

# راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کرونا ویروس

## در

### اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

#### انتقال ویروس چگونه است ؟

آخرین اطلاعات اعلام می دارد که انتقال این بیماری از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. که ویروس می تواند حداکثر تا فاصله ۱۵ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. اما راه دیگر انتقال تماس دست ها، با محیط آلوده به ویروس است. مانند تجهیزات ، دستگیره درب ها ، میز یا وسایلی که بطور عمومی و مشترک استفاده می شود. دست تماس یافته با محیط آلوده به ویروس موجب انتقال آن از طریق دست آلوده شده به بینی و دهان و یا چشم می شود.

ویروس در خارج از بدن به مدت ۹ روز زنده می ماند. اما در دمای ۵۰ درجه سانتیگراد به بالا و در تماس با مواد ضد عفونی کننده و گندزدای محیطی مانند هیدروژن پروکساید، بتادین و الکل و مشابه به راحتی از بین میروند. اما منابع آلودگی در انسان شامل: بینی ، دهان، لب ها، چشم ها و دست ها می باشند. زیرا قسمتهای فوق بیشتر مورد تماس دستها در افراد می باشد

و بیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست و صورت انسان در تماس می باشند همانند تجهیزات آشپزخانه ، آبدارخانه ، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می باشد همانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و ... بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید .

#### توجه :

- (۱) مسئولین ملزم به نصب تابلوهای هشدار دهنده در محل های مناسب و به تعداد لازم با مضمون " بدلیل مقابله با شیوع کروناویروس لازم است مشتریان قبل و بعد از صرف غذا نسبت به شستشوی صحیح دستهای خود با آب و صابون اقدام کنند .
- (۲) رعایت مسایل بهداشت فردی : حتی المقدور پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دستها با آب و صابون (ترجیحا صابون مایع).
- (۳) امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها ( آب سرد و گرم و صابون مایع ) و شستشوی روزانه یا تعویض انیفورم برای همه پرسنل باید فراهم شود .

- ۴) استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب با توجه به نوع فعالیت و فضای فیزیکی لازم و ضروری است. با توجه به حضور گسترده مردم در این اماکن بویژه در مراسم و برنامه ها داشتن هوای مطبوع داخل صحن ها و سالنها و سرویسهای بهداشتی و عمومی در این اماکن ضروری است.
- ۵) مسئولین موظفند در صورت پذیرایی در مراسم و برنامه در محل پس از پذیرایی، کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب شستشو و گندزدایی نمایند و برای سرویس دهی به مهمانان جدید از سرویسهای جایگزین استفاده کنند. در صورت لزوم از ظروف یکبار مصرف مناسب (ترجیحا زیست تخریب پذیر) استفاده شود.
- ۶) پارچه هایی که برای نظافت مورد استفاده قرار میگیرند ترجیحا یکبار مصرف باشد و در غیر این صورت باید پس از هر بار استفاده توسط سفید کننده (محلول هیپو کلریت سدیم آب ژاول) ۱٪ یا هر ماده گندزدای مجاز دیگر مطابق دستورالعمل های مربوطه گندزدایی شوند.
- ۷) محلول گند زدایی کننده (هیپوکلریت سدیم ۱٪ به ازاء هر پیمانه آب ژاول ۵ پیمانه آب) یا هر ماده گندزدای مجاز دیگر را در سطل آماده نمایید. استفاده از سایر مواد گندزدایی موثر مجاز به شرط رعایت دستورالعمل مصرف بلامانع است.
- ۸) پارچه را در سطل فروبرده و بعد از آغشته شدن آن پارچه ها را فشرده و با کم کردن آب اضافی آن جهت سطوحی مانند (محل های ورود و خروج، روی میز و صندلی، دستگیره ها، کنار پنجره ها، وسائلی که احتمالاً با دست لمس شده اند مانند درب و دیوار، تلفن) استفاده کنید. از تی مخصوص فقط برای گند زدایی همه مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید ..
- ۹) سطل و دستمال ها و وسائل نظافت و گند زدایی سرویسهای بهداشتی باید از وسایلی که برای مکانهای دیگر استفاده میشود مجزا باشد.
- ۱۰) در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبینند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید. در صورت استفاده از آب ژاول و سایر مواد گندزدای بودار باز کردن درب یا پنجره اتاقها بعنوان تهویه ی مناسب در طول مدت نظافت ضروری است. لازم است سطوح گندزدایی شده در صورت استفاده از آب ژاول یک درصداً بمدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- ۱۱) لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید.
- ۱۲) مسئولین موظفند تا نسبت به تامین و نصب دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی اقدام کنند.
- ۱۳) امحاء دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین ادوات یک بار مصرف نظافت باید در سطلهای دردار پدالی صورت گیرد و تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط مسئول نظافت همان شیفت با توجه به مقررات پیش گفت انجام میگیرد.
- ۱۴) برای مساجد و نماز خانه های ادارات و سازمان ها و بین راهی و نمازخانه های پارک ها استفاده از مهر و سجاده شخصی برای همه توصیه می شود و یا حتی المقدور فردی که علامت آنفلوانزا را دارد از مهر شخصی استفاده نماید.
- ۱۵) برای مساجد و نماز خانه های ادارات و سازمان ها و بین راهی و نمازخانه های پارک ها در قسمت خانمها استفاده از چادر نماز شخصی نیز ضرورت کامل دارد.
- ۱۶) در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل مانند: حمله ناگهانی تب، بی حالی، درخود فرو رفتن، بی اشتها و سرفه، سردرد، کوفتگی و درد مفاصل، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی

و در مواردی نیز تهوع ، استفراغ و اسهال باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز بهداشتی درمانی/پزشک معتمد ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/افراد به محل کار خود بازگردند. با هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار ضمن جایگزینی وی حقوق و مزایای کامل باید در طول این مدت به وی پرداخت شود .

۱۷) تامین میوه های تازه مانند پرتقال ، نارنگی و لیمو شیرین و سبزیجات بصورت استفاده روزانه برای همه ی پرسنل توصیه میشود .

۱۸) فرد/ افراد مسئول نظافت مراکز تهیه ، توزیع و عرضه مواد غذایی در هنگام نظافت باید از ماسک - دستکش - چکمه و لباس کار استفاده نمایند.

۱۹) وجود سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا حداقل وجود جا مایع به تعداد کافی ضروری است.

۲۰) زمانهای شستشو ونظافت سرویسهای بهداشتی بطور مستمر و گندزدایی این محل ها روزی دوبار (یکبار در پایان شیفت صبح و یکبار دیگر در پایان شیفت شب ) صورت پذیرد.

۲۱) رعایت نظافت و گندزدایی تجهیزات ورزشی بعد از هر مرحله استفاده الزامی است .

۲۲) کلیه مفاد دستورالعمل مراکز تهیه و توزیع برای محل های تهیه و عرضه مواد غذایی در این اماکن ضروری است .

۲۳) مسئولین باید بر اجرای کلیه مفاد فوق نظارت کنند.

۲۴) مسئولین ملزم به همکاری با بازرسین بهداشت محیط در بازرسی ها از اماکن فوق می باشند .

### دستورالعمل شستن دستها جهت پیشگیری از انتقال کروناویروس :

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به طریقه 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- مچ ها را بشوئید

۶- شست را بشوئید

۷- بین انگشتان را بشوئید

۸- آبکشی کنید

۹- با دستمال کاغذی خشک کنید

۱۰- شیر آب را با همان دستمال ببندید

الف) سرو نمک ، فلفل ، سماق و آب خوردن ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد در غیر اینصورت ظروف حاوی آنها باید به روش فوق گند زدایی شود .

ب) هنگام گند زدایی و نظافت ، سالنها باید در پایان هر شیفت کاری صورت گرفته و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد .

ج) شستشو و گندزدایی دو مرحله جدا از یکدیگرند و نباید هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و گندزدا انجام گیرد . لازم است بین دو مرحله شستشو و گندزدایی حداقل حدود ۱۰ دقیقه فاصله زمانی منظور شود .

#### نکته :

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش میابد)
- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد . در صورت استفاده از مواد گندزدای موجود مجاز مطابق دستورالعمل های مربوطه عمل گردد .
- "تی هایی" که برای نظافت کف اتاقها و سالنها و غیره استفاده میشود باید دارای چندین " برس " اضافی باشند . پس از استفاده از هر برس میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آماده شده ی آب ژاول ۱درصد بمدت ۱۰ دقیقه یا در محلول مواد گندزدای مجاز دیگر طبق دستورالعمل مربوطه غوطه ور بماند ، و سپس در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد .