدایی کنید.
- از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.

#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی و بیماری آنفولانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب در منزل استراحت کرده و از انجام فعالیتهای شغلی و اجتماعی خودداری شود و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده به روش صحیح استفاده گردد.

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

- استفاده از مکانهای تجمعی مانند رستوران و سلف سرویس و غذاخوری می‌بایست محدود گردد و درموردی که پخت غذا برای کارکنان اجتناب ناپذیر است، رعایت موارد ذیل ضروری است:
- گندزدایی اقلام خریداری شده و وارد شده به آشپزخانه به منظور افزایش اطمینان از عدم ورود اقلام احتمالی آلوده به ویروس کرونا
- قبل از صرف وعده غذایی کلیه مکان های فوق الذکر باید گند زدایی و برای استفاده بعدی آماده شود.
- از هرگونه استفاده مشترک از وسایل در حین خوردن غذا (نمکدان، پارچ آب، ظروف ادویه، آبلیمو،...) اجتناب شود و استفاده از این مواد ترجیحا در بسته‌بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- توزیع مواد غذایی روباز و فله ای ممنوع می‌باشد.
- از نگهداری مواد غذایی آماده به مصرف از جمله انواع آجیل، تخمه، شیرینی، به صورت روباز و بدون بسته بندی اجتناب گردد.
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران میبایستی فعال و درب و پنجره ها باز باشد.
- رعایت فاصله گذاری حداقل ۱ متر در هنگام تحویل غذا و سرو در سلف سرویس الزامی است .
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از ارائه باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- مواد غذایی پخته شده به صورت گرم بین شاغلین توزیع گردد.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- میوه و سبزیجات مورد استفاده مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت شستشو و گندزدایی شوند.
- یخچال و فریزر های مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- استفاده از پوشش ها و سفره های یکبار مصرف و جمع‌آوری آنها بعد از هر وعده غذایی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- توزیع نان به صورت بسته بندی باشد و از توزیع نان در ظرف‌های مشترک در حین غذا خوردن اجتناب گردد.

### بهداشت ابزار و تجهیزات

- در هنگام استفاده از ابزار و تجهیزات از دستکش کار استفاده شود.
- گندزدایی مرتب داخل و سطوح مشترک تماس ماشین‌آلات مورد استفاده در پروژه مانند کامیون، انواع جرثقیل‌ها، لودرها، تراکتور، بیل مکانیکی، ماشین‌آلات بتن‌ریزی، تراک میکسر، دستگاه پمپ بتن و ... قبل از شروع شیفت کاری
- تجهیزات ارتباطی نظیر بی‌سیم که در فرایند کاری مورد استفاده قرار می‌گیرند در صورت امکان اختصاصی باشند و آموزش لازم به پرسنل در خصوص گندزدایی این تجهیزات قبل از استفاده داده شود.

### بهداشت ساختمان (محل اسکان، نمازخانه، رختکن، حمام و سرویس‌های بهداشتی)

- تهویه مناسب برای محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی و باز گذاشتن درب و پنجره‌ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی
- تفکیک محل تحویل لباس از (محل اسکان) اقامتگاه و قرار دادن لباس کار خارج از اقامتگاه به گونه‌ای که گرد و خاک و آلودگی به محل اسکان منتقل نشود.
- حتی‌المقدور کاهش تراکم نفرات در اقامتگاه
- در صورت وجود محل اسکان و اقامت ملحفه، پتوهای مورد استفاده باید اختصاصی است.
- گندزدایی مستمر، محل اسکان، نمازخانه، رختکن و حمام، سرویس‌های بهداشتی حداقل روزی یک بار الزامی می‌باشد.
- کمد لباس برای هر فرد بصورت اختصاصی باشد.
- قراردادن کفش‌ها در خارج از اقامتگاه
- گندزدایی کمدها، قفسه‌ها، دستگیره‌ها و محوطه رختکن بصورت روزانه و مرتب انجام شود.
- لباس‌های کار آلوده باید با دقت در یک کیسه نایلونی قرار داده شده و درب آن محکم گره زده شود.
- سطل زباله پدالی درب دار در رختکن الزامی است.
- حذف آبخوری‌های عمومی از سطح کارگاه

#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

- از ازدحام افراد در رختکن حمام، سرویس های بهداشتی جلوگیری شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی الزامی است.
- شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، و نظایر آن تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- دستشویی کارگاهها باید دارای آب گرم و سرد، صابون مایع، سیستم دفع فاضلاب متصل به چاه جاذب و یا شبکه جمع آوری فاضلاب شهری باشد.
- توالت باید با فاصله مناسب از محل کارگاه کارگاه قرار داشته باشد.
- توالت باید دارای شیر آب با شیلنگ برداشت آب، تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد و شستشو و ضدعفونی توالت باید بطور منظم انجام گیرد.
- توالت، رختکن باید مجهز به سطل زباله درب دار، پدالی، زنگ نزن و قابل شستشو باشد.
- در سرویس های بهداشتی باید سیستم تهویه مطلوب ایجاد شود.
- نصب برگه راهنمای شستشوی صحیح دستها (پیوست ۲) به تعداد کافی در تمامی سرویسهای بهداشتی الزامی است.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی ضروری است. استفاده از صابون جامد غیربهداشتی می باشد.

#### آموزش بهداشت

- در ارتباط با علائم، شیوه های انتقال کرونا، نکات پیشگیری و کنترل، باید آموزش لازم به کلیه کارگران، رانندگان وسایل نقلیه کارگاه، مهندسین و پیمانکاران ارائه شود.
- آموزش پیشگیری و کنترل کووید ۱۹ در صنعت باید موارد ذیل را در برگیرد:
- استفاده از رسانه های شنیداری مانند بلندگو جهت اعلام و تکرار توصیه های بهداشتی در خصوص مقابله با کووید ۱۹
  - نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
  - نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه به ماندن در خانه در صورت وجود علائم بیماری
  - نصب پوسترهای بهداشتی شستشوی دست ها در دستشویی ها، نحوه صحیح پوشیدن و درآوردن لوازم حفاظت فردی، آموزش راههای انتقال بیماری، گندزدایی (در کلیه قسمت های کارگاه مخصوصاً در محل

#### معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

سرویس های بهداشتی، مخازن و منابع ذخیره آب شرب کارگران، آشپزخانه و غذاخوری ها ( جهت آموزش در خصوص مقابله با کووید ۱۹

- در ورودی کارگاهها از علائم و هشدارهای تصویری (تابلوه‌ها، پوسترها) درباره رعایت بهداشت و استفاده از وسایل حفاظت فردی بهره گرفته شود.
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- استفاده از فضای مجازی برای آموزش شاغلان
- 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
- معرفی سامانه ۱۹۰ جهت اعلام و ثبت شکایات بهداشتی و سامانه ۴۰۳۰ جهت دریافت مشاوره در زمینه بیماری کرونا

در نهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعملها و راهنماهای شغلی و محیطی پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس زیر در دسترس همگان می باشد.

<http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>

## پیوست‌ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل / در حال تحصیل 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 ننموده‌ام

- 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)  نداشته‌ام

- با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک همسفر نبوده‌ام

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 نسبت به اجرای موارد بهداشت فردی اقدام نمایم و همچنین در صورت بروز هرگونه علائم فوق (بند ۱)، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم 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 سطل زباله درب دار بیندازید





دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

## روش درست شستن دست ها

### در ۱۰ مرحله



کف دست ها 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.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



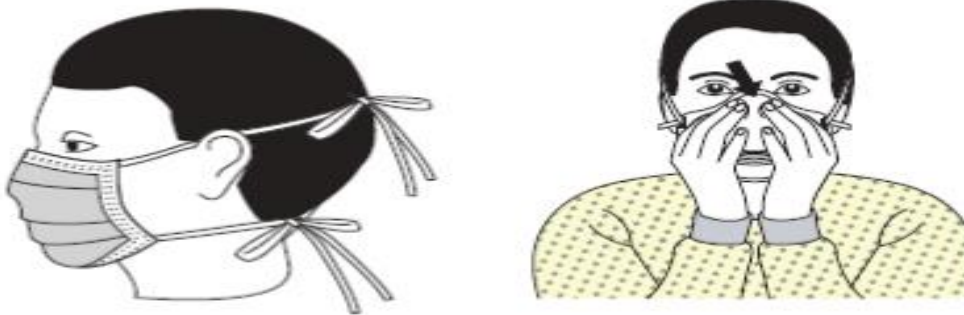
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

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

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه‌شده

نوع وسایل حفاظت فردی استفاده‌شده 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 بطور مناسب پوشش دهید.

#### ۲. عینک یا شیلد صورت

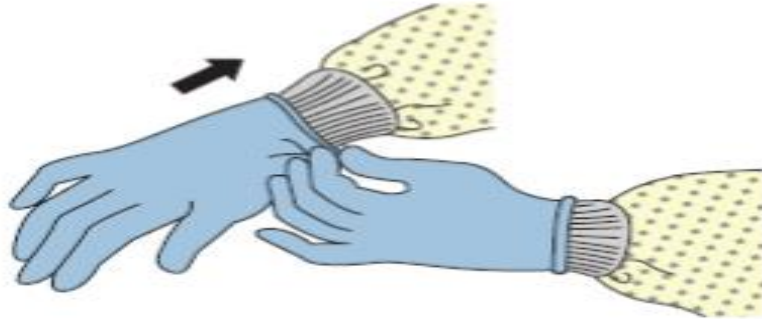


- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرید.

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه های عمرانی و کارگاه های ساخت و ساز

۳. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

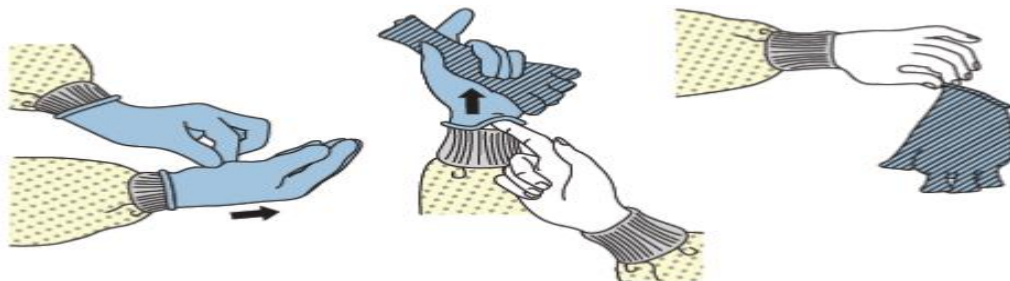
❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

**مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی وسایل حفاظت فردی توصیه شده**

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن و وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است.  
وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

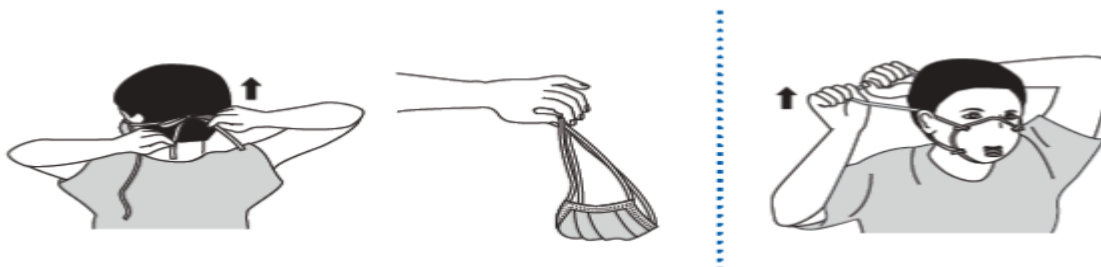
**معاونت بهداشت**

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- 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 میج 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 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) ماسک

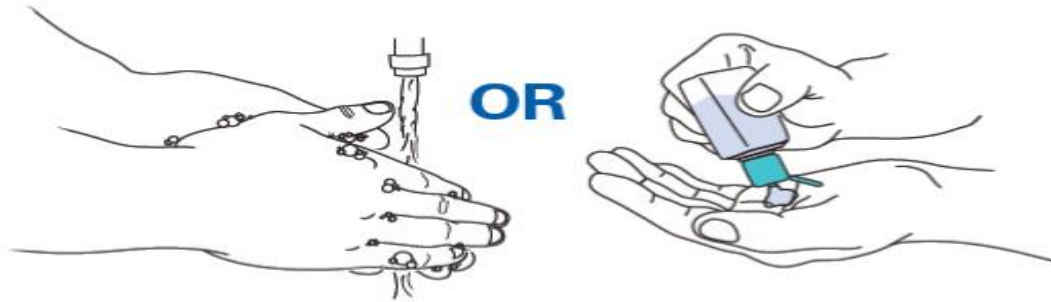


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

- 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 الکی استفاده کنید.



### پیوست ۴: 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 (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) 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 به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های 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. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور 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 (به‌ازاء 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. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>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.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پروژه‌های عمرانی و کارگاه‌های ساخت و ساز

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 پز شک 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.



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

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود 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. 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)
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
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<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

✓ 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 ۴: 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؛

