



مرکز بهداشت استان اردبیل



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
هماهنگی امور بهداشتی

دستورالعمل های مراقبت اولیه بهداشتی مراقبت از بیماری تنفسی با اولویت بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ ویژه ادارات و اماکن عمومی

اقدامات مشترک برای تمامی ادارات:

- ۱- جلوگیری از ازدحام ارباب رجوع و رعایت نوبت بندی و حداقل فاصله (۱ متر)
- ۲- زمانبندی ارائه خدمات به ارباب رجوع به طوریکه در حداقل زمان خدمات انجام پذیرد (حداقل ماندگاری در محیط اداری)
- ۳- آموزش خود پرسنل مجموعه برای رعایت موارد بهداشت فردی و همکاری در آموزش عمومی
- ۴- چاپ و نصب بنر و پوسترهای مورد تایید مرکز بهداشت استان (محتوای آموزشی ارسال گردیده است)
- ۵- اطمینان از نصب و وجود صابون مایع در سرویس های بهداشتی ادارات
- ۶- گندزدایی روزانه محیط، کف و سطوح در معرض تماس (نرده ها، دستگیره ها، کلیدهای دستگاه ها و آسانسور های عمومی، صفحه کلید رایانه، ماوس و ...) دستورالعمل استفاده از محلول های مجاز برای کف و سطوح ارسال شده است .
- ۷- نصب مایع ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل (محلول های الکلی) در ورودی ادارات (در صورت عدم دسترسی تهیه با ترقیق الکل (غلظت ۷۰ درصد الکل).
- ۸- تهیه مناسب اتاق ها و سالن ها
- ۹- کاهش تجمعات و جلسات درون گروهی
- ۱۰- تسهیل استفاده از مرخصی استعلاجی برای کارمندان دارای علائم بیماری
- ۱۱- استفاده از دستکش های معمولی یکبار مصرف برای کارمندان مرتبط با تحویل کالا یا دریافت و پرداخت پول
- ۱۲- فعال سازی بیشتر و همکاری سفیران سلامت ادارات در ارائه آموزش های همگانی با مفاد آموزشی تایید شده.

شهرداری:

- ۱- گندزدایی دوره ای سطوح و معابر پرتردد (ایستگاه های اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی، بازار های سرپوشیده، مراکز خرید با تردد بالا ، مکان های عمومی پر تردد و ... با رعایت دستورالعمل و محلول های اعلام شده طبق دستورالعمل
- ۲- نصب بنرها و پوسترها در معابر و بیلبوردهای مناطق پرتردد شهری با استفاده از مفاد آموزشی ارسالی از سوی مرکز بهداشت استان.
- ۳- ارتقای سیستم دفع پسماند شهری (افزایش تعداد سطل زباله های درب دار) و حداقل ماندگاری زباله در محل
- ۴- اطمینان از پوشش مناسب و رعایت بهداشت فردی و خود مراقبتی و حفاظت فردی برای عوامل اجرایی پسماند.
- ۵- رعایت کامل دستورالعمل دفن اجساد در تدفین بیماران مثبت و مشکوک اعلام شده از مرکز بهداشت استان.
- ۶- گندزدایی سطوح در تماس افراد در پارک ها، شهر بازی و ...
- ۷- گندزدایی و رعایت موازین بهداشتی و خود مراقبتی در مراکز نگهداری افراد خاص (گرم خانه ها و ...

پادگان ها و مراکز نظامی و انتظامی

- ۱- ماندگاری و استفاده از حداقل نیروهای آموزشی و عملیاتی
- ۲- گندزدایی کف و سطوح محل های تجمع نیرو و آسایشگاه ها ، سرویس ها و حمام ها به صورت مداوم (رعایت کلیه موازین ارسال شده خود مراقبتی و بهداشتی)
- ۳- گندزدایی ظروف و سطوح غذا خوری های جمعی و تشدید سلامت مواد غذایی و آب شرب
- ۴- هماهنگی پرسنل درمانی مراکز نظامی (بهداری ها) با مرکز بهداشت مرتبط در موارد خاص و وجود علایم بیماری
- ۵- حداقل جابجایی نیرو ها و کاهش تماس نیروها
- ۶- ارتقای سطح تهویه آسایشگاه ها و مراکز تجمع سرپوشیده - افزایش فاصله تخت های آسایشگاه ها .

اقدامات آموزش و پرورش ، مراکز دانشگاهی و موسسات آموزشی

- ۱- رعایت حداقل افراد تجمعی در کلاس ها
- ۲- تهویه مناسب کلاس ها و سالن های تجمعی
- ۳- گندزدایی دوره ای و مداوم کف ، سطوح و محل های تماس عمومی طبق ضوابط و دستورالعمل های ارسالی.
- ۴- حتی الامکان حذف تجمعات مسابقات غیر ضرور
- ۵- همکاری در آموزش عمومی و ارتقای سواد سلامت خانوار (اولیا و مربیان)
- ۶- همکاری سفیران سلامت در امر آموزش عموم
- ۷- تعطیلی کلیه پایگاه های تغذیه و بوفه های مدارس.
- ۸- استفاده از مرخصی های استعلاجی دانش آموزان و دانشجویان و شناسایی و ممانعت از حضور افراد دارای علایم مثبت.
- ۹- کاهش مراسمات و تردد گروه های هنری و کنترل تردد ها در مهد های کودک و مراکز آموزشی پیش دبستانی.

بهبودی

- ۱- رعایت اصول بهداشتی مرتبط با مراکز نگهداری ویژه (گندزدایی کف و سطوح و محیط های تماس عمومی سرویس ها به صورت دوره ای) تشدید موازین بهداشتی و تعویض ملافه ها و لوازم بهداشتی فردی.
- ۲- ارتقای سطح تهویه سالن ها، خوابگاه ها در مراکز نگهداری
- ۳- محدودیت در ملاقات ها ، کاهش تردد و کنترل تماس از نظر فاصله و مدت تماس
- ۴- شناسایی افراد در معرض خطر - دارای بیماری زمینه ای و تشدید رعایت موازین بهداشتی و مراقبت های پرستاری.
- ۵- نظارت بر خودمراقبتی و سلامت کودکان کار.
- ۶- تشدید نظارت های بهداشتی و رعایت اصول مراقبتی از نظر بیماری در کمپ های ترک اعتیاد و شلترها و گروه های NA و TC

اداره ورزش و جوانان

- ۱- ارتقای تهویه سالن های ورزشی - گندزدایی مداوم سطوح، سرویس ها و سطوح تماس عمومی
- ۲- کاهش و به حداقل رساندن مراسم و مسابقات و کلاس های آموزشی.
- ۳- نظارت ویژه در سالن های ورزشی بخش خصوصی و واگذار شده
- ۴- نظارت ویژه و رعایت نکات بهداشتی و بخصوص گندزدایی و تهویه در استخرهای شنا - رعایت ظرفیت مناسب و محدود جهت استفاده از امکانات ورزشی مرتبط.

اداره زندان ها و مراکز اصلاح و تربیت

- ۱- تهویه مناسب سالن ها و خوابگاه های مددجویان
- ۲- گندزدایی سطوح و سالن ها و سرویس بهداشتی و غذاخوری ها
- ۳- کنترل موارد مشکوک بیماری و جدا سازی و ایجاد شرایط نگهداری خاص
- ۴- محدودیت ملاقات های حضوری با افراد مشکوک به بیماری
- ۵- تشدید اقدامات بیماریابی توسط پرسنل مرتبط در مبادی ورودی مددجویان جدیدالورود و برگشتی از مرخصی (قرنطینه حداقل ۱۴ روز در مکان های پیش بند)
- ۶- در صورت امکان کاهش تعداد و رعایت ظرفیت بندهای مددجویان
- ۷- تشدید موارد بهداشتی در تهیه و توزیع مواد غذایی و بوفه ها
- ۸- ارتقای توزیع لوازم بهداشتی فردی و مواد ضدعفونی کننده در بندها.
- ۹- بیماریابی و شناسایی موارد در معرض خطر (سالمندان، بیماران زمینه ای خاص، مادران باردار و اطفال)
- ۱۰- ارتقای سطح حفاظت فردی کلیدداران و پرسنل مرتبط.
- ۱۱- اطمینان از کارکرد مناسب تجهیزات حفاظتی در اتاق های ایزوله ویژه تنفسی

اداره اوقاف و امور خیریه و مساجد:

- ۱- ارتقای سطح تهویه مساجد در مراسم مذهبی
- ۲- گندزدایی سطوح و محل های تماس عمومی به صورت روزانه
- ۳- ایجاد شرایط مناسب برای شستشوی دست و استفاده از محلول های گندزدا
- ۴- گندزدایی مناسب استکان و لیوان های شیشه ای (توصیه استفاده از لیوان های یکبار مصرف مجاز)
- ۵- استفاده از حداکثر فضاهای عمومی و رعایت ظرفیت و حداقل تراکم افراد
- ۶- اطمینان از رعایت بهداشت در کفشداری ها ، وضوخانه ها و سرویس های بهداشتی

بانک ها و موسسات مالی و اعتباری:

- ۱- تهیه مناسب سالن های عمومی - گندزدایی مداوم سطوح، کف و سطوح در معرض تماس و میز کار
- ۲- گندزدایی مداوم کلید های عمومی- دستگاه نوبت دهی و سطوح کلید های عابر بانک و تجهیزات عمومی
- ۳- نصب محلول های گندزدای دست در ورودی بانک ها
- ۴- رعایت تراکم ارباب رجوع و زمانبندی ماندگاری حداقل مراجعین
- ۵- آموزش و اقدامات لازم در فاصله مراجعین در باجه ها
- ۶- حتی المقدور عدم استفاده از خودکار های مشترک
- ۷- تقویت و تشدید اقدامات لازم در بانکداری اینترنتی و کاهش مراجعات.

اداره کل حمل و نقل و پایانه ها:

- ۱- کنترل تهیه سالن های انتظار - گندزدایی مداوم محیط، کف و سطوح تماس های عمومی صندلی های انتظار .
- ۲- گندزدایی صندلی ها، کف و دستگیره ها و جعبه های بار اتوبوس ها ، خودروها در ابتدا و انتهای سفر.
- ۳- تهیه مناسب اتوبوس ها در طول سفر به طور متناوب.
- ۴- رعایت نکات بهداشتی و وجود صابون مایع در سرویس هاس بهداشتی عمومی.
- ۵- توصیه به ایجاد امکانات مناسب ، استفاده از محلول های گندزدای دست، توزیع دستمال کاغذی برای عموم مسافران و ماسک معمولی برای افراد دارای سرفه.
- ۶- وجود محلول های ضد عفونی کننده دست در داخل اتوبوس.

اداره کل کتابخانه های عمومی استان:

- ۱-تهویه مناسب سالن های مطالعه عمومی.
- ۲-گندزدایی مناسب سطوح ، کف و کتابداری.
- ۳- استفاده از دستکش برای همکاران کتابدار.
- ۴-رعایت ظرفیت مناسب و رعایت فاصله ایمن بین مراجعین.
- ۵-استفاده از محلول های گندزدای دست در ورودی کتابداری و مخازن کتاب.

اتحادیه صنف نانویان

- ۱-جلوگیری از تراکم افراد در محل های سر بسته نانویایی ها.
- ۲-استفاده از دستکش در توزیع نان توسط متصدی نانویایی ها.
- ۳-بسته بندی مناسب نان لواش و تحویل به مشتری.
- ۴-تشدید رعایت موازین بهداشتی مرتبط با بهداشت محیط نانویایی.

اتحادیه صنف آرایشگاه ها

- ۱-تهویه مناسب سالن های آرایشی.
- ۲-جلوگیری از تراکم حضور مشتریان(نوبت دهی مناسب و تلفنی).
- ۳-تشدید رعایت موازین بهداشتی و بخصوص استفاده از لوازم شخصی مراجعین و لوازم یکبار مصرف.
- ۴-گندزدایی سطوح ، کف و محل های تماس عمومی به صورت روزانه
- ۵- لزوم رعایت مقررات رعایت نظافت فردی و شستشوی دست با صابون توسط مراجعین و متصدی.

راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلرید سدیم:

محلول اولیه:

سفید کننده های خانگی حاوی هیپوکلرید سدیم ۵٪ بوده و عموماً به وایتکس ۵٪ معروفند
محلول توصیه شده برای گندزدایی:

محلول هیپوکلرید سدیم (وایتکس – آب ژاول):

یک قسمت وایتکس یا سفید کننده ۵٪ به ۹۹ قسمت آب سرد اضافه می شود. (این محلول گندزدای ۰/۰۵ درصد برای گندزدای سطوح استفاده می شود و توصیه می گردد با استفاده از دستکش ، حوله یا پارچه آغشته به محول به صورت کشیدن روی سطوح و ایجاد لایه بسیار نازک برای ویروس کشی و از بین بردن ویروس کرونا (نم دار کردن سطح) کافی است.
برای کف سالن ها استفاده از طی نخه آغشته به این محلول مناسب است و استفاده زیاد از این محلول به صورت ریختن مستقیم روی کف و سطوح توصیه نمی شود.

راهنمای استفاده از ترکیبات الکل:

توجه: برای گندزدایی علیه ویروس کرونا با ترکیبات الکلی، الکل صنعتی و طبی به یک اندازه موثرند.

طرز تهیه الکل ۷۰درجه از الکل ۹۶ درجه جهت گندزدایی علیه ویروس کرونا:

جهت تهیه یک لیتر الکل ۷۰درجه، ۷۳۰ سی سی الکل ۹۶ درجه با ۲۷۰ سی سی آب سرد مخلوط می کنیم محلول نهایی یک لیتر محلول الکی ۷۰ درجه می باشد.

توصیه مهم: استفاده از صابون برای گند زدایی و از بین بردن ویروس برای دست و صورت بهترین گزینه بوده و توصیه می گردد به صورت مکرر جهت اطمینان از آلوده نبودن دستمان به ویروس، دست ها به صورت مکرر با آب و صابون شسته شود.