



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

دستورالعمل کنترل و مراقبت کرونا ویروس-۱۹ با رعایت فاصله گذاری اجتماعی
در گزینش و مصاحبه اختصاصی پذیرش دانشجو معلمان متعهد خدمت دانشگاه فرهنگیان
و تربیت دبیر شهید رجایی و مشمولین استخدام پیمانی در آموزش و پرورش

در شرایط بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹



شهریور -۱۴۰۰

مقدمه

این پروتکل با هدف ایجاد محیطی ایمن نسبت به سرایت ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹) در فرایند مصاحبه تخصصی و گزینش دانشجویان متعهد خدمت در دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی وزارت آموزش و پرورش، بر پایه اصل فاصله گذاری اجتماعی و سه اصل کنترل تهویه، تردد و تجمع تنظیم و تصویب شده است. به دلیل حساسیت های قانونی و حقوقی در امر گزینش و مصاحبه اختصاصی این گروه برای احراز شغل مهم معلمی و تحصیل و استخدام در نهاد آموزش و پرورش کشور در بسیاری از مراحل، تعامل حضور افراد برای اجرای این فرایند غیرقابل انکار می باشد. لذا این دستورالعمل بر پایه پروتکل های ابلاغی ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا از زمان ابلاغ تا اعلام رسمی آن ستاد، قابل استناد و لازم الاجرا است.

اصول پایه

- مراکز اداری دانشگاهها و پردیس های زیر مجموعه استانی جهت فراهم کردن الزامات و امکانات مورد نیاز، با هماهنگی کمیته استانی مدیریت بیماری کرونا، کمیته اجرایی تخصصی را تشکیل دهند.
- در خصوص تدارک، پشتیبانی و تهیه ملزومات بهداشتی و ضروری مورد نیاز مراکز گزینش و مصاحبه، اطمینان و اقدام لازم به عمل آید.
- تعداد مراکز و گزینش به نحوی مدیریت شود که از ازدحام و تراکم جمعیت جلوگیری بعمل آید.
- انجام ارزیابی وضعیت آمادگی مراکز گزینش و مصاحبه، توسط ناظران بهداشت مدارس در دو حوزه آموزش و پرورش و دانشگاه علوم پزشکی شرط لازم است.
- کلیه نیروهای انسانی و عوامل اجرایی (رسمی و قراردادی) ملزم به گذراندن دوره آموزشی پیشگیری از بیماری های حاد تنفسی و مقابله با پاندمی کرونا می باشند.
- هر مرکز با توجه به ظرفیت مورد پذیرش، نیازمند حداقل یک نیروی خدماتی آموزش دیده به منظور اجرای برنامه مدون نظافت و ضدعفونی، دفع بهداشتی زباله، نظارت بر وجود صابون مایع و... است.
- کلیه برنامه های اجرایی و ضوابط برای مخاطبان باید حتی المقدور بر پایه کانال های مجازی، اینترنت و سامانه قبل از حضور اطلاع رسانی شفاف و به موقع شود و طبق برنامه زمانبندی و نوبت دهی منظم که از ازدحام و تجمع جمعیتی در محل های حوزه های مورد نظر جلوگیری بعمل آید.
- ستاد مدیریت استانی بیماری کرونا لازم است کانال های ارتباطی در خصوص دریافت و رسیدگی به موارد شکایات و تخلفات را به طور سراسری به مخاطبان اعلام کند.
- توسعه سامانه ها در موارد آتی در برنامه های جایگزین مصاحبه و گزینش پیش بینی و پیگیری شود.
- در صورت ضرورت تردد پذیرفته شده از شهرستانها، هماهنگی اقدامات به نحوی به عمل آید که ضرورتی جهت بیتوته نباشد و نوبت دهی حضور بر اساس مناطق و شهرستان های تابعه صورت پذیرد.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آن‌جا که بسیاری از کارکنان و مراجعه‌کنندگان در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند، لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت فعالیت آموزشی و مهارتی در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- مراکز مربوطه منوط به داشتن امکانات کامل گندزدایی، تأمین صابون و محلول‌های مناسب ضدعفونی‌کننده دست و امکان فاصله گذاری مناسب برای صندلی‌ها برای مراجعان و اطاق‌های مصاحبه می‌باشد. اقلام اشاره شده باید به مقدار کافی و متناسب در محل موجود باشد.
- حداکثر حضور افراد با احتساب دو متر فاصله به مدت حداکثر یک ساعت در هر جلسه پیش‌بینی شود.
- در مدت زمان حضور کلیه مراجعین و کارکنان می‌بایست از ماسک (ترجیحاً دو ماسک) استفاده کنند.
- انجام فعالیت‌ها ترجیحاً انفرادی و در محیط‌های باز بلامانع است.
- در صورت ضرورت برای آرایه رسیدگی به امور حضوری الزامی مثل، گرفتن شرح حال و معاینات، احراز هویت و ... در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل، الزامی است.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان و پذیرفته‌شدگان حتی المقدور به حداقل زمان ممکن کاهش یابد و سعی شود از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند استفاده شود.
- از تجمع در اتاق کار، آبدارخانه، اتاق کپی و هر جایی که کارکنان و پذیرفته‌شدگان می‌توانند تجمع کنند. خودداری شود.
- در صورت امکان سرویس‌های ایاب و ذهاب حذف و از خودروهای شخصی برای جا به جایی ناظران و رابطین گزینش استفاده شود. در صورت فعال‌بودن سرویس ایاب و ذهاب، در خودرو سواری و بدون احتساب راننده حداکثر سه نفر، درون، مینی‌بوس و اتوبوس با چیدمان سرنشین به صورت ضربدری و حداکثر ۵۰٪ درصد ظرفیت، برای جا به جایی استفاده شود.
- ترجیحاً از بزرگترین سالن‌ها برای حضور پذیرفته‌شدگان استفاده شود.
- ترجیحاً از موانع فیزیکی برای کاهش مواجهات کارکنان بخش‌های پرمراجعه استفاده شود.
- ساعت حضور مراجعه‌کنندگان به‌گونه‌ای تعیین شود که از هم‌زمانی رفت و آمد و ازدحام جلوگیری شود.
- حتی‌المقدور از ورود و تردد افراد و اشخاص متفرقه و همراهان به محیط اداری جلوگیری شود و شیوه‌های پاسخگویی به گونه‌ای باشد که فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود.
- روش‌های انجام غیر حضوری درخواست‌ها به مراجعه‌کنندگان اطلاع‌رسانی شود و مراجعین به عدم حضور فیزیکی و انجام درخواست‌ها به صورت اینترنتی، تلفنی و غیره تشویق گردند.
- در صورت امکان برنامه ریزی به منظور رسیدگی در شیفت‌ها و ساعت‌های قابل تغییر انجام شود به طوری که در هر شیفت حداقل شاغلین حضور داشته باشند.
- خط مشی و ساعات کاری انعطاف‌پذیر ایجاد شود.

- از رفت و آمد به دیگر اتاق های اداری یا واحدها کاسته شود.
- آماده سازی و تغییر شرایط و محیط کار به صورتی که برای انجام کار فاصله ایمن حداقل یک متری بین افراد در هنگام انجام وظیفه وجود داشته باشد.
- تغییر چیدمان محیط کار یا جداسازی کارکنان با مراجعان تا حد امکان بوسیله موانع فیزیکی صورت گیرد.
- افزایش فاصله بین شاغلین و مراجعان ، به طور مثال استفاده از پارتیشن و یا حائل و موانع فیزیکی از جلو با شیشه یا پلاستیک پیش بینی گردد.
- تعبیه نیمکت، میز و صندلی جداگانه ای در گوشه ای از سالن انتظار، اتاق یا محل کسب به منظور رعایت فاصله و جلوگیری از نزدیکی مراجعه کنندگان به شاغلین و کارکنان مورد نظر قرار گیرد.
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سر و کار دارند از موانع شیشه ای استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- در صورت امکان سطوح مشترک از جمله حسگر اثر انگشت ورود و خروج حذف شود و تمهیدات دیگر از جمله تشخیص چهره جایگزین شود. در غیر اینصورت تمهیدات لازم به منظور ضدعفونی دست ها در نزدیک ترین نقطه ممکن فراهم شود.
- زمان های استراحت به گونه ای برنامه ریزی شود که از تجمع افراد جلوگیری شود.
- اجتناب از تبادل پول نقد و ترجیحا" استفاده از کارت خوان ها، آپ ها، سامانه های اینترنتی، موبایل بانک
- رعایت فاصله ایمن بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس
- استفاده از خودکار شخصی یا استامپ توسط مراجعه کنندگان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین؛
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- ترجیحا از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذا استفاده شود.
- آبخوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت حذف گردد(به جز آبخوری های پدالی یا چشمی).
- بطری آب، قند، نمک، فلفل و مواد خوراکی به صورت بسته بندی های تک نفره به افراد داده شود. همچنین سرو نوشیدنی ها در لیوان های یک بار مصرف صورت پذیرد.
- از استعمال دخانیات اجتناب گردد.

غریبال گری، مراقبت و بازتوانی

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به حوزه اداری، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- تمامی مراجعه کنندگان و کارکنان رسمی و غیر رسمی موظف هستند قبل از ورود به مراکز، فرم خوداظهاری، مبنی بر عدم وجود علائم مرتبط با بیماری کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را، تکمیل کنند و تحویل نمایند. (پیوست شماره ۱ و ۱/۱).

- ۲- بررسی علائم کارکنان: در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت شود و در صورت اعلام هشدار، به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار جلوگیری شود و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق، فرد علامت دار جهت ارزیابی به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت، ارائه گواهی پزشک معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید فرایندهای مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.
- ۳- انجام تب سنجی غیرتماسی در صورت امکان در بدو ورود انجام گردد.

مراقبت از گروه های آسیب پذیر (کارکنان و عوامل اجرایی)

- گروه های زیر به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، از بکارگیری آنان در مراکز مصاحبه و گزینش، حتی المقدور خودداری شود.
- گروه الف** - بیماران با بیماری زمینه ای: شامل بیماری قلبی عروقی - فشارخون - دیابت - بیماری های تنفسی زمینه ای - $BMI > 40$
- گروه ب** - بیماران با نقص ایمنی: تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته - شیمی درمانی - بدخیمی ها - پیوند اعضا -
- گروه ج** - مادران باردار و زنان شیرده
- برای این گروه از افراد در نظر گرفته شود:
- ✓ در صورتی که داوطلب مبتلا به کرونا باشد، رعایت پروتکل مراقبت از بیماران کرونایی در مصاحبه ها و احراز هویت الزامی است.
- ✓ داوطلبان بهبود یافته از کرونا با ارائه مستندات و تاییدیه پزشک معتمد آموزش و پرورش در مهلت مقرر زمان انجام مصاحبه و گزینش مندرج در اطلاعیه های مربوطه می تواند به مراکز مربوطه مراجعه نماید.
- ✓ داوطلبان مبتلا به کووید ۱۹ در حالت قرنطینه یا بستری در بیمارستان می باشند، به شرطی که در طول مدت مصاحبه با ارائه مدارک به اداره کل آموزش و پرورش استان اعلام نمایند، حداکثر یک ماه از آخرین روز مصاحبه و گزینش موظف است با ارائه مدارک و مستندات و تایید پزشک معتمد آموزش و پرورش مجدداً در فرایند مصاحبه و گزینش قرار بگیرد.
- ✓ کلیه کارکنان همکار موظف به ارائه کارت واکسیناسیون کرونا می باشند.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی
- از دست دادن و رو بوسی و بغل کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
 - فاصله حداقل ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت شود؛
 - شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل پیوست ۲) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل؛

- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک (ترجیحاً دو ماسک) برای تمامی کارکنان، عوامل اجرایی الزامی است؛ استفاده از دستکش برای بررسی و انتقال مدارک دست به دست شده به همراه دست شستن صحیح توصیه می شود.
- اوراق و مدارکی که ترجیحاً به صورت دستی باید تحویل شوند، در پاکت ها در بسته نگهداری شود و به دلیل آلودگی سطوح بعد از تماس ، شستشوی دست ها تذکر داده شود.
- داشتن کارت بهداشت برای کارکنان آبدارخانه و سرایداری الزامی است؛
- گواهی سلامت رانندگان وسایل نقلیه و سرویس مورد نظارت و کنترل قرار گیرد.
- گواهی سلامت مستخدمین و سرایداران کنترل و به روزآوری شود.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده کنند؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش استفاده کنید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده کنند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضد عفونی خودداری شود؛
- شستن و ضد عفونی مرتب دست به ویژه قبل از دست زدن به بینی، دهان و چشم قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از پایان کار و بعد از ورود به منزل
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله ایمن ضرورت دارد؛
- هر یک از کارکنان و مراجعه کنندگان بهتر است محلول ضد عفونی کننده دست شخصی همراه داشته باشند.
- مسئولین در صورت امکان، ژل یا محلول با پایه الکل ضد عفونی کننده دست را در همه ورودی ها قرار دهند.
- ترجیحاً افراد، لیوان کاغذی یکبار مصرف و دستمال کاغذی به همراه داشته باشند.
- حداقل فاصله دو متری برای مصاحبه و پاسخگویی رعایت شود.
- مصاحبه کننده حداقل بعد از اتمام هر مورد مصاحبه، نوشیدن مایعات و غرغره آب نمک داشته باشد.
- بعد از اتمام کار و دست به دست کردن اوراق و مدارک بلافاصله دست ها را با آب و صابون مایع بشوید یا با ماده ضد عفونی کننده پایه الکلی تمیز کنید. از تماس دست قبل از شستشو و ضد عفونی با صورت خودداری نمایید.
- مراکز معاینات، پزشکان و کادر بهداشتی معتمد آموزش و پرورش در معاینه مصاحبه شوندگان، تابع پروتکل الزامات پزشکی در مطب ها هستند
- شستشو و ضد عفونی دست ها قبل و بعد از تعویض لباس انجام شود.
- بسته، مرسولات یا محموله های پستی را پس از تحویل گرفتن گندزدایی نمایید.

۲. بهداشت مواد غذایی

- فعالیت بوفه‌ها که ارائه و سرو غذای گرم دارند، ممنوع می باشد و فقط ملزم به ارائه مواد خوراکی میان وعده بسته بندی شده هستند.
- تردد افراد به آبدارخانه مجاز نمی باشد. استفاده از فلاسک‌های شخصی، دستگاه آبسرن و آب جوش اداری، کتری‌های بزرگ برای اتاق ها توصیه می‌شود.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده کارکنان انجام گیرد.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارتخوان و ای تی ام ها، پیشخوان، میز خدمت، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی شود. مواد ضدعفونی کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت های مناسب (در ورودی، سرویس های بهداشتی، راهروها، آسانسورها و موارد نظیر آن) تعبیه شود.
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد شود.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه شود. (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه شود.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس شود و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می‌شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن خودداری شود. این لوازم باید به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.
- توصیه می‌شود از تماس مستقیم دست با دکمه‌های آسانسور خودداری شود، برای تماس از لوازم یکبار مصرف از جمله دستمال کاغذی و موارد مشابه استفاده شود. در صورت تماس مستقیم حتماً بلافاصله با مواد ضدعفونی دست نسبت به ضدعفونی دست اقدام یا با آب و صابون شسته شود.
- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- در صورت وجود وسایل ورزشی و آموزشی برای مصاحبه های عملی، به‌طور مستمر گندزدایی شوند.
- وسایل نظافت پس از هربار استفاده گندزدایی شود.
- وسایل و مبلمان موجود در فضای آزاد و سبز به صورت روزانه گندزدایی شود. (در صورت وجود)
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه‌ها به‌صورت موقت جمع‌آوری شود و در هنگام نماز رعایت حداقل فاصله دو متر از همدیگر الزامی است.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن.
- در مراجعات مصاحبه، زمان کافی برای ضدعفونی کردن برای ورود نفر بعدی وجود داشته باشد.

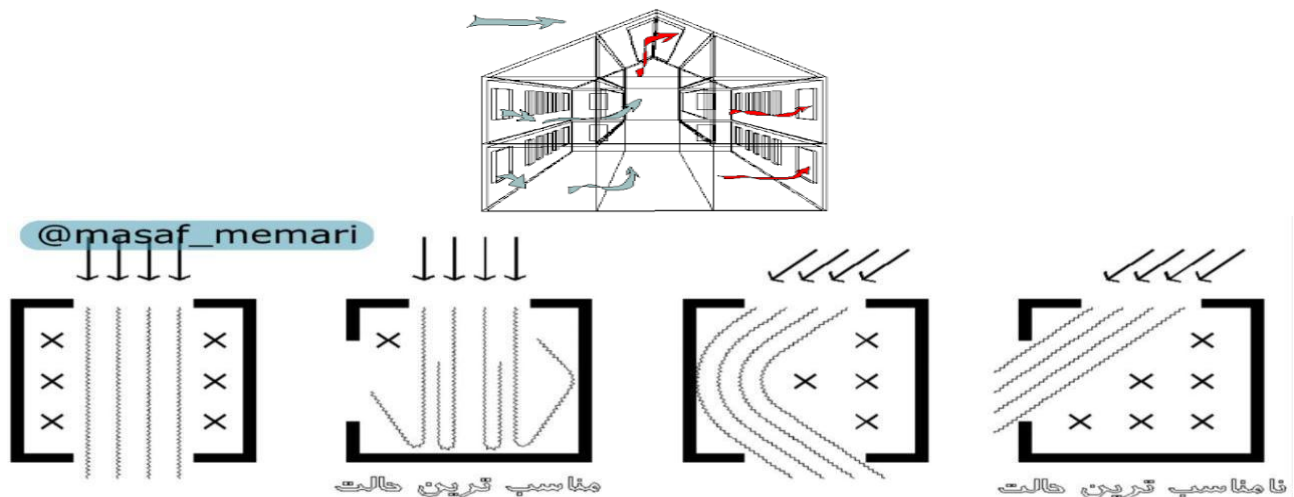
- نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، مبلمان، تخت، میز و صندلی های سلف سرویس، راه پله ها، دستگیره ها، کمد های وسائل، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات، کارگاه ها و سایت کامپیوتر، مبلمان شهری، در محوطه و ... به صورت مستمر.
- فرد/ افراد مسئول نظافت، در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول (وایتکس) استفاده کنند.
- در صورت نیاز به وسائل گرمایشی، هر یک ساعت یکبار هوای اتاق ها تهویه شود و پنجره ها به مدت ۱۰ دقیقه باز باشد.
- در صورت بهره گیری از کولر، ضمن گندزدایی کامل وسائل و ادوات کولر، هر یک ساعت نیز تهویه طبیعی با باز کردن درب و پنجره ها به عمل آید.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده کنید.
- سطل، دستمال ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید. (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- "تی هایی" که برای نظافت کف اتاق ها و سالن ها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، می بایست در آب داغ شسته شود.
- در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم در ارتباط با برق گرفتگی به عمل آید.
- تجهیزات و ماشین آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین آلات خشک شوند.
- لازم است همواره در اتاق بهداشت جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:
- یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

۴. بهداشت ساختمان

تهویه:

- حداقل ۲۰ درصد از مساحت سطح اتاق ها، پنجره بازشونده به میزان ۴۵ درجه باشد
- بیشترین تهویه طبیعی در زمانی که پنجره ها در ۲ طرف کلاس باز باشند، فراهم می گردد .
- هوای تمیز باید به طریق مؤثر وارد اتاق شده و آلاینده های تولید شده در هر اتاق را به نحو مؤثری خارج شود، بگونه ای که مانع از انتشار عفونت های منتقله از هوا بین افراد حاضر در فضای داخلی گردد.
- شرایط بگونه ای فراهم شود که امکان حداقل ۶ بار تعویض هوا در ساعت در اتاق فراهم گردد
- تعداد فن های مکشی باید متناسب با مساحت سطح اتاق باشد .
- در صورت استفاده از کولر آبی و گازی، پنجره ها و درب ها به میزان ۲۵ درصد جهت خروج هوا باز باشند.
- به منظور افزایش حرکت هوا در داخل اتاق می توان از پنکه یا پنکه سقفی استفاده شود .

- در صورت استفاده از سیستم تهویه مطبوع، سیستم بگونه ای تنظیم شود که حداکثر جریان ورودی از هوای آزاد تأمین شود.



- در صورت نیاز به وسائل گرمایشی ، هر یک ساعت یکبار هوای اتاق ها تهویه شود و پنجره ها به مدت ۱۰ دقیقه باز باشد. دانش آموزان حتی المقدور با پوشش کافی در اتاق حضور داشته باشند.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر تهویه مناسب محلهای اقامت و سرویسهای بهداشتی انجام شود.
- اتاقک آسانسورها دارای تهویه فعال و مناسب باشد.
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل
- نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در سرویس های بهداشتی
- تهویه مناسب محل های اقامت، سرویس های بهداشتی و آسانسورها
- سرویس های بهداشتی به صورت مجزا گندزدایی شود.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه شود.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه، مراکز کپی، دبیرخانه و گندزدایی در فواصل مختلف پیش بینی شود.
- حذف آب سردکن ها به صورت موقت (موارد دارای پدال یا چشم الکترونیک بلامانع است).
- دستشویی ها و توالت ها، روزانه حداقل دو بار در طول ساعات کار و یکبار در انتهای کار بر اساس دستورالعمل های ابلاغ شده گندزدایی شوند.
- در هنگام گندزدایی بایستی احتیاطات لازم را در خصوص برق گرفتگی و حریق توجه داشته باشند. از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقرار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی خودداری شود.

- دقت کافی در تهیه مواد ضدعفونی و گندزدا با علامت استاندارد و در استفاده از تونل های ضدعفونی کننده (تونل گندزدایی) و یا هرگونه ادوات و دستگاههای ضدعفونی کننده الکتریکال، ضمن اعلام، نکات ایمنی مراعات شود.

نمونه فعالیت های آموزشی بهداشت در مراکز مجری

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار به خصوص سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل
- آموزش توصیه های 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 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 ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری کارکنان و داوطلبان آزمون

اینجانب..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل /..... دارای عنوان
شغلی..... اظهار می نمایم:

- ۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:
☐ 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
نداشته ام:
- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ کرده است ☐
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله
کمتر از ۲ متر) ☐
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک ☐
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام ☐

اینجانب..... به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را
به مراکز مجری مصاحبه / گزینش اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجددا در سامانه salamat.gov.ir ثبت
نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت کرده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ
نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۱/۱: فرم خوداظهاری مراجعه کنندگان

اینجانب..... دارای کد ملی به شماره..... اظهار می‌نمایم:		
مبتلا به بیماری کووید-۱۹ <input type="checkbox"/> می‌باشم <input type="checkbox"/> نمی‌باشم. پاسخ فوق را با هوشیاری و صداقت ثبت کرده و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع به عهده اینجانب می‌باشد.		
نام و نام خانوادگی	تاریخ	امضا

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 تأیید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

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

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



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

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 میچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



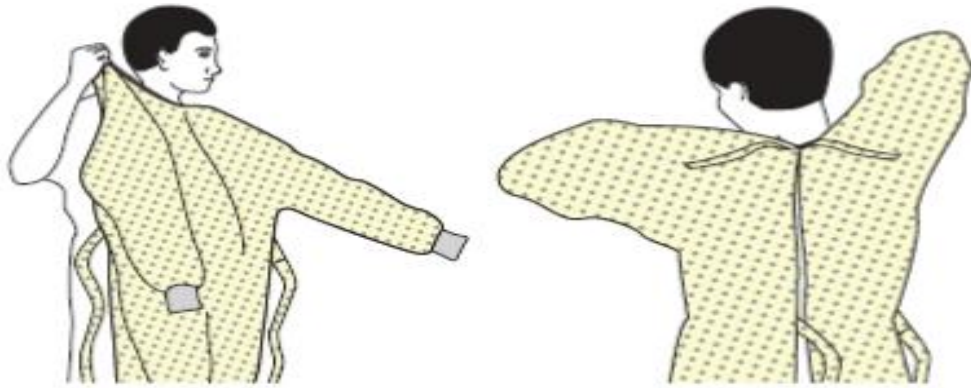
با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

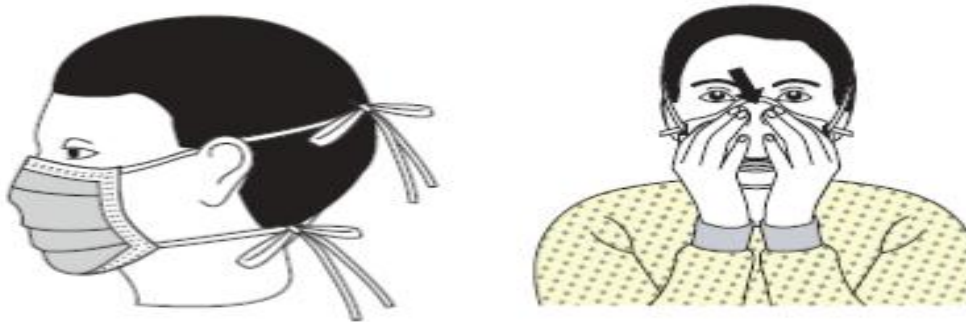
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



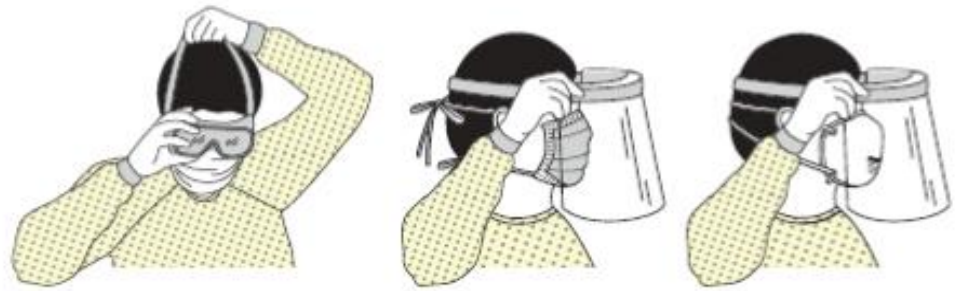
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

۲. ماسک یا رسپراتور



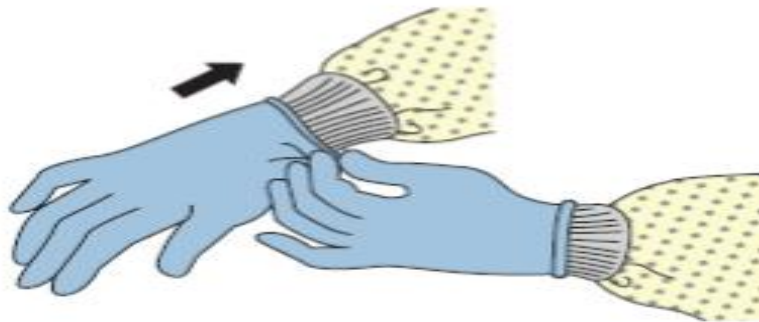
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

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 داشته باشد.

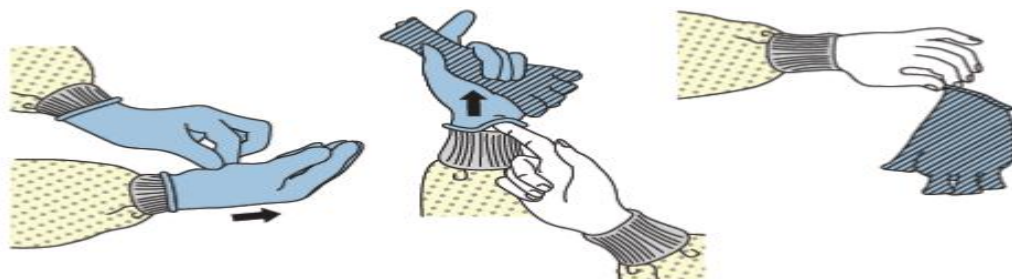
❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
 - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآورید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش

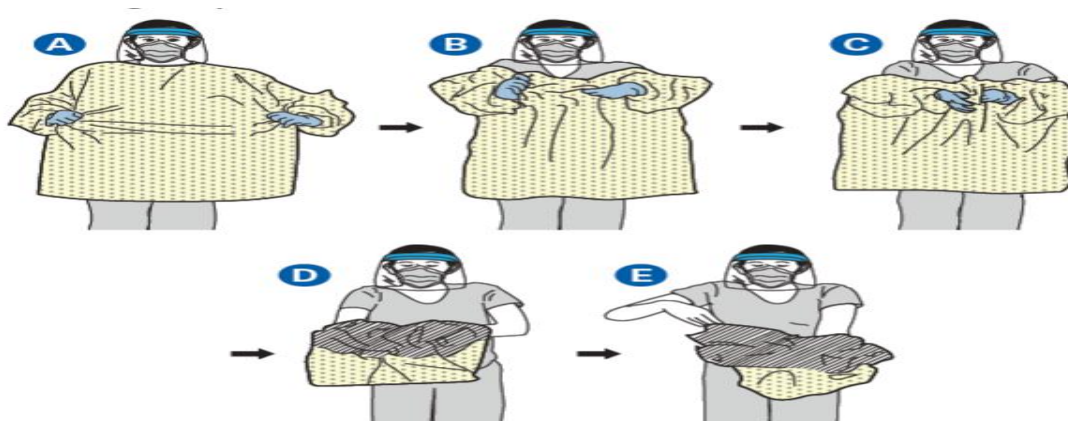


- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
 - روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
 - روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
 - به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.
- ماسک (۴)

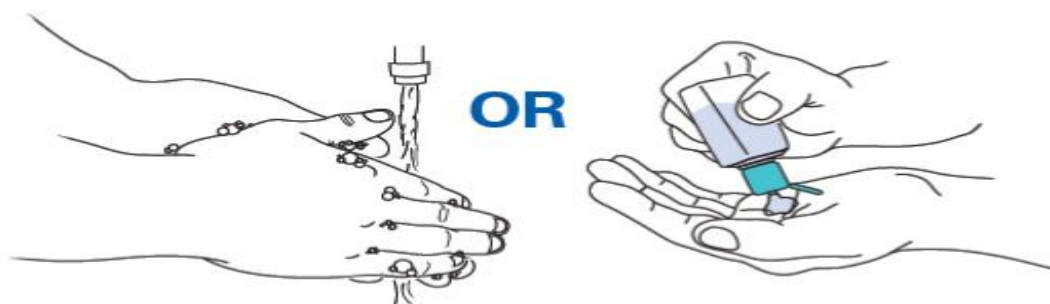


- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار 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 درمی آورید، 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 وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

نکات عمومی	از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی خودداری شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت شود.
------------	---

<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌شود.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه شود.</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 (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</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 به‌راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف شوند.</p>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی شود.
۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:
 - استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
 - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط کرده و استفاده شود.
 - سفیدکننده با آب سرد مخلوط شود (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می شود و آن را ناکارآمد می نماید)
 - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی خودداری شود زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می شود و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت شود. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده کنید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
 - سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می شوند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.
 - از تماس با چشم باید خودداری شود. اگر سفیدکننده به چشم وارد شود بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت شود.
 - سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
 - هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده های که اخی را تولی د شده خری داری کرده و از ذخی ره بیش از حد خودداری شود.
 - اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه کرده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می شود، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی شود.

– سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد 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)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: 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
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل شود
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می شود • گندزدایی از طریق غوطه ورکردن اقسام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز شود (مانند تمیزکردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

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 (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

- ✓ 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؛

- ✓ 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؛

