



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 سوم - تیر ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۳۵

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۳	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۴	۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۴	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۴	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
۶	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۷	۴. بهداشت ساختمان
۹	فعالیت های ورزشی و آموزشی در آب استخر
۹	۱. برنامه های آموزشی شنا
۹	۲. واترپلو
۹	۳. ورزش در آب و ورزش درمانی در آب
۱۰	۴. شنای تفریحی
۱۰	۵. شیرجه و شنای هنری (بانوان)
۱۰	۶. شنای باشگاهی / حرفه ای و قهرمانی / مسابقات
۱۲	آموزش بهداشت
۱۴	پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۵	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۷	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۷	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۹	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۲۲	پیوست ۴: گندزدهای سطوح
۲۵	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۵	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۶	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود 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 با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای مدیران، مربیان، ناجیان غریق و شناگران در استخرهای شنا و مراکز تفریحی آبی بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجاکه بسیاری از شاغلین در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد. لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات متناسب با سطح اضطرار و درجه اهمیت در نظر گرفته شود. 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.

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 ورود افراد بیمار یا مشکوک به بیماری به استخرهای شنا ممانعت گردد.
- فعالیت استخرهای شنا به صورت شیفیتی انجام شود.
- برگزاری هر گونه تجمع ممنوع است.

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 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: مدیر به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.
 - فرم های غربالگری، خود اظهاری، تعهد نامه مدیر استخر، دستورالعمل ها و سایر اطلاعات از طریق وبسایت فدراسیون پزشکی ورزشی به آدرس www.ifsm.ir قابل دسترسی بوده و این دستورالعمل متمم دستورالعمل بازگشایی در دوران بعد از همه گیری کرونا به شمار می رود. بدیهی است در صورت دائر بودن سالن بدنسازی یا سایر رشته های ورزشی در کنار استخر، تبعیت از دستورالعمل های مربوطه الزامی خواهد بود.

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

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

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
- پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

- ۱- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.
- ۲- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم می نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه 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

- 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 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 (ترجیحا 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؛
- استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- کنترل و جلوگیری از تجمع افراد و حفظ فاصله فیزیکی در فعالیت های ورزشی داخل و خارج از آب لحاظ گردد.
- کنترل و غربالگری علامتی مراجعین در بخش پذیرش وجود داشته باشد. در صورت مشاهده علائم (سرفه، عطسه، تب و تنگی نفس) ضمن ممانعت از ورود فرد به استخر، به نزدیکترین مرکز جامع خدمات سلامت ۱۶ ساعته معرفی گردد.
- همه پرسنل اعم از مدیران، مربیان، کارکنان اداری، پذیرش و نیروهای خدماتی باید توسط فدراسیون پزشکی ورزشی و هیئت های پزشکی ورزشی تابعه به صورت غیرحضور در زمینه نکات بهداشتی مربوط به همه گیری کووید ۱۹ آموزش دیده و گواهی مربوطه را دریافت کنند.
- مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت، به منظور دریافت مجوز بازگشایی استخر، غربالگری پرسنل از طریق تکمیل فرم خود اظهاری و انجام آزمایش PCR ضروری 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

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

- در صورت وجود بوفه، توصیه می شود که عرضه مواد غذایی و نوشیدنی بسته بندی دارای پروانه ساخت، انجام شود.

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.
- مواد ضد عفونی کننده دست (مورد تایید وزارت بهداشت) به تعداد متناسب با ورزشکاران در سالن وجود داشته باشد.
- سرویس های بهداشتی باید مجهز سطل زباله در دار (پدالی یا بادبزی و بدون نیاز به تماس دست با در) صابون مایع، مواد ضد عفونی کننده دست و حوله کاغذی باشند.
- مواد گندزدایی کننده سطوح (مورد تایید وزارت بهداشت) به میزان متناسب در مکان ورزشی وجود داشته باشد.
- سطل زباله اختصاصی و جدا برای ماسک و دستکش های استفاده شده در نظر گرفته شود.
- کلیه سطوح در تماس از قبیل دستگیره درها، کلیدهای آسانسور، کمد های رختکن ها، حمام ها، سرویس های بهداشتی، شیرآلات آنها و سایر موارد مشابه، در ساعات فعالیت به طور مرتب و حداقل دو ساعت یک بار گندزدایی شوند.
- برای اماکن ورزشی در صورت امکان، علاوه بر انجام غربالگری و خود اظهاری، امکان تب سنجی غیر تماسی وجود داشته باشد.
- پوستر، بنر و استند های آموزشی در مکان های مناسب از جمله در ورودی، رختکن، سرویس های بهداشتی و حمام با موضوع نکات بهداشتی مرتبط با همه گیری کووید ۱۹ و راه های پیشگیری از آن نصب 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

- 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 فلاش تانک توالت فرنگی، در آن باز گذاشته شود تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- 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.

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

- 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.
- استفاده از حوضچه کلر در ورودی استخر ضروری است.
- تمامی سطوح حمام ها و دوش ها، سرویس های بهداشتی، حاشیه استخر، راهرو ها و رختکن ها و همه سطوح تماس مشترک باید توسط یک روش موثر مطابق با دستورالعمل ذکر شده در بند ۲ مقدمه گندزدایی شوند.
- درهای ورودی به صورت خودکار و چشمی بوده و یا در زمان استفاده ورزشکاران در ها باز باشند تا حداقل تماس صورت گیرد.
- بدیهی است رعایت کلیه اصول بهداشتی فردی از جمله دوش گرفتن قبل و بعد از استفاده از استخر الزامی است.
- بازگشایی، صدور و تمدید مجوز فعالیت استخر های سرپوشیده منوط به بازدید بازرسان بهداشت محیط دانشگاه های علوم پزشکی می باشد.
- مساحت استخر با تعداد شناگران و استفاده کنندگان از استخر تناسب داشته به نحوی که حداکثر به ازای هر استخر ۲۵ در ۱۰ متر، ۱۵ نفر در استخر حضور داشته باشند. بدیهی است با تغییر شرایط و صدور دستورالعمل های جدید از سوی وزارت بهداشت در خصوص فاصله گذاری فیزیکی، این تعداد نیز به روز رسانی خواهد شد
- تا زمان صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و فدراسیون پزشکی ورزشی استفاده از سونای بخار به خاطر رطوبت بالا و دمای زیر ۵۰ درجه سانتیگراد ممنوع باشد.
- در استخرها کلر سنجی، pH سنجی و کدورت سنجی به طور مرتب هر دو ساعت یک بار انجام و ثبت گردد و در صورت عدم تطبیق کلر باقی مانده، pH و کدورت با استاندارد های لازم از پذیرش مراجعین خودداری شود.
- تا زمان صدور مجوز جدید از سوی وزارت بهداشت میزان کلر باقی مانده به حداکثر ۳ قسمت در میلیون افزایش یابد و میزان pH آب بین ۷٫۲ تا ۷٫۶ باشد.
- برای استخرهایی که از روش های دیگر گندزدایی مانند اُزن، اشعه ماورابنفش، پراکسید هیدروژن و یا اکسیدان های مخلوط تولید شده توسط جریان الکتریکی (EGMO) استفاده می کنند، از کلر به عنوان گندزدایی ثانویه در آب استخر استفاده گردد.
- تهویه منفی (خروج هوا از سالن با هواکش) در تناسب با ابعاد سالن و دستورالعمل های بهداشتی وجود داشته و کارآمد باشد.

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

- ارائه خدمات ماساژ ورزشی و استفاده از دستگاه های شبیه ساز ورزشی که نیازمند تماس فیزیکی از نزدیک بوده و قابلیت گندزدایی برای هر بار استفاده ندارند تا صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد ملی مبارزه با کرونا در ورزش ممنوع هستند.

فعالیت های ورزشی و آموزشی در آب استخر

۱. برنامه های آموزشی شنا

- برنامه کلاس های تئوری مربیگری و داوری مطابق با بند "د" دستورالعمل بازگشایی اماکن ورزشی برگزار گردد.
- در استخر حفظ فاصله فیزیکی حداقل یک متر بین هر شنا آموز یا داوطلبین مربیگری ضروری است.
- تماس بین مربی و شنا آموز و یا مدرس و داوطلبین دوره مربیگری در استخر باید به حداقل برسد.
- وسایل کمک آموزشی قبل از هر بار استفاده با روش های مورد تایید وزارت بهداشت گند زدایی شوند.
- موارد بهداشت فردی از قبیل پرهیز از بیرون انداختن آب دهان و ترشحات بینی به صورت موکد قبل از هر جلسه کلاس به دانش پذیران آموزش داده شود.

۲. واترپلو

- آموزش عملی، تمرین و مسابقات واترپلو به عنوان یک ورزش برخوردی، تا زمان رفع ممنوعیت ورزشهای برخوردی ممنوع است.
- انجام تمرینات غیراختصاصی و غیربرخوردی برای این گروه از ورزشکاران مجاز است.

۳. ورزش در آب و ورزش درمانی در آب

- علاوه بر موارد مندرج در بندهای "الف" و "د" این دستورالعمل مبنی بر حفظ فاصله فیزیکی بین ورزشکاران/مددجویان، گندزدایی و سایل و تجهیزات از قبیل تخته شنا، پدل، وزنه و نودل برای هر بار استفاده الزامی است.
- نحوه چیدمان مددجویان/ورزشکاران و مسیر حرکت آنها باید به شکلی باشد که تماس فیزیکی و برخورد بین ایشان صورت نگیرد.

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

۴. شنای تفریحی

- حتی الامکان نحوه نوبت دهی به صورت غیر حضوری (تلفنی یا آنلاین) بوده و به هر شکل از ازدحام در ورودی استخر جلوگیری شود.
- توجه به تراکم جمعیت، تهویه سالن و استخر، گندزدایی سطوح مشترک، نصب پوسترهای آموزشی در معرض دید، فاصله گذاری فیزیکی و سایر مواردی که در این دستورالعمل و دستورالعمل بازگشایی اماکن ورزشی آمده است ضروری خواهد بود.

۵. شیرجه و شنای هنری (بانوان)

- کلیه موارد مندرج در این دستورالعمل برای این رشته ها نیز باید مد نظر قرار گیرد.

۶. شنای باشگاهی / حرفه ای و قهرمانی / مسابقات

- الزامات و تمهیدات مشابه با سایر اماکن ورزشی بوده و نحوه اجرا در بخش دوم مورد اشاره قرار گرفته است.
- در استخرهایی که مسابقات برگزار می گردد رعایت این نکات ضروری است:
- برگزاری مسابقه یا رویداد ورزشی تا زمان صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد بدون حضور تماشاچی خواهد بود.
- در صورت برگزاری مسابقه یا رویداد ورزشی با حضور تماشاچی تا زمان ریشه کنی یا کنترل کامل همه گیری کووید ۱۹ رعایت نکات زیر الزامی است:
- حفظ فاصله ایمن بین تماشاگران به میزان حداقل یک متر یا سه صندلی در ورزشگاه و در صورت لزوم رنگ آمیزی و علامت گذاری صندلی ها
- جلوگیری از تجمع افراد در مکان های مختلف از جمله صف ورودی، سرویس های بهداشتی و بوفه ها
- غربالگری و تب سنجی ورزشکاران در بدو ورود
- ممانعت از ورود افراد مشکوک و یا آسیب پذیر شامل دارای بیماری زمینه ای و در صورت لزوم راهنمایی ایشان به مراکز بهداشتی و درمانی
- در نواحی و زون های مربوط به مسابقات مانند میکسد زون، کال روم از تجمع ورزشکاران و داوران پرهیز شده و فاصله فیزیکی حداقل یک متر با علامت گذاری های لازم رعایت 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

- در صورت برگزاری کنفرانس خبری پروتکل های فاصله گذاری و استفاده از وسایل محافظتی به طور کامل رعایت گردد.
- برای تمرینات تیم های حرفه ای (باشگاه های لیگ) و قهرمانی (تیم های ملی) حفظ فاصله فیزیکی مانند استفاده از یک خط شنا در میان و رعایت نکات بهداشت فردی مطابق با این دستورالعمل الزامی است.

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.
- 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.
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب 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

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وبسایت ها)
- 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

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

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل

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

- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- 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 غربال گری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربال گری 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 غیربهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

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

پیوست ۱: فرم خود اظهاری فرد جهت بازگشت به کار

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 نموده 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 کارفرما / نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم مجدداً در سامانه salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و 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

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

پیوست ۲: روش درست شستشوی دستها

دست ها 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- آבקشی کنید.
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار 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) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا



دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

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

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال
خشک کنید.



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

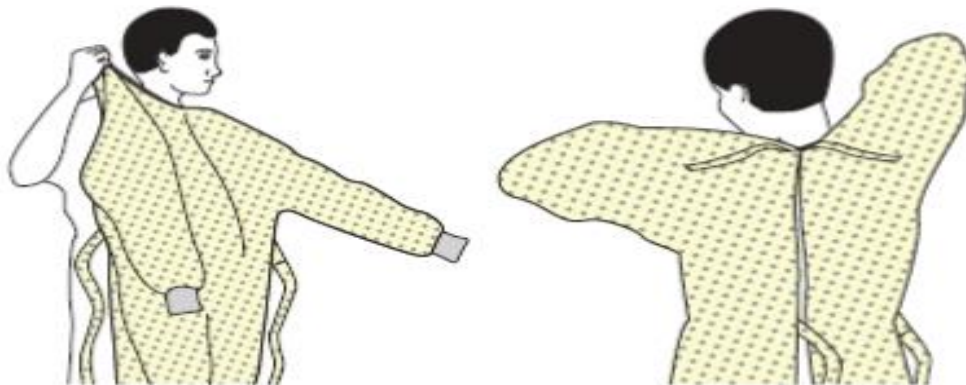
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

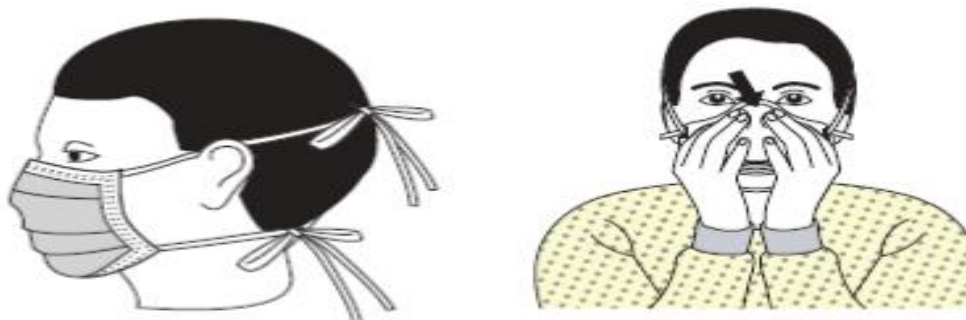
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

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.

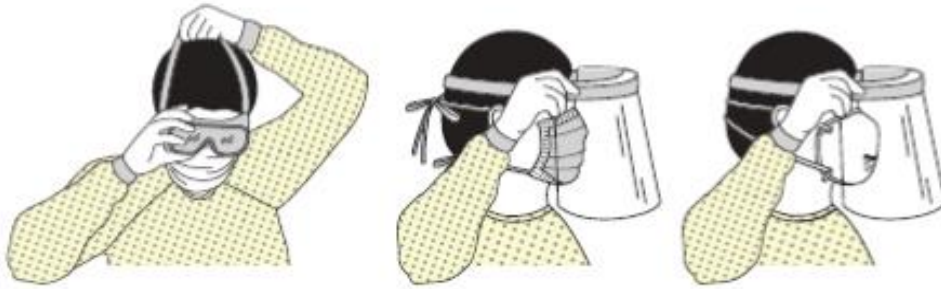
۲. ماسک یا رسپراتور



- 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

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



- 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:

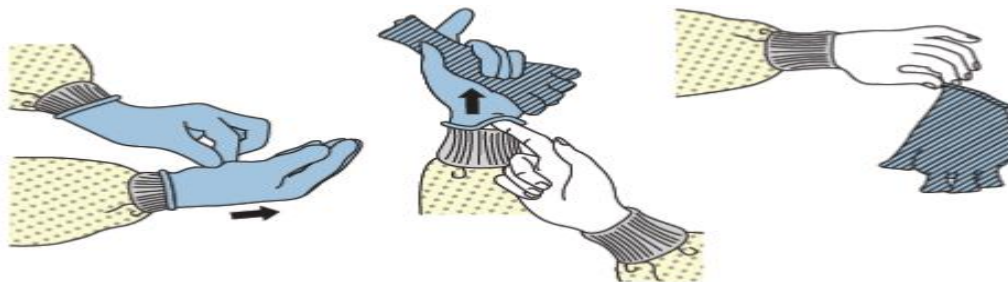
- دست‌ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

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

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار/ پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی درآورده و در سطل دربدار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. 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 میچ 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، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی 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

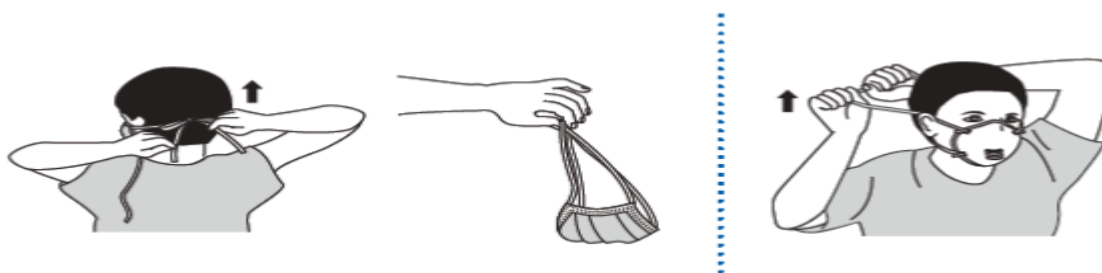
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

(۳) روپوش



- اگر 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.

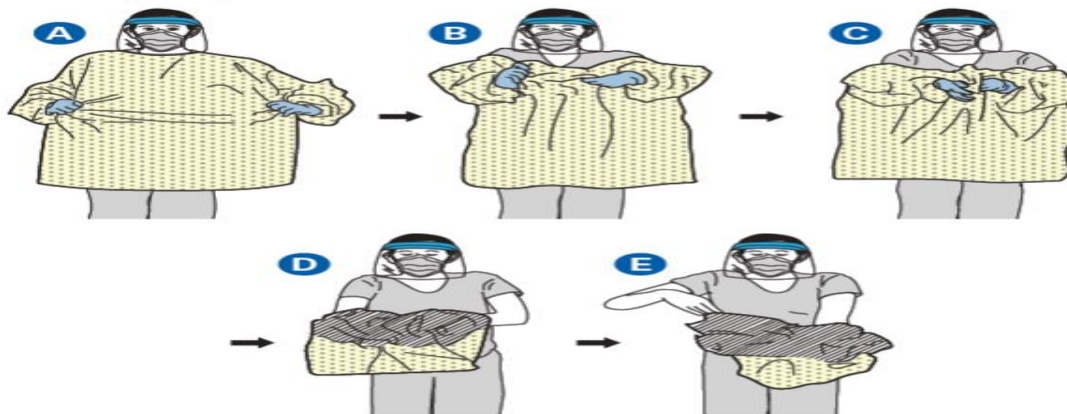
(۴) ماسک



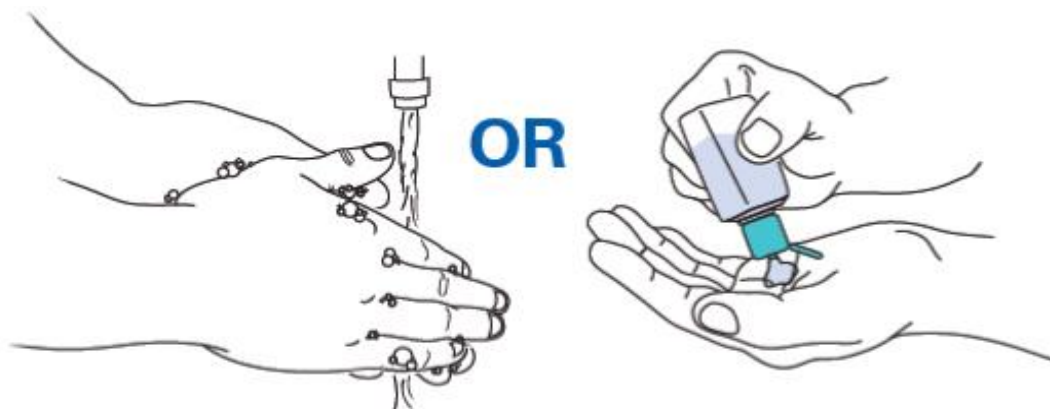
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا
• ماسک را در یک ظرف زباله دربدار 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 و سایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

نکات عمومی	از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. 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 کوآترنر 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 ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). ۸. 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 نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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، غیرفعال می شود.
۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.
۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.
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 گردد.
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 نموده و استفاده گردد.
 - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)
 - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد 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 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 بشوید.
 - 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 پزشک 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 تمیزشده 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.

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 تو صیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه 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؛

