

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۳۵

فهرست

مقدمه	۲
دامنه کاربرد	۲
فاصله گذاری اجتماعی	۲
غربالگری، مراقبت و بازتوانی	۳
۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹	۳
۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر	۳
۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹	۴
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار	۴
۱. بهداشت و حفاظت فردی	۴
۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)	۵
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات	۵
۴. بهداشت ساختمان	۵
آموزش بهداشت	۷
پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار	۹
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها	۱۰
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی	۱۲
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده	۱۲
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده	۱۴
پیوست ۴: گندزدا های سطوح	۱۷
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم	۲۰
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا	۲۰
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس	۲۱

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. (مطابق پیوست ۲)

دامنه کاربرد

دامنه کاربرد این راهنما، مدیران، مربیان، ورزشکاران و مراجعین مراکز ورزشی شامل کلیه ورزشگاه ها، سالن های ورزش، باشگاه های بدن سازی و پرورش اندام، استخرهای شنا و مراکز تفریحی آبی است.

فاصله گذاری اجتماعی

فاصله گذاری به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت حداقل فاصله ایمن افراد و به حداقل رساندن تماس بین آنها و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- فاصله فیزیکی مناسب بین کلیه افراد اعم از کارکنان، مراجعه کنندگان رعایت گردد (حداقل یک متر)
- در هنگام صحبت کردن فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- از ورود افراد بیمار یا مشکوک به بیماری به مراکز ورزشی و استخرهای شنا ممانعت گردد.
- فعالیت مراکز ورزشی و استخرهای شنا به صورت شیفتی انجام شود.
- برگزاری هر گونه تجمع ممنوع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

- حداکثر نصف ظرفیت استخر و مراکز ورزشی استفاده شود.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل 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).
 - بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه شاغلین به طور روزانه باید توسط نماینده کارفرما از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت. در صورتی که شاغل دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی مستقیماً به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشت ارائه گواهی پزشک معالج به کارفرما الزامی است. این افراد باید مراحل مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{ mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

• پیوند اعضا

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 سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق پیوست ۲) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد؛
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علایم به مراکز درمانی مراجعه کنید؛
- در صورت شناسایی افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند. در صورت نیاز از سامانه تلفنی ۱۹۰ و ۴۰۳۰ راهنمایی لازم را دریافت نمایند.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته 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 نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- عدم تماس دست ها با چشم، بینی و دهان؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

- استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- جهت استفاده از وسایل ورزشی توصیه می گردد از لباس مخصوص و دستکش استفاده شود و بعد از استفاده گندزدایی گردد.

۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هر گونه محل عرضه مواد غذایی)

- سرو غذا در مراکز ورزشی ممنوع است.
- در صورت وجود بوفه، فقط فروش مواد غذایی و نوشیدنی بسته بندی دارای پروانه ساخت، مجاز می باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- برای انجام نظافت و گندزدایی مراکز ورزشی و استخرهای شنا لازم است بین سانس ها نیم ساعت فاصله در نظر گرفته شود.
- مسئولین بوفه ها موظفند پس از هر شیفت فعالیت سطوح تماس و وسایل مربوطه را شستشو و گندزدایی نمایند.
- در صورت وجود محل اسکان و اقامت برای ورزشکاران، شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو و نظایر آن (در صورت وجود) بعد از هر بار استفاده ضرورت دارد.
- در نمازخانه ها (در صورت وجود) استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- رختکن، دوش و حمام به طور مستمر گندزدایی شوند.
- در صورت وجود نماز خانه کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن به صورت موقت جمع آوری گردد.

۴. بهداشت ساختمان

- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها تعبیه گردد.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها ضرورت دارد.
- محل های اقامت و سرویس های بهداشتی دارای تهویه مناسب باشند.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گند زدایی شوند.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن باز گذاشته شود تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و ای تی ام ها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی مستمر وسایل ورزشی در باشگاه های بدن سازی که دارای تماس مشترک شامل: تخته پرس، دسته دمبل ها، میله های هالتر، میزهای پرس، دستگیره ترد میل، دستگیره دوچرخه، دستگیره اسکی فضایی، دستگیره های دستگاه سیم کش، دستگیره دستگاه قایقی، میله های بار فیکس، دستگیره دستگاه های پرس پا، میله دستگاه اسکاد و نظایر آن می باشند، در پایان هر سانس انجام شود. برای این کار لازم است بین سانس ها نیم ساعت فاصله در نظر گرفته شود.
- نسبت به تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- توصیه می گردد شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- دفع پسماند ها 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) را در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه، گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.
- حذف یا عدم استفاده از آب خوری ها و آب سرد کن ها به صورت موقت.
- غیر فعال سازی سالن های ماساژ تا اطلاع ثانوی (به حداقل رساندن تماس افراد)
- مسئول استخر موظف است نسبت به کنترل مستمر کدورت آب و کلر باقیمانده و همچنین نظارت بر کارکرد سیستم تصفیه اقدام نماید.

نکات مهم

- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی، ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده شود.
- سطل، دستمال ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- 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، بایستی در آب داغ شسته شود

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب:

- ۱- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- ۲- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

۱. نصب استند و بنرهای اطلاع رسانی
۲. نصب پوسترهای آموزشی
۳. در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
۴. در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
۵. در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
۶. در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف: (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های

دیگر همین راهنما موجود می باشد).

- ۱- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- ۲- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- ۳- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- ۴- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- ۵- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

۶- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح

۷- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی

۸- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل

۹- آموزش نکات بهداشت فردی

۱۰- توصیه ماندن در خانه

۱۱- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل

۱۲- آموزش فاصله گذاری اجتماعی

۱۳- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

۱۴- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی :

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده درخصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- 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 نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی 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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

• نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره شاغل / (واحد کاری / سازمان ...)
..... 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 نموده است ☐
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن) 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 کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی

پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

- ۱- دست ها را مرطوب کنید.
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید.
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید.
- ۴- انگشتان را بشوئید.
- ۵- مچ ها را بشوئید.
- ۶- بین انگشتان را بشوئید.
- ۷- آبکشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید.
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله در دار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

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 درهم 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.



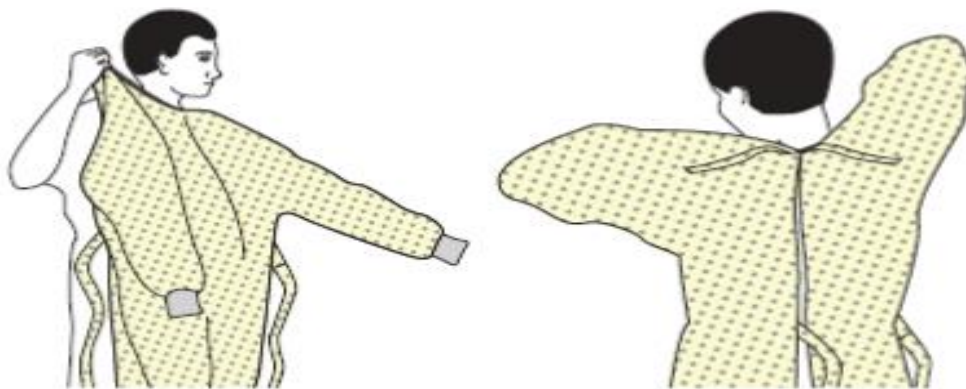
با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

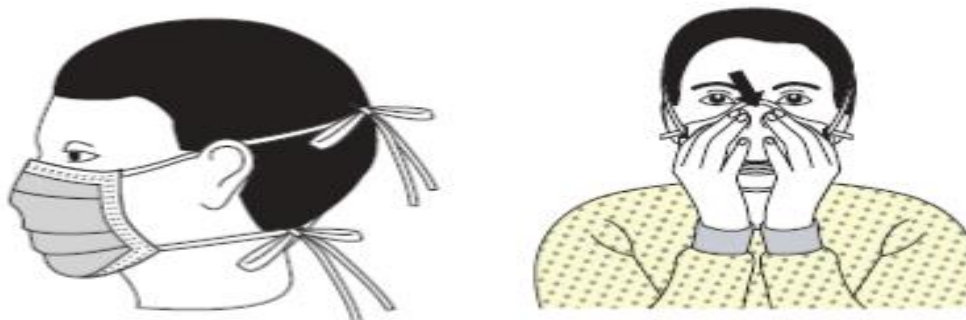
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



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

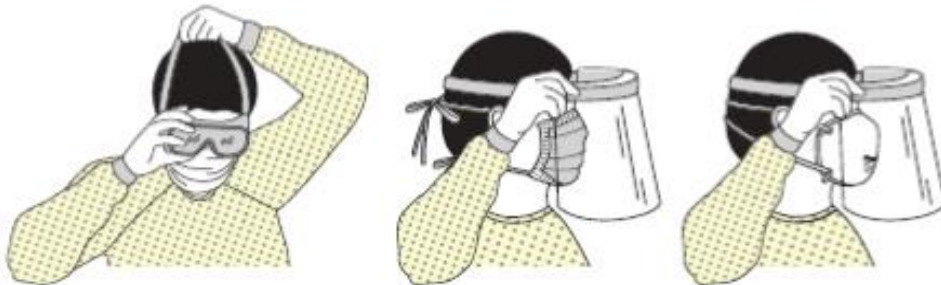
۲. ماسک یا رسیپراتور



- 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.

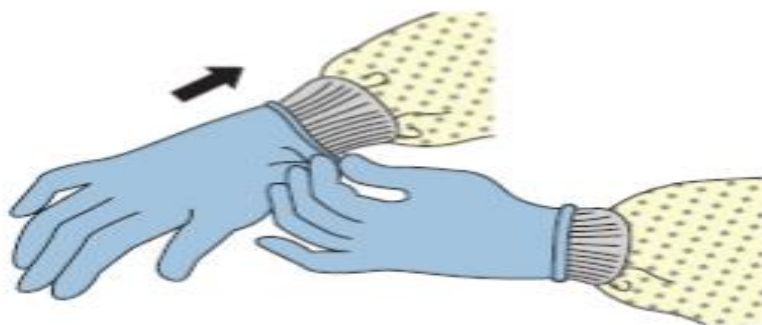
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

۳. عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. 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:

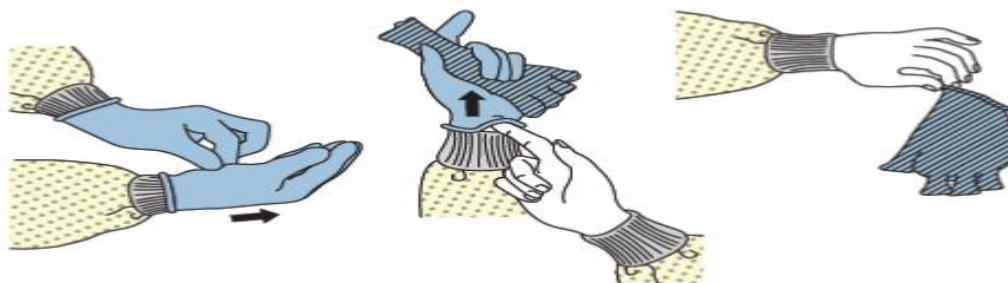
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن تجهیزات حفاظت فردی 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 مراکز ورزشی تمام وسایل حفاظت فردی، را در آورید. در صورت نیاز از ماسک یا دستکش جدید بعد از ترک ورزشگاه استفاده شود.

تجهیزات حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

(۱) دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی 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 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

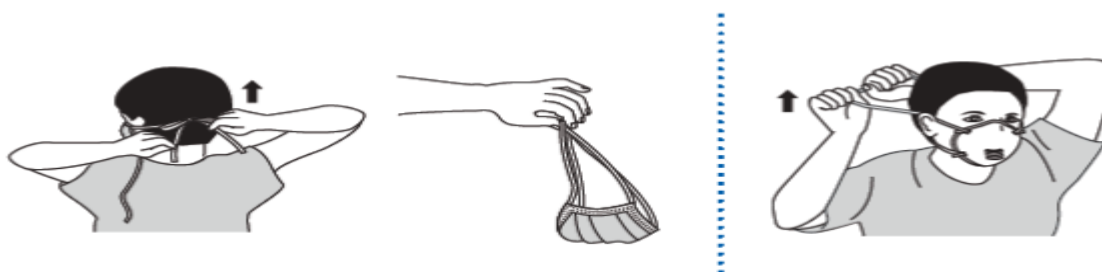
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در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

(۳) روپوش



- اگر دست هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه ها 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.

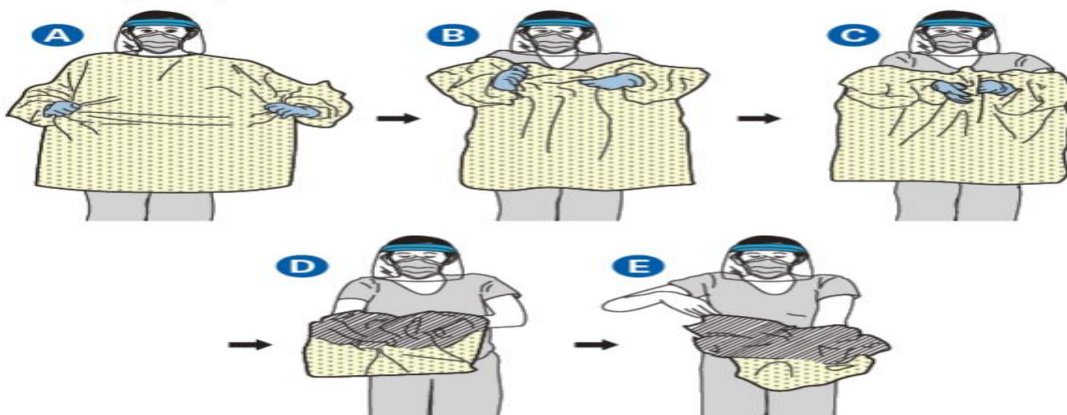
(۴) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

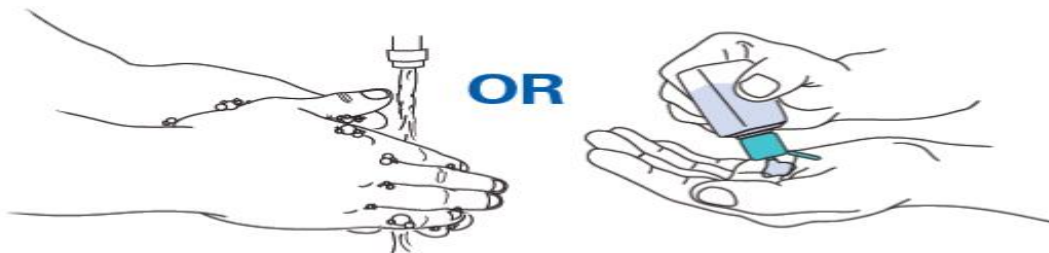
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

- 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 در دار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضد عفونی 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 در می 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 ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدا های 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 برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.	مواد گندزدا 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
نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش 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).	مواد گندزدا 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

۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.	
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. 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. 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. 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. ۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است: - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید. - 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	نکات مهم در خصوص سفیدکننده

برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 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 هایی 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 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 گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده 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.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) 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 ۵۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن 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 ۵۰ 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

✓ 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؛

✓ ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته 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 ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های 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 ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

