

**دستورالعمل نحوه ارائه خدمات مراقبتی و پیگیری گروههای هدف
به منظور کنترل و پیشگیری COVID19
(نسخه 01)**



مدیریت سلامت جمعیت خانواده و مدارس

اسفند 1398

فهرست مطالب

2	مقدمه
3	بیماری کرونا
4	نکات کلی در ارائه خدمات
5	رعایت نکات ویژه در ارائه خدمت به مادران باردار
7	رعایت نکات ویژه در ارائه خدمات به نوزادان، شیرخواران و کودکان زیر 5 سال
8	مراقبت و کنترل بیماری کرونا و بروس در مدارس، مهد کودکها، کودکانها، مراکز آموزشی
10	راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کرونا و بروس در مراکز آموزشی
14	توصیه هایی برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی در مراکز نگهداری سالمندان
16	رعایت نکات ویژه در خصوص ارائه خدمات آموزش هنگام ازدواج
17	توصیه های لازم جهت پیشگیری افراد از ابتلا
19	سئوالات شایع

مقدمه

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید-19 را شامل می شود. ویروس جدید کرونا که توسط سازمان جهانی بهداشت covid-2019 نامگذاری شده می تواند منجر به بیماری حاد تنفسی گردد. این بیماری دارای طیف وسیعی از علائم خفیف تا شدید می باشد، اما در گروههای پرخطر به فرم شدید و حتی منجر به مرگ و میر می گردد. حضور در اماکن پرآزدحام عامل مهمی در انتقال بیماری در گروههای آسیب پذیر است. با توجه به اهمیت شناخت به موقع موارد مشکوک به بیماری و ضرورت انجام اقدامات بهداشتی و درمانی جهت محدود سازی احتمال گسترش بیماری، استفاده از کلیه امکانات و ظرفیتهای بهداشتی و درمانی و تلاش جهت هم افزایی ضروری می باشد.

با عنایت به وجود دستورالعملهای متعدد و به منظور جلب توجه مراقبین سلامت درخصوص ارائه خدمات در شرایط خاص، این راهنما شامل توصیه ها و نکات ضروری با توجه به مواجهات مراجعین در مراکز خدمات جامع سلامت، جهت کاهش مواجهه و کنترل ریسک های مربوط به این بیماری توسط مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس تدوین گردیده است.

انتظار می رود به منظور مدیریت صحیح این بیماری و ارائه خدمات ایمن و موثر، اقدامات لازم در راستای اجرایی سازی این دستورالعمل؛ شامل برنامه ریزی، سازماندهی، پشتیبانی، اجرا، نظارت، گزارش دهی، آموزش و توانمندسازی پرسنل و آموزش و اطلاع رسانی عمومی زیر نظر مدیران محترم در کلیه سطوح ستادی و محیطی صورت گیرد.

بیماری کرونا

بیماری کورونا در حال حاضر در بیشتر جمعیت به صورت خفیف تا متوسط دیده می شود. اما در گروههای پرخطر به فرم شدید و حتی منجر به مرگ و میر می گردد. این ویروسها می توانند در هر سنی ایجاد بیماری نمایند اما توان ایجاد بیماری حاد و مرگ و میر در میان افراد مسن بیشتر است. همچنین افراد با بیماری زمینه ای خاص در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

علائم عمومی بیماری در افراد، تب و شروع حاد علائم تنفسی (سرفه و تنگی نفس) بوده و در افراد مسن تر علائم تنفسی جدی تر از جمله تشدید نارسایی احتقانی قلب یا تغییر سطح هوشیاری است. سایر علائم بیماری شامل لرز، درد بدن، گلودرد، سردرد، اسهال، تهوع و استفراغ می باشد.

علائم بیماری تنفسی تب دار 1 تا 14 روز پس از ورود ویروس به بدن شروع می شود. بزرگسالان می توانند ویروس را قبل از شروع علائم منتقل کنند.

این عفونت ویروسی می تواند توسط قطرات تنفسی منتقل شود اما ممکن است از طریق سرفه، عطسه، یا صحبت کردن نیز منتقل شود. همچنین امکان انتقال از حیوان به انسان وجود دارد. در ضمن در شرح حال بیمار سفر و تماس با بیماران تب دار و بیماران دارای علائم تنفسی نقش بسیار مهمی در ابتلا به بیماری دارد. در حال حاضر واکسن و درمان مناسب برای nCoV-2019 شناخته نشده است. تنها راه مقابله با بیماری پیشگیری از ابتلا و رعایت اصول بهداشت فردی و محیطی است.

نکات کلی در ارائه خدمات

- تا اطلاع ثانوی فراخوان و دعوت برای مراقبت های غیر ضروری انجام نشود و این مراقبت ها بصورت تلفنی صورت گیرد. لازم به ذکر است که انجام مراقبت جهت افراد در معرض خطر و دارای اختلال و مشکل زمینه ای کماکان در اولویت بوده و بایستی به صورت برنامه ریزی شده انجام پذیرد.
- در کلیه مراقبت ها، چهره به چهره و یا تلفنی بایستی آموزش در رابطه با بیماری کرونا به مخاطب داده شود.
- کلیه کلاس های جمعی تا اطلاع ثانوی تعطیل بوده و صرفا در مورد کلاس های مشاوره هنگام ازدواج بر اساس دستورالعمل ابلاغی، کمیته شهرستانی مرجع تصمیم گیری می باشد که در صورت تعطیلی بایستی گواهی موقت جهت زوجین صادر و در زمان مناسب پیگیری انجام آموزش ها صورت گیرد.
- حفاظت ایمنی ارائه دهندگان خدمت ورعایت حداقل 1 متر از مراجعین، استفاده از ماسک، شستشوی دستها و ... رعایت شود.
- ماسک مناسب و ماده ضدعفونی کننده برای دستها جهت پرسنل در دسترس باشد.
- به پرسنل شستشوی مکرر دستها با آب و صابون تاکید شود.
- پس از استفاده از وسایل پزشکی مانند دستگاه فشار خون و ... تا حد امکان وسایل تمیز و با الکل 75 درصد به بالا ضد عفونی شود.
- تأکید به همراه آوردن دماسنج شخصی توسط مراجعین
- در هر مراقبت آموزش راههای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا اهمیت ویژه دارد.

رعایت نکات ویژه در ارائه خدمت به مادران باردار

1- از تجمع مادران باردار در پایگاه سلامت، خانه بهداشت خودداری شود. به این منظور بایستی اقدامات ذیل انجام شود :

الف : جدا سازی محل انتظار مراقبت گروه هدف مادران باردار به منظور پیشگیری از تجمع افراد
ب : اسامی مادران باردار از لیست پی گیری سامانه پرونده الکترونیک استخراج شود. زمان و ساعت مشخصی برای مراجعه آنان تعیین و از طریق تلفن یا پیامک اطلاع رسانی شود. مادران باردار پرخطر در اولویت دریافت خدمت می باشند.

2- در صورت عدم تمایل مادر به مراجعه جهت دریافت خدمت ، بایستی از ایشان در مورد حرکات جنین / علائم تنفسی یا تب سوال شده و نتیجه استعلام انجام شده را در قسمت اقدام مربوط به پیگیری ثبت نماید.

3- تشکیل گروههای مجازی در صورت امکان توسط ماماها ی ارائه دهنده خدمت با مادران باردار جهت تعامل و آموزش و پیگیری مناسب مادران باردار و ارائه راهنمایی های مورد نیاز در صورت لزوم در واحدهای ارائه دهنده خدمات

4- در صورت مراجعه مادر به پایگاه سلامت یا خانه بهداشت، خدمات مورد نیاز همانند گذشته و با رعایت اصول پیشگیری از انتقال ویروس و بیماری کرونا ارائه گردد. (به استناد نامه شماره 300/21456 مورخه 98/12/7 وزارت متبوع) در ابتدا درجه حرارت مادر بررسی شده و در صورت وجود تب حتماً به صورت فوری به پزشک مرکز ارجاع شود:

- پزشک مرکز پس از معاینه مادر تب دار در صورت نداشتن علائم تنگی نفس و مشکلات تنفسی با درمانهای حمایتی و علامتی مانند استراحت در منزل، مصرف مایعات فراوان و مسکن های تب بر انجام شود.

- در صورت نیاز به اعزام به بیمارستان ، ضمن هماهنگی با رابط پرخطر حوزه ی معاونت درمان، با 115 تماس گرفته شود .

5- آموزش و اطلاع رسانی مناسب و موثر به مادران باردار در خصوص موارد ذیل توسط ارائه دهندگان خدمت :

- آموزش علائم بیماری های تنفسی (سرفه و تنگی نفس و...)
- ارائه آموزش راههای پیشگیری از بیماری های تنفسی

- ارائه توصیه های بهداشتی و اقدامات مورد نیاز در صورت مواجهه مطابق با دستورالعملهای ارسالی

- آموزش چهره به چهره به مادران باردار مراجعه کننده در خصوص مدیریت استرس در شرایط بحران با توجه به اثر سوء استرس و اضطراب در بارداری (مطابق با نامه شماره 98/578473 مورخه 98/12/7 معاونت بهداشت)

- شماره تلفن 31449449 جهت راهنمای پاسخگویی به سوالات مردمی در خصوص بیماری کرونا و ویروس به مادران باردار اطلاع داده شود. (به استناد نامه شماره 98/573606 مورخه 98/12/5 معاونت بهداشت)

6- از شرکت مادران باردار در کلاسهای آمادگی برای زایمان تا پایان سال جاری خودداری گردد و لغو کلاسها به اطلاع مادران رسانده شود، پس از آن با توجه شرایط تصمیم گیری خواهد شد.

7- برگزاری سایر کلاس های آموزشی گروهی از قبیل تغذیه دوران بارداری و انفلوانزا و لغو و آموزش ها به صورت چهره به چهره و یا تلفنی ارائه گردد .

8- در برنامه حمایتی تغذیه ای مادران باردار و شیرده با همکاری بنیاد علوی، تدابیری اتخاذ گردد تا در زمان توزیع سبد غذایی از تجمع مادران یا نمایندگان آنها پیشگیری شود. در ضمن طی مذاکره تلفنی با نماینده محترم بنیاد علوی هماهنگ شده است. (به استناد نامه شماره 300/21304 د مورخه 98/12/6 وزارت متبوع)

9- در صورت مواجهه با مادر باردار مشکوک به بیماری حاد تنفسی (کرونا و ویروس و...) ، ضمن تکمیل فرم " بررسی موارد مشکوک به عفونت کرونا و ویروس جدید " ، پیگیری های لازم را انجام داده و به کارشناس سلامت مادران شهرستان نیز به صورت تلفنی اطلاع داده شود.

10- از تمامی مادران باردار مراجعه کننده به مراکز سوال شود که آیا در 14 روز گذشته با فرد مشکوک و یا مبتلا به کرونا و ویروس در ارتباط بوده است یا خیر؟ در صورت مثبت بودن پاسخ ، ضمن آگاهی دادن به مادر ، وی را به پزشک مرکز ارجاع دهد.

رعایت نکات ویژه در ارائه خدمت به نوزادان، شیرخواران و کودکان زیر 5 سال

- 1- کودکان سالم فقط در زمان واکسیناسیون و اولین ویزیت پزشک سایر مراقبتهای روتین را دریافت کنند.
- 2- انجام مراقبتهای ممتد کودکان مانند بررسی تغذیه با شیر مادر/تکامل بصورت تلفنی بررسی و ارزیابی گردد
- 3- اگر مادری برای مراقبت کودک/نوزاد/شیرخوار خود مراجعه کرده است با رعایت موازین بهداشتی پیشگیری از کرونا مراقبتها انجام شود و آموزشها و توصیه های لازم داده شود
- 4- در مراجعین تریاژ کودکان دارای علائم مشکوک انجام و بدون نوبت برای ویزیت به اتاق پزشک راهنمایی شود
- 5- تاکید بر جداسازی کودکان بیمار دارای علائم تب، سرفه و تنگی نفس از اتاق انتظار
- 6- کودک/نوزاد بیماری که هر یک از علائم خطر دارد، پس از انجام اقدامات قبل از ارجاع فوراً به پزشک ارجاع شود
- 7- نوزادی که مادرش 14 روز قبل از زایمان تا 28 روز پس از زایمان به ویروس کرونا مبتلا شده است مورد مشکوک محسوب شده و کلیه اقدامات فرد مشکوک را نیاز دارد
- 8- اگر مادر ابتلای قطعی یا مشکوک و یا محتمل دارد در ساعت اول تولد تماس پوست به پوست انجام نشود و در ارزیابی این دستورعمل، ضمن درج توضیحات، نمره منفی محسوب نگردد
- 9- انتقال ویروس از مادر به نوزاد بصورت ترشحات عطسه و سرفه می باشد و از طریق شیر مادر انتقالی دیده نشده است لذا مادر محتمل و مشکوک می تواند در صورت رعایت کلیه موارد پیشگیری، نوزاد خود را بصورت مستقیم از پستان و یا غیر مستقیم از شیر دوشیده شده خود تغذیه نماید.
- 10- در صورت بدحالی مادر موقتاً از شیر اهدایی فقط از بانک شیر یا شیر مصنوعی برای تغذیه نوزاد استفاده شود.
- 11- مادران باید قبل از پرداختن به کارهای نوزاد و شیرخوار مانند شیر دادن، تعویض کهنه، تهیه شیر مصنوعی، ماساژ نوزاد و کلیه موارد پیشگیری از انتقال ویروس کرونا را رعایت نماید (دست شستن صحیح / شستن پستان/تنظیف بطری یا کاپ شیردهی و ...)
- 12- ادامه مکمل های کودکان در بازه های زمانی مراقبت مطابق با واکسیناسیون
- 13- آموزش به خانواده ها در خصوص عدم حضور پدر در بخش نوزادان بستری

مراقبت و کنترل بیماری کرونا ویروس در مدارس، مهدکودک ها، کودکانستان ها، مراکز آموزشی

1. آموزش دانش آموزان، اولیا و مربیان و فراگیران آموزشی در زمینه راههای انتقال و انتشار بیماری، روشهای پیشگیری و کنترل بیماری
2. برنامه ریزی به منظور افزایش ارتقای سلامت عمومی و فردی در مراکز و اماکن آموزشی با استفاده از ظرفیت های موجود از جمله انجمن اولیا و مربیان و سفیران سلامت
3. برنامه ریزی و اجرای کمپین های آموزشی در فضای مجازی (کمپین آموزشی شستشوی دست ها و کمپین آموزش آداب بهداشتی تنفسی)
4. تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارکنان به رعایت آداب تنفسی و پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن، استفاده از چین آرنج در هنگام نبود دستمال به منظور پوشاندن دهان و بینی و ...
5. تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارکنان به شستشوی مداوم دستها با آب و صابون به طور صحیح حداقل به مدت 20 تا 30 ثانیه
6. تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارکنان در زمینه عدم دست زدن به چشم ها، بینی و دهان در هنگام بیمار بودن در زمانی که دستها آلوده هستند.
7. تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی (دستمال کاغذی، حوله کاغذی، صابون مایع و ...)
8. برنامه ریزی برای جایگزینی کارمندان / معلمان / اساتید بیمار با افراد سالم
9. مراقبت بیماری با شناسایی و گزارش به موقع موارد بیماری
10. جداسازی افراد بیمار از سایرین تا زمانی که به منزل یا پزشک مراجعه می کنند (جانمایی محل یا تعیین «اتاق تحت مراقبت» در مدرسه "SICK ROOM")
11. هماهنگی برای اقامت فرد بیمار در منزل در هنگام بروز علایم بیماری حداقل به مدت 24 ساعت تا بعد از قطع تب یا قطع علایم تب (لرز، احساس گرم بودن، ظاهر ملتهب و قرمز، تعریق) که بدون استفاده از داروهای تب بر باشد.
12. افزایش آگاهی در زمینه علایم بیماری، علایم هشداردهنده وخامت بیماری، گروههای پرخطر از نظر بیماری، موارد ارجاع فوری بیماران
13. موازین کنترل عفونت بخش اساسی و جزء ذاتی ارائه خدمات به بیماران بستری در منزل است و احتیاطات استاندارد مورد تاکید و توجه باشد. احتیاطات استاندارد شامل بهداشت دست، استفاده از وسایل حفاظت فردی در صورت لزوم (بر مبنای ارزیابی خطر) به منظور پیشگیری از تماس با ترشحات، مخاط و پوست آسیب دیده بیماران، بهداشت سطوح و پسماندها، آداب تنفسی، تمیز کردن و بهداشت ملحفه مورد استفاده بیمار است.
14. ضدعفونی و گندزدایی محل های تردد و توقف در اماکن آموزشی با هماهنگی و نظارت کارشناس بهداشتی در صورت لزوم. لذا تواتر اجرای برنامه های ضدعفونی و گندزدایی معمول در فصول سرد سال و در هنگام شیوع بیماری باید مورد بازبینی و بازنگری قرار گیرد.

15. تبادل به موقع و دقیق داده ها و اطلاعات مربوط به گزارش موارد مشکوک و یا وقوع طغیان در اماکن آموزشی از طریق آموزش و پرورش با مرکز بهداشت شهرستان به منظور بررسی و ارزیابی به موقع رخداد بهداشتی الزامی است.

16. پایش و نظارت مداوم و مستمر به منظور تبادل به موقع داده ها و اطلاعات مراقبت بیماریها الزامی است.

راهنمایی پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط مدرسه :

- نصب تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در مدرسه
- نصب دستورعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل پایگاه تغذیه سالم و سرویس های بهداشتی
- وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در مدرسه
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در 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 کلاس ها، راهروها، 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 یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها توسط مسئول نظافت همان شیفت
- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه مدرسه
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی به طور مرتب
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل سرویس های بهداشتی
- هنگام گند زدایی و نظافت، مدرسه باید خالی از دانش آموز بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.
- محلول گندزدا باید روزانه با آب سرد یا معمولی تهیه و استفاده شود.
- فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- ماده مناسب برای گندزدائی (بر پایه آب، الکل و یا هیپوکلریت سدیم 1 درصد) می باشد.
- یک واحد آب ژاول (ماده سفیدکننده تجاری با غلظت) 5٪ را به 5 واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمائید.

راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کرونا ویروس در مراکز آموزشی

بیشترین راه‌هایی که امکان انتشار آلودگی کرونا ویروس را بدنبال دارد به شرح زیر می باشد:

- 1- منابع آلودگی در انسان شامل: بینی، دهان، لب‌ها، چشم‌ها و دست‌ها می باشند
 - 2- عمده ترین شرایط انتقال در مراکز آموزشی به شرح ذیل می باشد:
 - سطوح مشترک (میز و نیمکت، وایت برد، صندلی و ظروف مورد استفاده در سلف سرویس‌ها، نرده‌ها، دستگیره‌ها، شیر آب و امثال آن)
 - تبادل فیزیکی وسایل مانند لوازم التحریر، لوازم شخصی بین دانشجویان
 - وضعیت سلامت کارکنان دارای علائم بیماری تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا)
 - وسایل مشترک مورد استفاده مانند کامپیوتر، تبلت، گج، مازیک
 - محل استراحت کارکنان، خوابگاه‌های شبانه روزی، نمازخانه‌ها
 - پایگاه تغذیه سالم، سلف سرویس‌ها، آب‌خوری‌ها
 - سرویس‌های بهداشتی
- بیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست انسان در تماس می باشند همانند دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می باشد بنابراین حائز اهمیت است دست‌ها به صورت صحیح و مکرر با آب و صابون شستشو شود.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از انتقال بیماری کرونا در دانشجویان و کلیه کارکنان به این نکات توجه فرمایند:

- رعایت موازین بهداشت فردی
 - شستن دست‌ها بطور صحیح توسط دانشجویان و کلیه کارکنان
 - استفاده از دستمال موقع عطسه یا سرفه (در صورت نبودن دستمال از چین آرنج به منظور پوشاندن دهان و بینی)
 - اجتناب از دست زدن به صورت و چشم‌ها
 - گندزدایی سطوح در معرض تماس با افراد آلوده
- دور بودن از افراد بیمار که دارای علائم تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا) می باشند

دستورالعمل شستن دست ها جهت پیشگیری از انتقال کرونا ویروس :

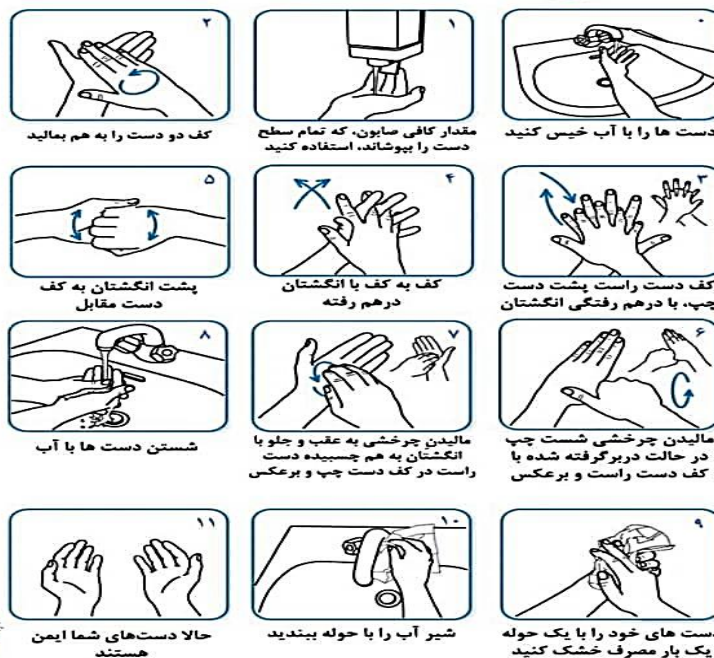
دست ها باید با آب و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

- 1- دست ها را مرطوب کنید
- 2- از صابون ترجیحا مایع استفاده کنید
- 3- کف دست ها را خوب به هم بمالید
- 4- انگشتان را بشوئید
- 5- میج ها را بشوئید
- 6- شست را بشوئید
- 7- بین انگشتان را بشوئید
- 8- آبکشی کنید
- 9- با دستمال کاغذی خشک کنید

روشی درست شستن دست ها

تنها زمانی دست ها را بشوئید که کثیفی دیده شود، در غیر این صورت، مالش دست با زل استریل را انجام دهید!

مدت زمان این روش: بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



ARRET!
Lavez vos mains

WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.
October 2016, version 5.
© World Health Organization.
Reproduced by permission.

سازمان بهداشت جهانی
بخش ایمنی بیماران



Translation to Farsi: www.irjcn.com

نکات ضروری جهت مراقبت محیطی در دانشگاه ها و کلیه مراکز آموزشی در برابر کاهش بار انتشار کرونا

ویروس:

- 1- رعایت مسایل بهداشت فردی: شامل پرهیز از دست دادن با یکدیگر در آغوش گرفتن و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون.
- 2- استفاده از ضدعفونی کننده ها با پایه الکل بدون نیاز به آب (Hands Rub)
- 3- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره های محل کلاس ها، نمازخانه ها و سالن اجتماعات ، راهروها در مراکز آموزشی
- 4- کلیه پایگاه تغذیه سالم تولید و عرضه کننده مواد غذائی موظف به رعایت دستورالعمل " راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کرونا و ویروس در مراکز تهیه، توزیع و عرضه مواد غذائی " می باشند.
- 5 - زمان نظافت و گندزدایی فضاهای موجود در دانشگاه ها حداقل 3 نوبت قبل از ورود دانشجویان به دانشگاه و زمان استراحت بین دو کلاس در دانشگاه صورت گیرد. (سرویس بهداشتی، نمازخانه، سلف سرویس در زمان تشکیل کلاس ها نظافت و گندزدایی گردد).

دستورعمل گندزدایی:

- هنگام گند زدایی و نظافت، حتی الامکان در محل مورد نظر جریان هوای مناسب و تهویه برقرار باشد.
- 2 (دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.
 - 3 (محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش می یابد)
 - 4 (گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
 - 5 (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 باعث مسمومیت افراد نگردد.
 - 6 (در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.
 - 7 (در حین کاربرد با مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.
 - 8 (در صورت استفاده از ماده گندزدائی، هیپوکلریت سدیم 1٪ در نظر گرفته می شود. برای تهیه این غلظت از مواد گندزدا لازم است یک واحد (ماده سفیدکننده تجارتي با غلظت 5٪) را به 5 واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. یادآور می شود محلولی که به این ترتیب محیا می شود لازم است در ظرف دربسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی 24 ساعت در نظر گرفته شده است. به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد.

- 9) برای نظافت سطوح لازم است 2 نوع وسایل مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت (در نیمه شیفت وانتهای آن) دستمال ها، تی ها و وسایل کف شوی حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.
- 10) بهتر آن است جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوحی نظیر نرده ها، میز ونیمکت، صندلی ها با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.
- 11) (گندزدائی برای سطوحی نظیر نرده ها، راه پله ها، میز ونیمکت و صندلی ها توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا پایه الکل تهیه شده مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود.
- 12) لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (مبله ها، دستگیره ها، صندلی و ...) به مواد گندزدا به صورت خود بخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگری ممانعت به عمل آید. (مهم)
- 13) مدت حدود 10 دقیقه ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.
- 14) لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.
- 15) دستمال ها و وسایلی که برای نظافت استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترک استفاده نگردد.
- 16) محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در محلی مناسب پیش بینی شده.
- 17) برای حفظ و مراقبت از سلامت دانشجویان و پرسنل شاغل نکات ذیل در نظر گرفته شود:
- کنترل ورود دانشجویان و ممانعت از ورود افراد مشکوک به بیماری
 - در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل مانند: حمله ناگهانی تب، بی حالی، درخود فرو رفتن، سرفه، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال فرد باید بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی/پزشک معتمد دستگاه مربوطه جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم مراجعه نماید.
 - ورود افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامتی و تائید مرکز بهداشتی درمانی / پزشک معتمد دستگاه مربوطه امکان پذیر خواهد بود. لازم است برای کارکنان شاغل هماهنگی های لازم با مدیر مربوطه در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود.
 - لازم است در کلیه دانشگاه ها و مراکز آموزشی، سطل های درب دار دارای کیسه زباله پیش بینی شود و کلیه افراد موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها می باشند.
 - تخلیه این سطل های زباله توسط کارکنان خدمات، تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی انجام گردد
 - تکمیل فرم پایش کنترل عوامل محیطی کاهش بار آلودگی انتشار کرونا ویروس در دانشگاه/دانشکده

توصیه هایی برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی در مراکز نگهداری سالمندان

- بررسی مناسب سازی فضای فیزیکی مکان های تجمع و مراجعه سالمندان در مراکز ارائه خدمت از نظر تهویه و ...
- نصب پوستره های آموزشی با موضوع لزوم شستن صحیح و مکرر دستها و نکات احتیاطی پیشگیرانه در محل های عمومی و محل های ارائه خدمت و ...
- نصب تابلوهای توصیه ، پیشگیری و کنترل کرونا ویروس
- در صورت وجود علائم بالینی در مددجویان اقدام به ایزولاسیون و ویزیت به موقع
- تهیه و در دسترس قرار دادن مواد ضد عفونی کننده برای شستشوی دست ارائه دهندگان خدمت و مراجعین پیشنهاد محدود کردن ملاقات حضوری خانواده ها و بازدیدها در مراکز نگهداری تجمعی سالمندان
- توصیه به ارزیابی روزانه درجه حرارت سالمندان در مراکز تجمعی و
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی
- تهیه روزانه و استفاده محلول گندزدا
- تهیه گندزدا با آب سرد یا معمولی
- استفاده از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش و لباس کار مناسب و مقاوم در هنگام نظافت
- خالی بودن مکان هنگام گندزدایی و نظافت، و بازگذاشتن درها و پنجره ها و استفاده از هواکش جهت تهویه بهتر
- 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.
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویسهای بهداشتی
- نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس های بهداشتی بعد از هر شیفت به طور مرتب
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره ها
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی در محل سرویس های بهداشتی
- جداسازی سطل دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری

- جمع‌آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های 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
- خودداری از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط
- اجتناب از لمس چشم ها، بینی و دهان با دست های آلوده
- پرهیز از تماس با حیوانات
- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- شستشو و گندزدایی مستمر کلیه قسمت های آشپزخانه و یا محل های جانبی
- آموزش های لازم به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- آموزش، نحوه شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- 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
- استفاده روزانه از سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه
- استفاده از هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند انواع گوشت، حبوبات و تخم مرغ
- پیشگیری از ضعف سیستم ایمنی با مصرف ریز مغذی هایی همچون آهن و روی (تخم مرغ، گوشت، حبوبات، سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار

رعایت نکات ویژه در خصوص ارائه خدمات آموزش هنگام ازدواج

- تشکیل کمیته‌ای متشکل از معاون بهداشت/ رئیس مرکز بهداشت شهرستان، کارشناس مسئول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها، کارشناس مسئول واحد هماهنگی و گسترش شبکه، کارشناس مسئول واحد سلامت جمعیت و خانواده شهرستان به منظور تصمیم‌گیری درخصوص برگزاری و یا لغو کلاس‌های آموزش هنگام ازدواج با توجه به وضعیت شیوع بیماری، فضای فیزیکی و امکانات موجود
- انجام اقدامات ذیل در صورت لغو کلاس‌های آموزش هنگام ازدواج
 - اجرای سایر فرآیندهای مشاوره ای و آزمایشات مقرر بدو ازدواج
 - ثبت اسامی و شماره تماس زوجین جهت پیگیری های آتی و تأکید به زوجین درخصوص اهمیت حضور در کلاس پس از عادی شدن شرایط
 - ارائه توصیه های بهداشتی فردی و اجتماعی به زوجین
 - تحویل گواهی موقت جهت ارائه به دفاتر ثبت ازدواج به زوجین
 - توزیع محتوی آموزشی مورد تأیید در خصوص پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس
 - ارائه آموزش های 6 ساعته به زوجین در اولین زمان مناسب
 - اهداء مواد کمک آموزشی موجود مطابق با آخرین دستورالعملهای اداره باروری سالم و جمعیت
 - برنامه ریزی درخصوص برگزاری جلسات پس از عادی شدن شرایط
- انجام اقدامات ذیل در صورت برگزاری کلاس‌های آموزش هنگام ازدواج
 - نظافت و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک در کلاسهای آموزشی مطابق دستورالعملهای ارسالی در برنامه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس قبل از شروع و پس از اتمام جلسه آموزشی
 - استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در کلاسهای آموزشی
 - بررسی مزدوجین از نظر علائم بیماری و خودداری از پذیرش افراد مشکوک و یا بیمار در کلاس آموزشی، تحویل گواهی موقت جهت ارائه به دفاتر ثبت ازدواج و ارائه آموزش های 6 ساعته در اولین زمان مناسب و ارائه توصیه های بهداشتی و انجام اقدامات لازم مطابق پروتکلهای ارسالی در خصوص این افراد
 - توصیه به مدرسین و فراگیران در خصوص شستشوی دست‌ها با آب و صابون قبل از ورود به کلاس آموزشی
 - جاگذاری محلول ضدعفونی کننده دست در درب ورودی کلاس آموزشی
 - حفظ فاصله یک تا دو متری بین حاضرین در کلاس
 - برنامه ریزی برای جایگزینی اساتید بیمار با افراد سالم
 - توزیع محتوی آموزشی مورد تأیید در خصوص پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس

رعایت اصول احتیاطات استاندارد مطابق دستورالعملهای برگزاری جلسات در برنامه پیشگیری و کنترل

کرونا ویروس در صورت ضرورت برگزاری کمیته های بررسی و تأیید توبکتومی

توصیه های لازم جهت پیشگیری افراد از ابتلا

- برای آگاهی از راههای پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس فقط به اطلاعیه ها و پیامهای وزارت بهداشت کشور توجه کنید و به اطلاعاتی که توسط منابع غیر موثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس از طریق فضای مجازی منتشر می شود اعتماد نکنید.
- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروههای پرخطر بیماری کرونا ویروس هستند.
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کرونا ویروس هستند.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) و تماس نزدیک با افراد بیمار (فاصله کمتر از یک متر) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن، اقدام به شست و شوی کامل دست ها ترجیحا با آب و صابون کنید. (به طور معمول پس از شستن و یا ضدعفونی کردن دست ها بیش از 15 دقیقه تمیز نمی ماند).
- مدت شست و شوی دست ها حداقل به اندازه 20 ثانیه باشد و تمامی قسمت های دست (انگشت شست، کف دست و میچ دست) شسته شود.
- در صورت عدم دسترسی به آب، از ژل های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- دستمال استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی در حین عطسه یا سرفه را داخل کیسه پلاستیکی انداخته و در کیسه را ببندید و سپس در سطل زباله بیندازید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- در صورت داشتن علائم تنفسی (شبه آنفلوانزا)، ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از ماسک) به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.
- از افرادی که دارای علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه هستند حداقل 1 متر فاصله بگیرید.
- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد، پرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائم شبه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- در مکان های شلوغ و در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود و سطوح عمومی خودداری کنید.

- اجرای عاداتهای خوب بهداشتی از جمله تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح در معرض تماس در منزل، محل کار، مدرسه، خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی، تغذیه مناسب و...
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- پرهیز از شرکت در مجالسی که جمعیت زیادی در آنها حضور دارند مانند مراسم ختم، روضه و عروسی و ...
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس بهداشتی
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره ها
- پرهیز از مصرف غذاهای بیرون و حضور در رستوران ها، کافه ها
- استفاده روزانه از سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه
- استفاده از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند انواع گوشت، حبوبات و تخم مرغ
- تقویت سیستم ایمنی با مصرف ریز مغذی هایی همچون آهن و روی (تخم مرغ، گوشت، حبوبات، سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار)
- خودداری از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مانند تخم مرغ عسلی و نیمرو و کباب هایی که کاملاً مغز پخت نشده اند)
- استفاده از غذاهای آبکی مانند سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم در صورت احساس سرماخوردگی
- استفاده از جوانه های گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه
- مصرف سبزیجات و میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین در برنامه غذایی
- عدم استفاده از قند داخل قندان در مکانهای پذیرایی
- استفاده از ماسک در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی ، مراکز خرید و ...
- در استفاده از آسانسور موارد زیر رعایت گردد:
- فشار دادن دکمه‌های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سوآپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید.
- به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نشود
- جهت ایستادن باید رو به درب آسانسور باشند و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستند

سؤالات شایع

علائم بیماری کرونا چیست؟

علائم شایع :

تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال

علائم در موارد شدید:

عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- شاغلین سالمند
- شاغلین دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت،
- بیماری های قلبی
- بیماری تنفسی و افراد در مواجهه با مواد شیمیایی آسیب زننده به ریه شامل گازها و بخارات التهاب آور
- افراد دچار مشکلات سیستم ایمنی
- شاغلین باردار

کدام یک از گروه های شغلی در معرض مواجهه بیشتر با کروناویروس هستند؟

- کارکنان خدمات بهداشتی
- کارکنان کفن و دفن
- شاغلین آزمایشگاه ها
- مسئولین فرودگاه و شرکت های هوایی
- مرزبانان
- مسئولان جمع آوری زباله
- شاغلینی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

راه های انتقال ویروس

راه های احتمالی انتقال:

- انتشار از قطرات حاوی ویروس فرد ناقل (سرفه و عطسه یا آب دهان)
- تماس نزدیک با انسان مبتلا

- دست زدن به وسایل آلوده و تماس آن با دهان یا بینی
- راه های انتقال بیماری از راه حیوانات و یا محصولات حیوانی:
- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب می شود اما هنوز راه های انتقال، مخازن حیوانی، آن به طور دقیق مشخص نمی باشد.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.

فرد مشکوک به بیماری کیست؟

- فردی است که به دلیل تب، سرفه و تنگی نفس نیازمند بستری در بیمارستان بوده، عامل بیماریزایی دیگری برای توجیه علائم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:
- سابقه سفر به کشور چین، در عرض 14 روز قبل از شروع علائم بیماری
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس (محتمل / قطعی)

تماس نزدیک به چه معنا است؟

- تماس بیمارستانی با بیمار
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس در فضای بسته مشترک
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کورونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چند ساعت این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشو دهنده مثل وایتکس، مایع دستشویی، الکل و غیره می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
 - زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
 - از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
 - مبتلا به این بیماری هستید

نوع ماسک مناسب:

- برای جلوگیری از بیماری ماسک کتانی، کاغذی، ماسک با ذغال فعال، ماسک/رسپراتور N95 توصیه شده اند.
- رسپراتور N95 در بین تمامی این ماسک ها بیشترین استفاده را دارد.
- ماسک N95 نوعی ماسک فیلتردار تنفسی محسوب می شود که قادر است از ورود کوچکترین ذرات هوا به داخل بینی و دهان جلوگیری کند. این ماسک تنفسی بیش از 95 درصد از ذرات معلق در هوا (حتی به اندازه ی 0.3 میکرون) را فیلتر می کند.