



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

# راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

## در

واحدهای صنفی عرضه گوشت و مرغ

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

## فهرست

دامنه کاربرد

مقدمه

اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی (شاغلین)

بهداشت فردی (مسافران و ارباب رجوع)

نحوه شستشوی دست‌ها

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نکات مهم

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری

گندزدهای سطوح

احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده‌ها

پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی

## دامنه کاربرد:

واحدهای صنفی: قصابی‌ها، مرغ فروشی‌ها، ماهی فروشی‌ها، میگو فروشی و نظایر آن

## مقدمه:

طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. 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 درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود (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 خود را با آب و صابون شستشو دهید.



## اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

**هدف:** کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

هدف از تهیه این راهنما ارائه توصیه و راهکار اقدامات بهداشتی جهت کنترل و پیشگیری از شیوع کرونا ویروس در واحدهای صنفی عرضه گوشت، مرغ، ماهی و فرآورده‌های گوشتی می‌باشد. این راهنما اطلاعات بهداشتی جهت کاهش امکان انتقال بیماری برای کلیه کارکنان، ارباب رجوع، نیروهای خدماتی و افرادی که در این مکان‌ها فعالیت و تردد دارند، ارائه می‌دهد.

**راهکارها:** تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء

## ۱. بهداشت فردی:

توصیه می‌گردد ضمن رعایت نکات بهداشتی زیر، اطلاع‌رسانی گردد:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل؛
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست‌اندرکاران مواد غذایی الزامی است؛
- 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؛
- متصدیان/ نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- حتی‌المقدور از دریافت وجه دستی از مشتریان خودداری نموده و ترجیحاً "از دستگاه کارتخوان استفاده نمایید؛
- شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است؛
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش و پیش‌بند یکبار مصرف در حین کار به صورت روزانه؛
- بدون استفاده از دستکش به طور مستقیم با مرغ، ماهی و گوشت و تجهیزات و ابزار کار در تماس نباشید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور و بالابر (در صورت وجود) از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (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، صندلی، کف، دیوار، ابزار کار و سایر وسایل (ترجیحاً "از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایند)؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو و ضدعفونی
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- دستمال کاغذی، ماسک و دستکش مصرف شده را در سطل دردار بیاندازید؛
- در حین کار از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید.

## ۲. بهداشت مواد غذایی:

- تأکید می گردد فرآورده‌های خام دامی از جمله مرغ، ماهی، میگو و گوشت در بسته بندی هاییکه مورد تایید سازمان دامپزشکی می باشد در واحد صنفی و فروشگاه های زنجیره ای و میادین تره بار عرضه شود.
- از عرضه گوشت، مرغ، ماهی، میگو و امثال آن به صورت روباز خودداری گردد.
- در صورت عرضه گوشت، مرغ، ماهی (تازه)، میگو و امثال آن به صورت سنتی، حداقل دارای پوشش مناسب بوده و به صورت روباز عرضه نگردند.
- به منظور کاهش تماس مرغ با سطوح و دست، از قطعه قطعه کردن مرغ در مرغ فروشی ها خود داری شود.
- به منظور کاهش تماس ماهی و میگو با سطوح و دست، از قطعه قطعه و تمیز کردن ماهی و میگو در مراکز عرضه و صنفی خود داری شود.
- گوشت چرخ کرده آماده بدون بسته بندی دارای مجوز دامپزشکی عرضه نگردد. البته در قصابی های سنتی بهتر است گوشت چرخ هم نشود.
- در صورت تقاضای مشتری فقط در حضور مشتری با رعایت بهداشت فردی و تجهیزات و محیطی گوشت می تواند چرخ گردد. طوریکه برای هر بار چرخ کردن اولاً " شستشوی دست و تعویض دستکش توسط قصاب یا کارگر انجام شود. دوماً " سطوح میز کار و چرخ برای هر بار چرخ کردن تمیز شده و گندزدایی شود.
- عرضه و فروش محصولات گوشتی و هرگونه فرآورده خام دام و طیور به صورت دستفروشی و سیار در خارج از محل های صنفی ممنوع می باشد.
- فرآورده خام دامی (مرغ و ماهی و گوشت) در خارج از یخچال نگهداری نشود.

## ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- یخچال و فریزرهای، ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن به طور مستمر گندزدایی شود.
- تهیه ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند یکبار مصرف جهت استفاده در حین کار به صورت روزانه ضروری است.
- ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- جهت نقل و انتقال محصولات از خودروهای حمل و نقل تحت نظر سازمان دامپزشکی استفاده شود.
- گندزدایی خودرو حمل و نقل به صورت مستمر الزامی است.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در واحد صنفی.
- کارتخوان ها و کلیه دستگیره در و یخچال و فریزرها بطور میتمر گندزدایی شوند.

- در صورت وجود میز و یا صندلی و یا مبلمان محل نیز بطور مستمر گند زدایی گردد.

#### ۴. بهداشت ساختمان:

- به منظور ایجاد تهویه مناسب در واحدهای صنفی و محل های فروش استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های در واحد صنفی ضروری می باشد. طوری که همیشه هوای مناسب و بدون بو دم در داخل محل باشد.
- روشویی را به صورت مجزا گندزدایی کنید،
- دیوار، کف، سقف و ابزار کار به صورت روزانه گندزدایی شود،
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و درخصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) الزامی است،
- حذف آب خوری ها و آب سردکن ها (در صورت وجود) به صورت موقت،

#### ۵. نحوه صحیح شستشوی دستها:

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه 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- دست ها را آبکشی کنید،
- ۸- با دستمال کاغذی یا حوله یک بار مصرف خشک کنید،
- ۹- شیر آب را با همان دستمال یا حوله ببندید،
- ۱۰- دستمال را سطل زباله درب دار بیندازید،



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان مرکزی و تخصصی بهداشت و درمان کشور

# آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

**آیا باروش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟**



۱ ابتدا دست‌ها را خوب کرده و بعد آن‌ها را صابون کنید



۲ بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



۳ دو کف دست‌ها را با هم بشویید



۴ بین انگشتان را از روبرو بشویید



۵ دور مع معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتما شسته شود



۶ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



۷ شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



۸ نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



۹ و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید



۱۰ دست را با دستمال خشک کنید

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)
- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری

## ۶. نکات مهم:

- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل،
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها در سرویس بهداشتی در صورت نیاز به مشاوره از تلفن تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایید؛
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به

خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی / خدمات جامع سلامت ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز / افراد به محل کار خود بازگردند.

- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها 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.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- 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.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آن را تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف، دیوار و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.
- دیوارها، کف، سقف، پنجره‌ها، سرویس‌های بهداشتی (روشویی، توالت و حمام)، ترازو، باسکول، چرخ گوشت، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، سینی، یخچال، فریزر، پالت، درها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله‌ها، صندلی، کمد، کابینت، گوشی تلفن، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن را ابتدا تمیز و سپس گندزدایی نمایید؛
- محل آلوده شده را ابتدا از مواد جامد و مایع تمیز و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز نموده و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید.



- دور ریختن دستکش‌ها در کیسه زباله دردار الزامی است.
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید.
- بعد از اتمام گندزدایی بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضدعفونی کننده با پایه الکلی تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید.
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده نکنید.
- دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت استفاده می‌شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی به کار می‌رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترک استفاده نگردد.
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در محلی مناسب پیش‌بینی شده و متصدی واحد صنفی موظف به تامین نیازهای مرتبط می‌باشد.

## ۷. گندزداهای سطوح:

### ۷-۱ مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود شده و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.

### ۷-۲ مواد گندزدا و ضدعفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

### ۷-۳ مواد گندزدا و اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

### ۷-۴ سفیدکننده

گندزدایی‌ای قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به‌راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می‌شود. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به‌راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با

احتیاط مصرف گردند. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

### **برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده 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 ۵ درصد، آن را تا ۰/۰۵ درصد رقیق نمایید.

### **جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم**

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (یک قاشق غذا خوری سفیدکننده در چهار لیوان آب)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب) (دو قاشق غذا خوری سفیدکننده در چهار لیوان آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul>
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

### **جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا**

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسب گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	یک واحد گندزدا، ۹۹ واحد آب سرد

## احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده‌ها:

- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به‌کار بردن سفیدکننده‌ها به‌همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند 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 رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.
- برای نظافت سطوح لازم است ۲ نوع وسایل مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت (در نیمه شیفت و انتهای آن) دستمال‌ها، تی‌ها و وسایل کف‌شوی حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.
- بهتر است جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماری‌زا، ابتدا سطوحی نظیر نرده‌ها، راه‌پله‌ها، صندلی‌ها و مشابه با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده یا محلول گندزدا پایه الکل، نظافت و گندزدایی گردد.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله‌ها، دستگیره‌ها، صندلی و ...) به مواد گندزدا به‌صورت خود به‌خودی خشک‌شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگری ممانعت به‌عمل آید. (مهم)
- مدت حدود ۱۰ دقیقه‌ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود.

## پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی



خطرات را شناسایی و مدیریت کنید.  
تجهیزات حفاظت فردی ضروری را تهیه نمایید.  
مشخص نمایید کجا باید تجهیزات حفاظت فردی  
پوشیده و درآورده شود.



لباس حفاظت فردی را بپوشید.  
از پیش‌بند ضد آب استفاده کنید.



ماسک را مطابق شکل بزنید.



ضد عفونی دست انجام شود.  
دستکش پوشیده شود (از دستکش‌های لاستیکی برای پاک  
سازی محیط و مدیریت پسماندها استفاده شود).

## مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی



در آوردن پیش‌بند پلاستیک و دفع صحیح آن، اگر پیش‌بند مورد استفاده مجدد قرار می‌گیرد، در یک ظرف با مواد گندزدا قرار داده شود. اگر روکش کفش پوشیده شده است، آن را در حالی که دستکش در دست دارید، بردارید. لباس و دستکش را از داخل به خارج بچرخانید و به نحو مناسب دفع کنید. اگر چکمه‌های پلاستیکی پوشیده‌اید، چکمه‌ها را، بدون دست‌زدن به آنها از پا خارج کنید. چکمه‌های در آورده شده را در یک ظرف محتوی مواد گندزدا بیاندازید.



ضد عفونی دست انجام شود.



ماسک از پشت سر برداشته شود.



ضد عفونی دست انجام شود.

### نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

✓ 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:

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود:

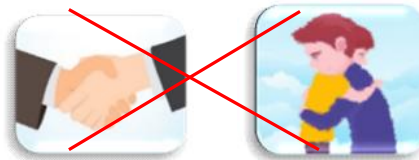
✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید:



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید

✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و  
سبزیجات تازه؛



✓ آموزش به اطرافیان