

راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کورونا در ادارات

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اسفند 1398

توصیه ها برای بخش نگهداری و توزیع مواد غذایی و سرویس های بهداشتی

- نصب تابلوهای آموزش پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل
- نصب دستورعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی
- وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در آشپزخانه و رستوران و سرویس های بهداشتی
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی
- استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
- نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق ها، راهروها، سالن های بخش تولید و ..
- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری
- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یکبار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطح های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل
- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی
- نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس های بهداشتی بعد از هر شیفت به طور مرتب
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی در محل سرویس های بهداشتی
- ترجیحا شیرهای سرویس های بهداشتی از نوع اتوماتیک باشد تا نیاز به تماس دست برای قطع و وصل آب هنگام شستشوی دستها نباشد.
- بعد از درب خروجی سرویس های بهداشتی محلول شستشوی دست نصب گردد. تا پس از بستن در سرویس بهداشتی امکان ضد عفونی دست وجود داشته باشد.
- شستشو و گندزدایی مستمر کلیه قسمت های آشپزخانه و یا محل های جانبی
- آموزش های لازم به پرسنل آشپزخانه و پرسنل خدمات جهت استفاده از دستکش یک بار مصرف در هنگام کار

- آموزش نحوه شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل به طور خاص
- سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبار مصرف و یا در غیر اینصورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آنها

رعایت مسایل بهداشت فردی

- پرهیز از دست دادن به یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون
- استفاده از شوینده های با پایه الکل بدون نیاز به آب توصیه می شوند.
- استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و در صورت امکان پنجره ها

نکات مهم در زمان نظافت و گندزدایی

- گندزدایی در پایان هر شیفت کار و در میانه شیفت انجام گردد.
- نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پشتی صندلی ها و وسایل حمل و نقل عمومی با کمک مواد شوینده و سپس توسط ماده گندزدای مایع الکلی بر پایه کوآترنر آمونیوم و با کمک دستمال تمیز دیگری گندزدایی انجام گردد.
- هنگام گندزدایی و نظافت، مکان اداره باید خالی از کارمندان بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.
- در مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلالی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.
- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود.
- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- فرد/ افراد مسئول نظارت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش و لباس کار مناسب و مقاومت در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعی مسمومیت افراد گردد.
- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.
- در حین کاربرد موادشیمیایی لازم است از دستکش های مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.

- ماده مناسب برای گندزدائی (بر پایه آب، الکل و یا هیپوکلریت سدیم 0.1 درصد) می باشد.
- 4 قاشق مرباخوری از محلول وایتکس در چهار لیوان اب سرد در ظرف پلاستیکی در دار تهیه شود.

یاد آور می شود محلولی که به این ترتیب تهیه می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدایی 24 ساعت در نظر گرفته شده است و جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده، تازه درست کردن آن در اولویت می باشد.

- برای نظافت سطوح در ادارات لازم است دستمال مجزا استفاده شود و پس از هر بار نظافت دستمال ها حتماً شسته و گندزدایی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.
- جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.
- گندزدایی توسط دستمالی جداگانه که با محلول گندزدا مرطوب و خیس شده برای سطوح انجام می شود.
- در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده و پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود.
- در نظر داشته باشید که رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها و سایر سطوح) به مواد گندزدا باید در معرض هوا خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر خودداری نمایید.
- مدت زمان حدود 15 دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.
- لازم است نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.
- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت کارگاه ها استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه باید پیش بینی شود.
- لازم است همواره در ادارات جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد: یک جعبه دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضدعفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، 10 عدد گاز استریل، 10 رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم

نکات مهم در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای 38 درجه سلسیوس، سرفه و گلودرد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار فرد خودداری نموده و به مراکز خدمات جامع سلامت جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تایید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود.
- به جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلا این افراد به کرونا ویروس، سازمان موظف است ماسک تنفسی یکبار مصرف در اختیار افراد قرار دهد.
- لازم است رانندگان خودروها که در تماس مستمر با بیمار هستند در هر رفت و برگشت سیر خود در محل مبدأ و مقصد اقدام به شستشوی دست مطابق با دستورعمل پیش گفت نمایند.
- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نمایند. این کار باعث کاهش سطح آلودگی در خودروها میشود.

فعالیت های آموزشی

- آموزش خود مراقبتی و رعایت موازین بهداشتی و تنفسی به کلیه نیروها
- نصب تابلوهای آموزشی برای، پیشگیری و مقابله با شیوع کورونا ویروس در ادارات
- درج پیام های آموزشی جهت مقابله با شیوع کورونا ویروس در کارتابل ادارات
- برگزاری کلاس های آموزشی برای پرسنل
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی کنترل بیماری کورونا
- تهیه و پخش بروشورهای آموزشی نحوه شست و شوی دست ها و بهداشت فردی
- نصب تابلوی آموزشی نحوه شستشو و گندزدایی سطوح در آبدارخانه ها
- نصب تابلوی آموزشی نحوه شستشوی دست ها در سرویس های بهداشتی

نکات کلیدی

- لازم است در ادارات سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود و به کارکنان آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند.
- تخلیه سطح های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه با دستکش انجام و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدایی گردد.
- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت محیطی بر عهده روسای ادارات بوده و به جهت شرایط ویژه خطر شیوع بیماری کورونا ویروس کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه ادارات لازم الاجرا می باشد.