

راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کوروناویروس)

و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی:

فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

در بخش‌های مختلف دانشگاه تربیت مدرس

نسخه سوم - اردیبهشت ۱۳۹۹



تهیه کننده:

دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس

«خودمراقبتی و رعایت بهداشت بهترین راه پیشگیری از کورونا است»

- ۱..... پیش گفتار
- ۲..... توصیه‌های عمومی
- ۵..... توصیه‌های بهداشتی برای بخش‌های اداری دانشگاه
- ۷..... توصیه‌های بهداشتی در دانشکده‌ها
- ۸..... توصیه‌های بهداشتی در آزمایشگاه‌ها
- ۹..... توصیه‌های بهداشتی در کتابخانه
- ۱۰..... توصیه‌های بهداشتی در خوابگاه‌های دانشجویی
- ۱۲..... توصیه‌های بهداشتی در تربیت بدنی
- ۱۲..... توصیه‌های بهداشتی در آشپزخانه
- ۱۶..... توصیه‌های بهداشتی در سالن غذاخوری
- ۲۰..... توصیه‌های بهداشتی در بوفه مواد غذایی
- ۲۰..... توصیه‌های بهداشتی در نانوایی
- ۲۳..... توصیه‌های بهداشتی در سوپرمارکت
- ۲۴..... توصیه‌های بهداشتی در میوه فروشی
- ۲۵..... توصیه‌های بهداشتی در مساجد و نمازخانه‌ها
- ۲۶..... توصیه‌های بهداشتی در بخش انتشارات
- ۲۷..... توصیه‌های بهداشتی در سرویس ایاب و ذهاب
- ۲۸..... توصیه‌های بهداشتی خدمات فنی و تاسیسات
- ۲۹..... توصیه‌های بهداشتی در محوطه دانشگاه
- ۳۰..... توصیه‌های بهداشتی در کارگاه‌های عمرانی
- ۳۱..... توصیه‌های بهداشتی در برگزاری جلسات حضوری
- ۳۴..... توصیه‌های بهداشتی در مراجعه به اداره پست
- ۳۵..... توصیه‌های بهداشتی در مراجعه به بانک
- ۳۷..... توصیه‌های بهداشتی در آرایشگاه
- ۳۹..... پیوست شماره ۱ (راهنمای گندزدایی و ضدعفونی)
- ۴۵..... پیوست شماره ۲ (فهرست اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها)
- ۴۶..... پیوست شماره ۳ (فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت جهت بازگشت به کار/تحصیل)
- ۴۷..... پیوست شماره ۴ (فرم ارزیابی سلامت کارکنان شرکت‌های پیمانکاری دانشگاه)
- ۴۸..... پیوست شماره ۵ (راهنمای مراحل درآوردن دستکش)
- ۴۹..... پیوست شماره ۶ (راهنمای مراحل شست و شو صحیح دست)

پیش گفتار

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس به منظور حفظ و مراقبت از سلامت دانشجویان، اقدام به تدوین راهنما در خصوص تمهیدات لازم، برای فعالیتهای آموزشی، پژوهشی و اداری دانشگاه، تا برطرف شدن شرایط کنونی و کاهش بار آلودگی کوروناویروس نموده است که توجه به آن می تواند در جلوگیری از شیوع و کنترل کورونا ویروس موثر باشد. این راهنما برای بهره برداری و اقدام مقتضی به تمامی واحدهای دانشگاهی ارسال می گردد. با توجه به پیدایش بیماری COVID-19 و اعلام پاندمی و قابل انتظار بودن فعالیت مجدد این ویروس پس از عبور از شرایط اوج کنونی، در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری های ویروسی-تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلندمدت و برای طول سال می باشد.

❖ توصیه‌های عمومی

- همه دانشگاهیان باید اطلاعات سلامت خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کنند.
- تمامی اساتید، کارکنان و دانشجویان موظف هستند بدو ورود به دانشگاه فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت از نظر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را تکمیل نمایند و در صورت تغییر در شرایط خود، اطلاعات فرم را به روزرسانی کنند.
- دانشجویان و کارکنان حاضر در دانشگاه باید به صورت هفتگی فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت را تکمیل کنند.
- فرم الکترونیکی خوداظهاری روی سایت دانشگاه قرار می‌گیرد. دانشگاهیان محترم پس از ورود به سامانه (از طریق نام کاربری و رمز عبور) امکان تکمیل پرسشنامه و بارگذاری آن را دارند و با نام کاربر در سایت ذخیره می‌شود. لازم است با ارسال پیامک و ایمیل مدرسی به تمامی دانشگاهیان در این خصوص اطلاع رسانی شود و بر لزوم تکمیل فرم الکترونیکی خوداظهاری و به روزرسانی آن در صورت بروز تغییرات، تأکید گردد.
- مدیران هر واحد موظف هستند بر تکمیل هفتگی فرم توسط دانشجویان یا کارکنان خود نظارت داشته باشند.
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، مدیر واحد مربوطه طبق مقررات برخورد نماید.
- مدیران هر واحد موظف می‌باشند بر اساس دسترس‌ی که به فرم خوداظهاری دانشجویان و کارکنان خود دارند و یا مشاهدات خود، موارد **مواجهه، مشکوک و دارای علائم** (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، عطسه، تنگی نفس، درد یا احساس سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، تب، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اختلال بویایی و چشایی و ...) و **ابتلای قطعی به کووید-۱۹**، را مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان به پزشکان مربوطه ارجاع دهند و با اطلاع به حراست دانشگاه از ورود این افراد به دانشگاه ممانعت به عمل آید.
- بررسی سلامت و بازگشت و حضور دانشگاهیان بر اساس فرم خوداظهاری و الگوریتم مرکز بهداشت و درمان صورت می‌گیرد.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست‌وشو و ضدعفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.

- نماینده‌ای جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در تهیه مواد گندزدا، انجام صحیح عملیات گندزدایی سطوح (بر اساس پیوست شماره ۱)، تهیه و توزیع مواد گندزدایی و مایع ضدعفونی دست برای پرسنل شاغل در آن واحد و تعامل با مرکز بهداشت و درمان معرفی گردد.
- مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید پرسنل حراست یا دوربین ساختمان، محل‌های پر تردد و مجاورت آسانسورها تهیه و نصب گردد.
- سطوح زباله درب دار مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست در تمامی بخش‌های ساختمان در دسترس و معرض دید قرار گیرد.
- برای دقت در انجام کار و جلوگیری از آلودگی متقاطع، مسئولیت گردگیری و گندزدایی لوازم کار (گوشی تلفن، رایانه، میز کار و ...) موجود در اتاق با استفاده از کلر ۰/۱ در صد یا الکل ۷۰ در صد بر عهده خود کارکنان و دانشجویان می‌باشد (بر اساس پیوست شماره ۱).
- نظافت و گندزدایی کف اتاق‌ها، درب‌ها، بخش مشاعات ساختمان و تخلیه سطوح زباله بعد از پایان شیفت کاری بر عهده نیروی خدمات آموزش دیده بر اساس پیوست شماره ۱ بوده و نظارت بر انجام عملیات بر عهده نماینده آن واحد است.
- پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشد در آخر هر شیفت توسط نیروی خدمات جمع‌آوری گردد.
- استفاده مستمر کارکنان به ویژه نیروی خدمات از دستکش ضروری است. یادآور می‌شود استفاده از دستکش جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها نمی‌باشد.
- کارکنان به شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح و حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (بستن شیر آب طی این مدت برای پرهیز از هدر رفتن آب) ملزم باشند. شیر آب نیز با صابون شسته شود.
- راهنمای شست‌وشوی صحیح دست در سرویس‌های بهداشتی نصب گردد.
- استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- از تردد غیر ضروری و تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق رایانه و ... پرهیز گردد.
- با بازگذاشتن درها، پنجره‌ها و استفاده از پنکه و فن تهویه، جریان هوا در اتاق‌ها و سالن‌ها برقرار گردد. استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع است.
- تا حد ممکن از آسانسور کمتر استفاده شود.
- تعداد افراد در هر بار استفاده از آسانسور متناسب و با رعایت فاصله و پرهیز از مواجهه چهره به چهره باشد.

- فن هواکش آسانسور روشن باشد.
- استفاده از ماسک در آسانسور الزامی است.
- از لمس مستقیم دکمه‌های آسانسور پرهیز کرده و از وسایل یکبار مصرف مثل خلال دندان، گوش پاک کن، دستمال کاغذی، دستکش یکبار مصرف و ... استفاده شود.
- نصب مواد ضدعفونی دست یا دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی و ... در کابین آسانسور برای جلوگیری از لمس دکمه‌ها توصیه می‌شود.
- * توصیه می‌گردد ارزیابی سلامت عمومی و تب‌سنجی افراد در درب شمالی و جنوبی دانشگاه توسط پرسنل حراست انجام گیرد و مراجعین در صورت داشتن علائم بیماری، به مرکز بهداشت و درمان ارجاع داده شوند.
- * توصیه می‌گردد موارد زیر توسط واحدهای دانشگاه تهیه شود:
 - مایع صابون
 - محلول ضدعفونی دست و سطوح
 - دستکش یکبار مصرف
 - ماسک
 - وایتکس یا هیپوکلریت سدیم
 - الکل اتانول ۷۰ درصد (نحوه تبدیل الکل ۹۶ درصد به ۷۰ درصد در پیوست شماره ۱ ذکر شده است).
 - دستمال‌های پارچه‌ای و بسته‌های پنبه برای گندزدایی لوازم آسیب‌پذیر با کلر ۰/۱ درصد مانند موس کامپیوتر
 - ظرف مناسب جهت تهیه و نگهداری کلر ۰/۱ درصد و تهیه ظروف افشانه در سایز ۱ لیتری جهت تهیه و توزیع محلول کلر ۰/۱ درصد (براساس پیوست شماره ۱)
 - تهیه کیسه زباله زرد رنگ متناسب با اندازه سطوح زباله

توصیه‌های بهداشتی برای بخش‌های اداری

❖ توصیه‌های اختصاصی

- استفاده از سیستم ثبت اثر انگشت کارکنان برای ورود و خروج ممنوع است.
- استفاده از دستگاه‌های آب سردکن ممنوع است.
- فعالیت آبدارخانه‌ها در زمان شیوع بیماری مجاز نمی‌باشد. در سایر مواقع نیز تردد افراد متفرقه به آبدارخانه مجاز نبوده و تهیه و سرو چای با رعایت بهداشت و توسط مسئول آن صورت گیرد.
- توصیه می‌شود از فلاسک چای برای کارکنان استفاده شود و یا برای باز کردن شیر سماور از دستکش یکبار مصرف جدید یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- از استفاده مشترک قندان، نمکدان و ... تا اطلاع ثانوی خودداری شود. در صورت نیاز توزیع بسته‌بندی یک نفره برای پرسنل ضروری می‌باشد.
- با استفاده از اتوماسیون اداری استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار آلودگی به حداقل برسد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک در ساعات کاری برای کارکنانی که پاسخگوی مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن برای جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر استفاده در سطل زباله مخصوص زباله عفونی مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد و دست‌ها ضدعفونی یا با آب و صابون شسته شود.
- چیدمان میزهای کارمندان در اتاق‌ها با رعایت فاصله ایمن (حداقل ۲ متر) باشد.
- روی میز کار خود، وسایل و ملزومات اداری و کاغذها را نظم و ترتیب بخشیده و با انتقال وسایل غیر لازم به کسوها، نظافت و ضدعفونی میز کار را آسان‌تر و مؤثرتر انجام دهید.
- استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل مجاز نمی‌باشد. ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی یا دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایند.

- در شروع، ضمن کار و پایان ساعت کار سطح میز، تلفن، صفحه کلید و موس و خودکارها را ضدعفونی کنید.
- تا حد امکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و برای انجام امور و برگزاری جلسات حتی برای کارکنان یک ساختمان از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس استفاده شود.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، فاصله ۲ متر و حداقل زمان ممکن رعایت گردد. (عدم ورود مراجعین به اتاق در صورت امکان و یا قرار گرفتن صندلی مراجعین با فاصله ۲ متر از میز کارکنان).
- در زمان تعطیلی مسجد، در صورت امکان در هر ساختمان اتاقی برای ادای فریضه نماز در نظر گرفته شود. هر کس از سجاده و مهر شخصی خود استفاده نماید و از توقف اضافه یا صحبت با دیگران پرهیز شود. در غیر این صورت و لزوم اقامه نماز در اتاق خود، با تغییر چیدمان اتاق، کنجی از اتاق که در مسیر تردد نباشد استفاده شود. از نیروهای خدمات در خواست شود گندزدایی کف اتاق را بدون رفت و برگشت و یک‌طرفه به سمت درب اتاق انجام دهند. زیرانداز مناسب با استفاده از دستکش، گسترده و در آخر به نحوی جمع گردد که سطح در تماس با زمین، با روی آن در تماس نباشد.
- از مأموریت‌های خارج شهر و سفرهای غیر ضروری اجتناب گردد.

توصیه‌های بهداشتی در دانشکده‌ها

❖ توصیه‌های اختصاصی

- استفاده از ماسک برای دانشجویان حاضر در کلاس الزامی است.
- استفاده از مازیک اختصاصی برای تخته وایت‌برد برای هر دانشجو الزامی می‌باشد و استفاده از مازیک و تخته پاک‌کن مشترک ممنوع می‌باشد.
- رعایت فاصله ۲ متری بین میز و صندلی‌های کلاس درس الزامی است.
- گندزدایی کف کلاس، میز، دستگیره در، کلید برق، تخته وایت‌برد و تمامی سطوح در تماس با دست بلافاصله پس از اتمام کلاس آموزشی توسط نیروی خدمات الزامی است.
- سطل‌های زباله کلاس‌های درس باید پدالی و دردار و مجهز به کیسه زرد باشد.
- تمامی جلسات غیر ضروریِ حضوری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار گردد.
- سایر جلسات نظیر جلسات دفاع از پایان‌نامه نیز آنلاین و یا با حضور حداقل افراد و با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی برگزار گردد.
- برنامه‌های گروهی دانشجویی شامل همایش‌ها و نشست‌ها تا اطلاع ثانوی لغو گردد.
- تمام کلاس‌های فوق برنامه (پخش فیلم، تئاتر، مسابقات ورزشی و غیره) تا اطلاع ثانوی تعلیق گردد.
- راه‌کارهای مختلف جهت کاهش مراجعات حضوری اتخاذ گردد.
- استفاده از دستگاه‌های آب سردکن ممنوع است.

توصیه‌های بهداشتی آزمایشگاه‌ها

❖ توصیه‌های اختصاصی

- افراد ملزم به پوشیدن روپوش در آزمایشگاه می‌باشند.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش یک‌بار مصرف و ماسک هنگام کار در آزمایشگاه الزامی است.
- رعایت فاصله ۲ متر هنگام حضور در آزمایشگاه ضروری می‌باشد.
- فعالیت حد اکثر ۲ نفر در آزمایشگاه با حفظ فاصله مذکور توصیه می‌شود.
- تمامی لوازم، تجهیزات و سطوح در تماس با دست (دستگیره در، سطح میز، سطح زیر هود، شیر آب، سینک ظرفشویی و تجهیزات مورد تماس و ...) توسط افراد استفاده کننده و حاضر در آزمایشگاه، در بدو ورود و در طول کار، به صورت مکرر و با استفاده از محلول مناسب (پیوست شماره ۱) گندزدایی گردد.
- تا حد ممکن از گوشی تلفن و رایانه آزمایشگاه استفاده نشود. در صورت نیاز به استفاده، حتماً قبل و بعد از استفاده ضدعفونی شود.
- خوردن و آشامیدن و استعمال دخانیات در آزمایشگاه مطلقاً ممنوع می‌باشد.
- تجمع افراد در آزمایشگاه و کلاس‌های آموزشی ممنوع است.
- انجام کارهای اداری در محل کارگاه و آزمایشگاه ممنوع است.
- وجود سیستم تهویه در محل کارگاه و آزمایشگاه ضروری است و استفاده از تهویه مرکزی ممنوع است.
- فعالیت آزمایشگاه‌هایی که سیستم تهویه مناسب ندارند لغو گردد.
- افراد پس از ورود به آزمایشگاه تا پایان ساعت فعالیت، مگر در شرایط ضرورت، مجاز به خروج از آزمایشگاه نیستند.
- تردد دانشجویان با روپوش در خارج از آزمایشگاه ممنوع است.
- زباله‌های مربوط به ماسک، دستکش و ضدعفونی سطوح به صورت ایمن و بهداشتی در ظروف تعیین شده انداخته شود.
- دانشجویانی که جهت فعالیت پژوهشی به فیلد اعزام می‌گردند مشمول همه این موارد می‌باشند و لازم است تمامی موارد در خصوص این افراد نیز اجرا شود.

توصیه‌های بهداشتی کتابخانه

❖ توصیه‌های اختصاصی

- راهکارهایی برای کاهش مراجعات اتخاذ گردد و تا حد مقدور مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد.
- رعایت فاصله حداقل ۲ متر بین مراجعین و کارکنان ضروری می‌باشد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک در ساعات کاری برای کارکنان الزامی است.
- توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت کتاب، اسناد، مدارک و نظایر آن برای جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر استفاده در سطل زباله مخصوص زباله عفونی مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد و دست‌ها ضدعفونی یا با آب و صابون شسته شود.
- کارکنان به شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح و حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (با بستن شیر آب طی این مدت برای پرهیز از اسراف) ملزم باشند. شیر آب نیز با صابون شسته شود.
- سالن‌های مطالعه تا اطلاع ثانوی تعطیل گردد. در زمان بازگشایی و بهره‌برداری مجدد، گندزدایی کف و سطوح میز و صندلی‌ها با محلول مناسب (مطابق پیوست ۱) به طور مرتب انجام شود. رعایت فاصله ۲ متر میان مراجعین الزامی است.
- تهویه مناسب با بازکردن پنجره‌ها یا استفاده از پنکه و فن تهویه برقرار گردد.
- استفاده از ماسک و دستکش برای تمامی مراجعین به کتابخانه الزامی است.
- استفاده از دستگاه‌های آب سردکن ممنوع است.
- فعالیت آبدارخانه در زمان شیوع بیماری مجاز نمی‌باشد.

توصیه‌های بهداشتی در خوابگاه‌های دانشجویی

❖ توصیه‌های اختصاصی

- لازم است ظرفیت اتاق‌ها به حداقل ممکن کاهش یابد (توصیه می‌شود یک نفر در هر اتاق).
- رعایت فاصله تخت‌ها حداقل ۲ متر از هم الزامی است.
- از تجمع افراد در اتاق‌ها خودداری شود.
- لازم است مدت زمان سرو غذا به دو برابر افزایش یابد.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، حداقل ۲ متر حفظ شود.
- غذا و اقلام خوراکی در اتاق و یخچال‌ها حتما در ظروف در بسته باشند.
- غذایی که از حرارت افتاده قبل از مصرف حتما حرارت کافی داده شود.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاج ظرفشویی، قوری چای و ... ممنوع است.
- شست‌وشوی لباس‌ها توسط ماشین لباسشویی صرفاً توسط شخص و در دمای بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد انجام شود.
- گندزدایی سطوح مورد تماس افراد از جمله کلید و پریزها، اجاق‌های گاز، دستگیره‌های یخچال، درهای کابینت، نرده‌های راهرو، کلید لباسشویی و ... با محلول گندزدا ۰/۱ درصد توسط پرسنل خدمات صورت گیرد (براساس پیوست شماره ۱).
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دو بار (صبح و ظهر) توسط پرسنل خدمات شست‌وشو و ضدعفونی مناسب گردد.
- حضور نیروی خدمات در روزهای تعطیل جهت نظافت و گندزدایی خوابگاه‌ها الزامی است.
- حضور نیروی خدمات به صورت گردشی در ساعات غیر اداری جهت گندزدایی بخش‌های آلوده الزامی می‌باشد.
- ظروف محتوی محلول کلر ۰/۱ درصد در خوابگاه در مکان مشخصی وجود داشته باشد و چنانچه سطوحی از خوابگاه به هر دلیلی آلوده گردید، در زمان‌های عدم حضور نیروی خدمات افراد از آن برای گندزدایی و تمیز کردن استفاده نمایند.

- مسئولین یا حراست خوابگاه موظف می‌باشند ضمن تکریم و رعایت شأن دانشجوی به طور مستمر با تب‌سنجی و بررسی علائم افراد در صورت تب بالای ۳۷/۵ درجه، از ورود دانشجو به خوابگاه ممانعت کرده، فرد را به مرکز بهداشتی و درمانی ارجاع دهند.
- ضروری است موارد مشکوک و دارای علائم بیماری به صورت روزانه توسط اداره امور خوابگاه‌ها به مرکز بهداشت دانشگاه معرفی گردد.
- دانشجویان مشکوک به بیماری و دارای علائم در خوابگاه‌های مشخصی در اتاق مجزا اسکان داده شوند تا کنترل افراد، پیشگیری از شیوع بیماری و عملیات گندزدایی به درستی صورت گیرد.
- گندزدایی اتاق و محل تردد افراد مشکوک به بیماری بلافاصله پس از اطلاع بر اساس پیوست شماره ۱ انجام شود.
- پذیرش مهمان و ورود افراد متفرقه در تمامی خوابگاه‌ها ممنوع می‌باشد.
- تعطیلی تمامی اماکن عمومی و تجمعی از جمله سالن‌های مطالعه، سالن ورزشی، تلویزیون و ... تا اطلاع ثانوی الزامی است. در صورت بازگشایی آنها در زمان مقتضی رعایت فاصله ۲ متر میان افراد الزامی است.
- پرهیز از برگزاری تجمعات غیر ضروری در خوابگاه و مراسم تجمعی در نمازخانه‌ها تا اطلاع ثانوی الزامی است.
- اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌های خوابگاه تا برطرف شدن شرایط فعلی و کاهش بار آلودگی کوروناویروس می‌بایست بر اساس پیوست شماره ۲ باشد.
- لازم است تمامی آرایشگاه‌ها در داخل خوابگاه‌ها طبق دستورالعمل فعالیت داشته باشند.

توصیه‌های بهداشتی تربیت بدنی

❖ توصیه‌های اختصاصی

- راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات اتخاذ گردد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک در تمام زمان‌های کاری برای کارکنانی که پاسخگوی مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن‌ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر بار استفاده در سطل زباله مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد.
- قرار گرفتن میزهای کارمندان با فاصله حداقل ۲ متر در اتاق‌ها الزامی می‌باشد.
- رعایت فاصله حداقل ۲ متر با مراجعین و کارکنان در هنگام انجام کار ضروری می‌باشد.
- لغو کلاس‌های عملی نیازمند تماس افراد و دانشجویان با ابزار و تجهیزات ضروری می‌باشد.
- تمامی فعالیت‌های ورزشی و استفاده از استخر و اماکن ورزشی تا اطلاع ثانوی ممنوع می‌باشد.
- تمامی دستگاه‌های آب سردکن باید از کار انداخته شود.

توصیه‌های بهداشتی آشپزخانه

❖ توصیه‌های اختصاصی

- لازم است تمامی افراد شاغل در آشپزخانه در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت salamat.gov.ir ثبت‌نام کنند و چنانچه علائمی نداشتند، فرم مربوطه را پرینت گرفته و پس از امضا به مدیر تغذیه آشپزخانه تحویل دهند. این مدارک باید در پرونده سلامت افراد نگهداری شود.

- فرم خوداظهاری سلامت این افراد توسط کارفرما یا مسئولین آشپزخانه برای تمامی پرسنل چاپ گردیده و به صورت هفتگی تکمیل و نگهداری شود (پیوست شماره ۴).
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، با مدیر واحد مربوطه طبق مقررات برخورد می‌شود.
- حضور و کار افرادی که از ۱۴ روز قبل، مواجهه با بیمار کووید-۱۹ داشته‌اند یا علائم مشکوک به ابتلا را دارند (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، تنگی نفس، درد یا سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، تب، علائم شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا...) یا ابتلای آنان به کووید-۱۹ قطعی شده باشد، ممنوع است.
- پیمانکار آشپزخانه موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع داده و تا صدور گواهی و اجازه برگشت به کار توسط پزشک، با اطلاع حراست دانشگاه از حضور و به کارگیری این افراد ممانعت کند.
- بررسی سلامت و بازگشت و حضور این افراد مطابق با الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد.
- حضور تمام وقت مسئول تغذیه در سالن غذاخوری به منظور نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه و بسته‌بندی و تحویل غذا الزامی است.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست‌وشو و ضدعفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.
- کارکنان به شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح و حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (بستن شیر آب طی این مدت برای پرهیز از هدر رفتن آب) ملزم باشند. شیر آب نیز با صابون شسته شود.
- استفاده مستمر کارکنان به ویژه نیروی خدمات از دستکش ضروری است. یادآور می‌شود استفاده از دستکش جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها نمی‌باشد.
- مواد ضدعفونی‌کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان، معرض دید دوربین و محل‌های پر تردد تهیه و نصب گردد.
- سطل‌های زباله درب‌دار مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست در تمامی بخش‌های ساختمان در دسترس و معرض دید قرار گیرد.
- برای دقت در انجام کار و جلوگیری از آلودگی متقاطع، مسئولیت‌گردگیری و گندزدایی لوازم کار (گوشی تلفن، رایانه، میز کار و ...) موجود در اتاق با استفاده از کلر ۰/۱ در صد یا الکل ۷۰ در صد بر عهده خود کارکنان می‌باشد (بر اساس پیوست شماره ۱).

- با بازگذاشتن پنجره‌ها و روشن بودن هواکش‌ها، جریان هوا در قسمت‌ها برقرار گردد. همه پنجره‌ها و درها باید مجهز به توری باشند. استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع است.
- تهیه ماسک، کلاه، دستکش، پیشبند یک‌بار مصرف برای تمامی کارکنان آشپزخانه به صورت روزانه توسط مسئول مربوطه الزامی است.
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیشبند یکبار مصرف هنگام حضور و کار در آشپزخانه الزامی است.
- لوازم بهداشتی مانند حوله و لباس کار و ... باید برای هر فرد مجزا باشد.
- مسئولین تهیه غذا قبل از شروع کار و به صورت مکرر در طول کار می‌بایست دست‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شست‌وشو دهند.
- استفاده از زیورآلات برای تمامی پرسنل ممنوع است. اگر از حلقه ساده استفاده می‌شود هنگام شستن دست تمام اطراف و زیر آن به خوبی شسته شود.
- مسئولین تهیه غذا از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله تلفن و موبایل و ... در حین کار خودداری نمایند و در صورت تماس، دست‌ها ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا ضدعفونی گردد.
- پیشنهاد می‌شود افرادی که نسبت به رعایت بهداشت فردی حساس می‌باشند برای تهیه، بسته‌بندی و توزیع بکار گرفته شوند و افرادی که کمتر به این امر مهم توجه می‌کنند برای بخش‌هایی مانند شست‌وشوی ظروف در نظر گرفته شوند.
- آماده‌سازی مواد غذایی خام که باید پخته شوند (گوشت و ...) و آماده‌سازی مواد غذایی که به صورت نپخته ارائه و سرو می‌شوند باید با ابزار مجزا و توسط افراد جداگانه انجام شود.
- برای مواد غذایی خام و پخته، تخته برش و ابزار کار جداگانه استفاده شود.
- تجمع پرسنل در آشپزخانه بدون رعایت نکات بهداشتی ممنوع است.
- تردد افراد با لباس کار در خارج از بخش آشپزخانه ممنوع است.
- یخچال‌ها و فریزرها، ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، کاردک، فرچه، سینی، لگن، چرخ گوشت، ظروف مورد استفاده و قفسه‌های نگهداری ظروف، پالت‌ها، شیرآب سرد و گرم، درب سردخانه‌ها، دستگاه‌های فر، ترازو، باسکول و امثال آن به طور مستمر گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- چرخ‌ها و خودروهای حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).

- ظروف و وسایل آشپزخانه ابتدا شسته و تمیز گردد و سپس به مدت ۱۵ دقیقه در محلول گندزدایی کلر ۰/۱ درصد قرار گیرد و سپس آبکشی شود.
- لزوم شست و شو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است (براساس پیوست شماره ۱).
- در طول شب و تعطیلات، تمامی ظروف دردار پس از شست و شو، سرپوشیده و دردار باشند و لوازمی مثل قاشق و چنگال‌ها، چاقو و سایر ابزار کار در ظروف در بسته و سرپوشیده قرار گیرند.
- در پایان کار روزانه تمامی چاه‌های کف آشپزخانه و سینک‌های ظرفشویی به طور کامل و غیر قابل نفوذ بسته و پوشیده شود تا از ورود سوسک و سایر حشرات به محوطه آشپزخانه در طول شب و تعطیلات و آلودگی سطوح و ظروف جلوگیری شود.
- آب سردکن‌ها تا اطلاع ثانوی باید غیر فعال باشند.
- اقلام غذایی قابل عرضه در خوابگاه‌ها تا برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کورونایروس براساس "پیوست شماره ۲" باشد.
- راهنمای شست و شوی صحیح دست‌ها و ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- دیوار، کف، سقف آشپزخانه و غذاخوری به صورت روزانه گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دو بار (صبح و ظهر) باید توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول گندزدا ۰/۱ درصد گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- استفاده از چاه‌بست برای تمام سرویس‌های بهداشتی الزامی است.
- سطل، دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل نظافت مکان‌های دیگر باید مجزا باشد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- قراردادن مواد گندزدا (کلر ۰/۱ درصد) در داخل سرویس‌های بهداشتی و آموزش افراد جهت گندزدایی سطوح بلافاصله بعد از دست زدن به سطوحی مانند شیر سرویس بهداشتی، شیر روشویی، جامایی، دستگیره لازم است (بر اساس پیوست شماره ۱).
- سطل‌های زباله درب‌دار پدالی مجهز به کیسه زرد در تمامی بخش‌ها باید در دسترس باشد.
- سطل زباله پسماند مواد غذایی باید از سطل وسایل بهداشتی مصرف شده مشخص و جدا باشد.

- دستمال کاغذی استفاده شده، دستکش، ماسک و سایر وسایل یک بار مصرف نظافت در کیه‌س‌های پلاستیکی محکم و سطوح‌های درب‌دار پدالی جمع‌آوری شده و دفع آن‌ها در پایان هر شیفت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت انجام می‌شود.
- جمع‌آوری پسماند در کیه‌س‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت و دفع آن، با رعایت تمامی اصول بهداشتی در آخر هر شیفت انجام شود.
- کارکنان به شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح و حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (بستن شیر آب طی این مدت برای پرهیز از هدر رفتن آب) ملزم باشند. شیر آب نیز با صابون شسته شود.
- استفاده مستمر کارکنان به ویژه نیروی خدمات از دستکش ضروری است. یادآور می‌شود استفاده از دستکش جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها نمی‌باشد.

توصیه‌های بهداشتی در سالن غذاخوری

❖ توصیه‌های اختصاصی

- لازم است تمامی افراد شاغل در سالن غذاخوری در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت salamat.gov.ir ثبت‌نام کنند و چنانچه علائمی نداشتند، فرم مربوطه را پرینت گرفته و پس از امضا به مسئول مربوطه تحویل دهند این مدارک باید در پرونده سلامت افراد نگهداری شود.
- فرم خوداظهاری سلامت این افراد توسط کارفرما یا مسئولین مربوطه برای تمامی پرسنل چاپ گردیده و به صورت هفتگی تکمیل و نگهداری شود (پیوست شماره ۴).
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، با مدیر واحد مربوطه طبق مقررات برخورد می‌شود.
- حضور و کار افرادی که از ۱۴ روز قبل، مواجهه با بیمار کووید-۱۹ داشته‌اند یا علائم مشکوک به ابتلا را دارند (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، تنگی نفس، درد یا سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، تب، علائم شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا و ...) یا ابتلای آنان به کووید-۱۹ قطعی شده باشد، ممنوع است.

پیمانکار مسئول، موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع داده و تا صدور

گواهی و اجازه برگشت به کار توسط پزشک، با اطلاع حراست دانشگاه از حضور و به کارگیری این افراد ممانعت کند.

- بررسی سلامت و بازگشت و حضور این افراد مطابق با الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه پرسنل الزامی است.
- حضور تمام وقت مسئول تغذیه در سالن غذاخوری به منظور نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند توزیع غذا الزامی است.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست‌وشو و ضدعفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده در ورودی سالن‌های غذاخوری نصب گردد.
- سطل‌های زباله درب‌دار پدالی مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست در تمامی بخش‌های ساختمان در دسترس و معرض دید قرار گیرد.
- برای دقت در انجام کار و جلوگیری از آلودگی متقاطع، مسئولیت‌گردگیری و گندزدایی لوازم کار (گوشی تلفن، رایانه، میز کار و ...) موجود در قسمت‌ها با استفاده از کلر ۰/۱ در صد یا الکل ۷۰ در صد بر عهده خود کارکنان می‌باشد (بر اساس پیوست شماره ۱).
- بازگذاشتن پنجره‌ها و روشن بودن هواکش سالن‌ها، در زمان توزیع غذا الزامی است. همه پنجره‌ها و درها باید مجهز به توری باشند. استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع است.
- تهیه ماسک، کلاه، دستکش، پیش‌بند یک‌بار مصرف برای تمامی کارکنان سالن غذاخوری به صورت روزانه توسط مسئول مربوطه الزامی است.
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش‌بند یکبار مصرف هنگام حضور و کار در سالن غذاخوری الزامی است.
- استفاده از زیورآلات برای تمامی پرسنل سالن غذاخوری ممنوع است. اگر از حلقه ساده استفاده می‌شود هنگام شستن دست تمام اطراف و زیر آن به خوبی شسته شود.
- مسئولین توزیع غذا قبل از شروع توزیع، نسبت به شست‌وشو و ضدعفونی دست خود اقدام نمایند.
- مسئولین توزیع غذا از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله تلفن و موبایل و ... خودداری نمایند.

- از بکارگیری افراد متفرقه در توزیع غذا خودداری گردد.
- افرادی که در توزیع غذا دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه از مراجعین نمی‌باشند.
- از پرسنل دریافت‌کننده وجه پرداختی مراجعین (صندوقدار) به هیچ عنوان در توزیع غذا نباید استفاده شود.
- تا حد ممکن از دریافت وجه نقد از مراجعین خودداری نموده و ترجیحاً دریافت وجه می‌بایست به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مراجعین با رعایت اصول بهداشتی انجام گیرد.
- رعایت فاصله ۲ متر میان افراد در صف توزیع غذا و نظارت بر اجرای آن توسط مسئول مربوطه الزامی است و ازدحام افراد ممنوع است. از نشانه‌گذاری برای رعایت فاصله مطلوب استفاده شود.
- ورود مراجعین بدون ماسک به سالن غذاخوری ممنوع است.
- استقرار یک نفر در ورودی‌های سالن غذاخوری برای نظارت و جلوگیری از ورود افراد بدون داشتن وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک الزامی است.
- تمامی قاشق‌ها و چنگال‌ها از داخل سالن‌ها جمع‌آوری شده و افراد از قاشق و چنگال شخصی خود استفاده نمایند و یا قاشق و چنگال یکبار مصرف در بسته‌بندی مناسب و بهداشتی توزیع گردد.
- استفاده از ظروف غذاخوری مشترک، پارچه‌های آب، سبدهای نان و سینی‌های توزیع غذا ممنوع می‌باشد.
- توزیع نان به صورت رو باز ممنوع است. نان در بسته‌بندی مناسب و بهداشتی توزیع گردد.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- آب آشامیدنی بسته‌بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- استفاده از همه گروه‌های غذایی به‌ویژه میوه و سبزیجات تازه و بهداشتی مناسب، با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کوروناویروس در برنامه غذایی دانشجویان قرار گیرد.
- از سالاد یا سبزیجات بسته‌بندی دارای پروانه ساخت استفاده گردد.
- عرضه مواد غذایی روباز مانند انواع سالاد ممنوع می‌باشد.
- نصب اطلاعیه‌های هشدار برای یادآوری شست‌وشوی مناسب دست‌ها یا ضدعفونی آن‌ها پیش از سرو و صرف غذا، در معرض دید و توجه، الزامی است.
- دستمال کاغذی جهت استفاده مراجعین در دسترس باشد.
- از استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل خودداری شود.

- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- شست‌وشو و گندزدایی رومیزی و نظایر آن بعد از هر بار استفاده ضروری می‌باشد.
- ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی باید در اختیار نیروی خدمات مسئول گندزدایی سلف قرار گیرد.
- ابزار و تجهیزات از جمله میزکار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده، میز و قفسه‌های نگهداری نان، پیشخوان، یخچال، فر، قفسه‌ها و میزهای مورد استفاده، دستگاه کارت‌خوان، پالت‌ها، شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- چرخ‌ها و خودروهای حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود.
- دیوار، کف، سقف سالن غذاخوری به صورت روزانه گندزدایی شود.
- دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت سالن غذاخوری استفاده می‌شود باید از وسایلی که برای شست‌وشو و نظافت آشپزخانه‌ها و سرویس‌های بهداشتی به کار می‌رود جدا بوده و در هیچ شرایطی به طور مشترک استفاده نگردد.
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دوبار (صبح و ظهر) باید توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول گندزدا ۰/۱ درصد گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- وسایل نظافت پس از هربار استفاده گندزدایی شود.
- راهنمای شست‌وشوی دست‌ها و ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در روشویی‌ها نصب شده و موجود باشد.
- لزوم شست‌وشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است (بر اساس پیوست شماره ۱).
- جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشسته و دفع آن، با رعایت تمامی اصول بهداشتی در آخر هر شیفت انجام شود.
- توزیع غذا در خوابگاه‌های دانشجویی (صبحانه، ناهار و شام) در ظروف یکبار مصرف گیاهی با در نظر گرفتن تمامی استانداردهای بهداشتی انجام شود.

توصیه‌های بهداشتی در بوفه‌های مواد غذایی

توصیه می‌گردد تا برطرف شدن شرایط کنونی و کاهش بار آلودگی کوروناویروس، از فعالیت کلیه محل‌های متفرقه توزیع مواد غذایی از جمله بوفه‌ها ممانعت گردد.

توصیه‌های بهداشتی در نانوایی

❖ توصیه‌های اختصاصی

- لازم است تمامی افراد شاغل در نانوایی در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت salamat.gov.ir ثبت‌نام کنند و چنانچه علائمی نداشتند، فرم مربوطه را پرینت گرفته و پس از امضا به مسئول مربوطه تحویل دهند. این مدارک باید در پرونده سلامت افراد نگهداری شود.
- فرم خوداظهاری سلامت این افراد توسط کارفرما یا مسئولین مربوطه برای تمامی پرسنل چاپ گردیده و به صورت هفتگی تکمیل و نگهداری شود (پیوست شماره ۴).
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، با مسئول مربوطه طبق مقررات برخورد می‌شود.
- حضور و کار افرادی که از ۱۴ روز قبل، مواجهه با بیمار کووید-۱۹ داشته‌اند یا علائم مشکوک به ابتلا را دارند (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، تنگی نفس، درد یا سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، تب، علائم شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا و ...) یا ابتلای آنان به کووید-۱۹ قطعی شده باشد، ممنوع است.
- مسئول نانوایی، موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع داده و تا صدور گواهی و اجازه برگشت به کار توسط پزشک، با اطلاع حراست دانشگاه از حضور و به کارگیری این افراد ممانعت کند.

- بررسی سلامت و بازگشت و حضور این افراد مطابق با الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه پرسنل نانواپی الزامی است.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست‌وشو و ضدعفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.
- استفاده از ماسک، کلاه، آستین، پیش‌بند یک‌بار مصرف هنگام کار به‌صورت روزانه الزامی است.
- فرد تحویل‌دهنده نان به مشتری از تماس مستقیم دست با نان خودداری نماید. استفاده از دستکش برای فرد تحویل‌دهنده نان به مشتری الزامی است.
- خمیرگیر قبل و بعد از هر مرحله خمیرگیری نسبت به شست‌وشو و ضدعفونی دست خود اقدام نماید.
- چونه‌گیر در حین چونه‌گیری از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله دستگاه خمیرگیر، تلفن، موبایل و ... خودداری نماید.
- کلیه شاغلین از تماس مستقیم دست با سطوح مختلف خودداری نمایند.
- توصیه می‌شود افراد جهت خرید نان، کیسه مخصوص نان همراه خود داشته باشند.
- نان، مستقیم توسط فرد تحویل‌دهنده به داخل کیسه نان مشتری گذاشته شود و از گذاشتن آن بر روی میز تحویل به مشتری خودداری شود.
- خریداران نان نیز دقت کنند روی میز بیرون از نانواپی، نان را برای خنک شدن قرار ندهند.
- از پرسنل دریافت‌کننده وجه نقد (صندوقدار) به هیچ عنوان در عرضه نان به مشتری نباید استفاده شود.
- افرادی که در تهیه نان دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه نقد از مشتری نمی‌باشند.
- از دریافت وجه نقد از مشتریان خودداری شود و دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان با رعایت اصول بهداشتی انجام گیرد. در صورت ضرورت دریافت وجه نقد، استفاده از دستکش الزامی است.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت‌خوان‌ها قرار دهد.
- رعایت فاصله ۲ متر میان افراد در صف خرید نان و نظارت بر اجرای آن الزامی است و ازدحام افراد ممنوع است. می‌توان از نشانه‌گذاری برای رعایت فاصله مطلوب استفاده کرد.

- از ورود افراد متفرقه به نانوائی ممانعت شود.
- نصب ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده در ورودی نانوائی الزامی است.
- سطل‌های زباله درب‌دار پدالی مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست قرار گیرد.
- ابزار و تجهیزات از جمله میزکار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده، پارو، میز و قفسه‌های نگهداری نان، خمیرگی، پاتیل‌های نگهداری خمیر و آرد، پالت‌ها، شیر آب سرد و گرم، یخچال و فر، قفسه‌ها و سینک ظرفشویی، ترازو، باسکول، پیشخوان، دستگاه کارت خوان و کلیه سطوح به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نشود.
- چرخ‌ها و خودروهای حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود.
- دیوار، کف، سقف به صورت روزانه گندزدایی شود.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- سرویس بهداشتی (توالت، حمام و روشویی) به صورت مجزا گندزدایی گردد.
- راهنمای شست‌وشوی دست‌ها در محل سرویس‌های بهداشتی نصب شود.
- ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار روشویی موجود باشد.
- استفاده از تهویه مناسب لازم است.
- جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، و دفع آن، با رعایت تمامی اصول بهداشتی در آخر هر شیفت انجام شود.
- لزوم شست‌وشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است (بر اساس پیوست شماره ۱).
- لازم است مسئول تغذیه بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه و پخت نان، آموزش نکات بهداشتی و نحوه تهیه محلول گندزدایی بر اساس (پیوست شماره ۱) به متصدیان نانوائی نظارت داشته باشد.

توصیه‌های بهداشتی برای سوپرمارکت

❖ توصیه‌های اختصاصی

- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در ساعات کاری برای تمام شاغلین در سوپرمارکت الزامی می‌باشد. تعویض ماسک و دستکش در فواصل زمانی کوتاه ضروری است.
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و ... و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ضروری می‌باشد.
- تمامی قفسه‌ها و ویتترین‌ها و سطوح قابل دسترسی مشتریان به طور مرتب تمیز و گندزدایی شوند.
- تمامی سطوح شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها و یخچال‌ها، میز پیشخوان و صندلی، شیرآلات، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارتخوان، کفپوش‌ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد (بر اساس پیوست شماره ۱).
- تهویه مناسب داخل سوپرمارکت با باز گذاشتن پنجره‌ها و استفاده از فن هواکش برقرار گردد.
- اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها تا برطرف شدن شرایط کنونی و کاهش بار آلودگی کورونایروس باید بر اساس پیوست شماره ۲ باشد.
- از نگهداری و عرضه نان‌های سنتی و محلی بدون بسته‌بندی و مجوز باید خودداری گردد. در شرایط کنونی توصیه می‌شود نان‌های صنعتی که در شرایط استاندارد بسته‌بندی می‌گردد و دارای مجوزهای بهداشتی می‌باشند، توزیع گردد.
- از توزیع مواد غذایی فاقد مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و درمان خودداری گردد.
- از توزیع مواد غذایی با ارزش غذایی کم مانند سالاد الویه خودداری گردد.
- عرضه مواد غذایی به صورت روباز و بدون پوشش مناسب از جمله آجیل و تخمه، پنیر، خیارشور و موارد مشابه آماده به مصرف، ممنوع می‌باشد.
- دستکش یک‌بار مصرف در ورودی سوپرمارکت جهت استفاده مراجعین در دسترس قرار گیرد.

- از ارتباط دست با محصولات غذایی و یا غذای آماده مصرف خودداری شود و از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و هنگام خروج در سطل زباله معدوم گردد.
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاسک و نظایر آن خودداری شود.
- رعایت فاصله ۲ متر با متصدیان و شاغلین هنگام دادن سفارش و تحویل کالا ضروری می باشد.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی انجام شود و استفاده از کارتخوان، توسط خریدار صورت گیرد و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری شود.
- در صورت نداشتن دستکش از لمس مستقیم دکمه های کارتخوان خودداری گردد یا از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده شود.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارتخوانها قرار دهد.
- تا حد امکان از تبادل وجه نقد خودداری گردد.
- وجود سطل های زباله دربدار و پدالی مجهز به کیسه زرد در درب ورودی الزامی است.
- جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، و دفع آن، با رعایت تمامی اصول بهداشتی در پایان روز انجام شود.

توصیه های بهداشتی برای میوه فروشی

❖ توصیه های اختصاصی

- داشتن کارت بهداشت برای متصدی میوه فروشی الزامی است.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در میوه فروشی الزامی است.
- رعایت فاصله ۲ متر با مشتریان هنگام دادن سفارش و تحویل کالا ضروری می باشد.

- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی بسته‌بندی شده، سبزی، صیفی و میوه، متصدی موظف است دستکش یکبار مصرف در اختیار خریداران گذاشته و مشتریان پس از برداشت ملزومات و پرداخت وجه به صندوقدار دستکش یکبار مصرف را در سطل زباله بیاندازند.
- وجود سطل‌های زباله درب‌دار و پدالی مجهز به کیسه زرد در درب ورودی الزامی است.
- تمامی قفسه‌ها، ویت‌رین‌ها و سطوح قابل دسترسی مشتریان به طور مرتب تمیز و گندزدایی شوند (بر اساس پیوست شماره ۱).
- میز پیشخوان، ابزار کار، در، دستگیره در، ترازو، شیرآلات، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با استفاده از محلول گندزدا (طبق پیوست شماره ۱) به صورت مکرر گندزدایی گردد.
- تهویه مناسب داخل میوه‌فروشی با باز گذاشتن پنجره‌ها و استفاده از فن هواکش صورت گیرد.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی انجام شود و استفاده از کارت‌خوان، توسط خریدار صورت گیرد و از دادن کارت به افراد دیگر در مراکز مذکور خودداری شود.
- در صورت نداشتن دستکش از لمس مستقیم دکمه‌های کارت‌خوان خودداری گردد یا از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده شود.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت‌خوان‌ها قرار دهد.
- تا حد امکان از تبادل وجه نقد خودداری گردد.
- جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، و دفع آن، با رعایت تمامی اصول بهداشتی در پایان روز انجام شود.

توصیه‌های بهداشتی برای مساجد و نمازخانه‌ها

❖ توصیه‌های اختصاصی

- تهویه مناسب داخل مسجد با باز گذاشتن پنجره‌ها و استفاده از فن هواکش صورت گیرد.

- گند زدایی تمامی شیرآلات و وضوخانه‌ها و سرویس‌های بهداشتی طبق پیوست شماره ۱ انجام شود.
- گندزدایی سطوح میز و صندلی‌های نماز و تمامی سطوح تماس افراد قبل و بعد از هر نوبت نماز ضروری است.
- شست‌وشوی مناسب و بخارشویی فرش‌ها و نوار پارچه‌ای مهر در فواصل مناسب انجام شود.
- تمامی مهر، تسبیح، چادر، کتب ادعیه در مساجد و نمازخانه‌ها جمع‌آوری گردد.
- هر نمازگزار سجاده و مهر شخصی خود را به همراه داشته و استفاده کند.
- حضور در مسجد تنها برای ادای فریضه نماز بوده و از توقف اضافه و صحبت با دیگران پرهیز شود.
- به هنگام اقامه نماز باید فاصله ۲ متری رعایت شود.
- برگزاری مراسم تجمعی در مساجد و نمازخانه‌ها بر اساس شرایط روز و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و ستاد ملی مبارزه با کورونا برنامه ریزی گردد.
- برگزاری نماز جماعت نیز موکول به شرایط روز و اجازه ستاد ملی مبارزه با کورونا خواهد بود.

توصیه‌های بهداشتی برای انتشارات

❖ توصیه‌های اختصاصی

- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل الزامی است. از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به اسناد، مدارک، کتاب و ... خودداری گردد.
- رعایت فاصله ۲ متر با مراجعین هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می‌باشد.
- کلیه سطوح در دسترس از جمله میز پیشخوان، ابزارکار، در، دستگیره در، دستگاه‌های کارتخوان، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با استفاده از محلول گندزدا (طبق پیوست شماره ۱) به صورت مکرر گندزدایی گردد.

- تهیه مناسب داخل واحد انتشارات با باز گذاشتن پنجره‌ها و استفاده از فن هواکش صورت گیرد.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی انجام شود و استفاده از کارت خوان، توسط خریدار صورت گیرد و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری شود.
- در صورت نداشتن دستکش از لمس مستقیم دکمه‌های کارت‌خوان خودداری گردد یا از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده شود.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت‌خوان‌ها قرار دهد.
- تا حد امکان از تبادل وجه نقد خودداری گردد.
- جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، و دفع آن، با رعایت تمامی اصول بهداشتی در پایان روز انجام شود.

توصیه‌های بهداشتی برای سرویس‌های ایاب و ذهاب کارکنان و دانشجویان

❖ توصیه‌های اختصاصی

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد در هر نوبت، تمامی سطوحی که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، در، قفل کمر بند ایمنی، میله‌های افقی و عمودی داخل خودرو و محل نشیمن، پشتی صندلی) را گندزدایی کند (زمان نظافت و گندزدایی خودروها: در پایان هر شیفت کاری و در میانه شیفت).
- تمام پرده‌های پنجره اتوبوس و مینی‌بوس‌ها جمع‌آوری گردد.
- لازم است جعبه کمک‌های اولیه شامل حداقل موارد ذیل باشد: دستکش یک‌بار مصرف، سرم شست‌وشو، یک شیشه ماده ضد عفونی‌کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به

شست و شو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.

- برقراری تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره‌های خودرو و یا دریچه تعبیه شده در سقف ضروری است.
- قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه کارکنان و دانشجویان ملزم به زدن ماسک می‌باشند.
- هرگز نباید بیش از ۵۰٪ ظرفیت اسمی اتوبوس و مینی بوس استفاده گردد و رعایت فاصله ۲ متر بین سرنشینان الزامی است.
- مصرف هرگونه مواد خوردنی، آشامیدنی و استعمال مواد دخانی در داخل خودرو ممنوع است.

توصیه‌های بهداشتی خدمات فنی و تاسیسات

❖ توصیه‌های اختصاصی

- پیمانکار باید برای محدود کردن انتشار ترشحات تنفسی، در طول شیفت به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک در اختیار کارکنان قرار دهد. استفاده از ماسک و دستکش برای تمامی کارکنان الزامی می‌باشد (طبق دستورالعمل وزارت بهداشت).
- در صورت استفاده از دستکش‌های پارچه‌ای کار، دستکش یکبار مصرف روی آن پوشیده شود تا در فواصل لازم دور انداخته و دستکش جدید استفاده شود.
- با توجه به تردد پرسنل تأسیسات به مکان‌های مختلف، وظیفه اخلاقی و حرفه‌ای آنان است که برای عدم انتقال آلودگی و بیماری به دیگران، تمامی اصول بهداشتی و حفاظت فردی (ماسک، دستکش، شست و شوی مکرر و ضدعفونی دست‌ها و وسایل و ابزار) را به نحو احسن رعایت کنند.
- پرسنل تأسیسات، در تردد به مکان‌های مختلف، برای حفظ سلامت خود، باید اکیداً فرض را بر آلودگی مکان و افراد بگذارند و رعایت تمامی اصول حفاظت شخصی با این فرض صورت گیرد.

- به هنگام کار از باز بودن در و پنجره‌ها و تهویه مناسب و کافی محل، اطمینان حاصل کنند.
- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در ابتدای شیفت، ضمن کار و در پایان شیفت، مکرر گندزدایی گردد.
- محل استقرار پرسنل و لوازم مورد استفاده توسط آنان به ویژه سطوح مشترک نظیر دستگیره درها، دستگیره کابینت‌ها و قفسه‌های نگهداری ابزار، ابزار کار، پرزها، تلفن و ... به طور مرتب گندزدایی شود.
- جهت برقراری تهویه طبیعی محل استقرار پرسنل لازم است در ساعاتی از روز در و پنجره محل باز باشد.
- رعایت فاصله ۲ متری بین پرسنل در زمان استراحت و صرف غذا و در حین کار الزامی است.
- امکانات لازم برای شست‌وشوی مرتب دست‌ها، شست‌وشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل باید فراهم باشد.

توصیه‌های بهداشتی در محوطه دانشگاه فضای سبز

❖ توصیه‌های اختصاصی:

- گندزدایی مستمر نیمکت‌های موجود در محوطه دانشگاه ضروری است.
- گندزدایی مستمر ایستگاه اتوبوس موجود در محوطه دانشگاه ضروری است.
- گندزدایی مستمر دستگاه‌های عابربانک توسط پرسنل مشخص نیروی خدماتی بر اساس (پیوست شماره ۱) ضروری است.
- نصب مواد ضدعفونی دست، دستکش و یا دستمال کاغذی در کنار عابربانک‌ها الزامی است.
- از تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی توسط هواکش‌ها اطمینان حاصل شود.
- مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده دست و راهنمای شست‌وشوی صحیح دست در سرویس‌های بهداشتی نصب شود.
- حذف آب سردکن‌های عمومی به صورت موقت ضروری است.
- از تماس با حیوانات خودداری شود.
- کارفرما موظف به تأمین لوازم حفاظت فردی (ماسک، دستکش، مواد ضدعفونی دست) برای کار روزانه پرسنل می‌باشد.
- استفاده همه پرسنل از ماسک و دستکش هنگام کار الزامی است. توصیه می‌شود روی دستکش پارچه‌ای کار، دستکش یک‌بار مصرف پوشیده شود تا در فواصل لازم دور انداخته و از دستکش جدید استفاده شود.

توصیه‌های بهداشتی در کارگاه‌های عمرانی

❖ توصیه‌های اختصاصی

* وظایف پیمانکار یا نماینده پیمانکار یا سرپرست کارگاه

- کنترل تراکم نفرات در محل یا کانکس اقامت کارگران به منظور رعایت فاصله اجتماعی
- تامین مواد شوینده، گندزدا و ضدعفونی کننده و دستمال و ماسک و ... برای پرسنل
- تکمیل فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت برای تمامی افراد شامل کارکنان و کارگران به صورت هفتگی جهت درج در پرونده سلامت آنها (پیوست ۴).
- رعایت فاصله اجتماعی در چیدمان میز و صندلی اتاق یا کانکس دفتر اداری و نظارت بر ضدعفونی روزانه تجهیزات اداری و سطوح
- عدم استعمال سیگار در فضای بسته
- برگزاری جلسات با رعایت فاصله اجتماعی و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت
- به حداقل رساندن استفاده از مکتوبات و نقشه‌های کاغذی با استفاده از نسخ رایانه‌ای
- پرداخت حقوق پرسنل بصورت واریز بانکی و عدم استفاده از وجه نقد
- عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت
- جلوگیری از تردد پرسنل به خارج کارگاه جهت تهیه اقلام مورد نیاز و تعیین یک نفر برای این کار
- تهیه فهرست شماره‌های تماس اضطراری (مرکز بهداشت و اورژانس و حراست دانشگاه)
- تهیه جعبه کمک‌های اولیه
- بازگشت به کار پرسنل مشکوک به ابتلای به کورونا منوط به ارائه گواهی سلامت طبق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد. این گواهی می‌بایست نگهداری گردد.

* وظایف نگهبان کارگاه

- نظافت، گندزدایی و ضدعفونی سطوح بصورت روزانه (پیوست شماره ۱)
- تخلیه روزانه سطل ماسک، دستمال کاغذی و دستکش مستعمل در کیسه گره زده و تحویل به خودروی جمع‌آوری پسماند دانشگاه و جایگزینی کیسه جدید. سطل نیز می‌بایست بصورت روزانه توسط نگهبان کارگاه گندزدایی گردد.
- جلوگیری از ورود افراد متفرقه به کارگاه
- ضدعفونی خودروهای ورودی و خروجی از کارگاه
- کنترل وضعیت بهداشتی بازدیدکنندگان (لزوم استفاده از ماسک و کنترل درجه حرارت بدن با ترمومتر پیشانی و بررسی علائم)
- ممنوعیت از ورود حیوانات به داخل کارگاه و عدم تغذیه حیوانات (سگ و گربه)
- توجه به مدیریت پسماند تولید شده در کارگاه و امحاء صحیح آن

* وظایف کارگران

- قرار دادن کفش‌ها و لباس کار در محل مناسب و خارج از محل یا کانکس اقامت
- ضدعفونی مرتب تلفن همراه و دسته کلید و سایر موارد مشابه قبل از ورود به محل استراحت
- ضدعفونی مرتب محل استراحت (دستگیره‌ها و سایر سطوح)
- ضدعفونی بسته‌های خوراکی و عدم مصرف مواد غذایی خام و عدم نگهداری مواد غذایی بصورت روباز
- سرو غذا بصورت گرم و افزایش مصرف مایعات گرم
- توجه به بهداشت نان و گرم نمودن آن پیش از استفاده
- عدم استفاده از نمکدان و قندان و پارچ و لیوان مشترک
- عدم دست دادن و روبوسی
- رعایت اصول بهداشتی هنگام عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی و امحاء صحیح آن
- عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی (ماسک، دستکش و ...)
- عدم استعمال سیگار و قلیان در فضای بسته (دود ناشی از دخانیات از عوامل انتقال ویروس از فرد آلوده به دیگران است)

- رعایت فاصله مناسب از دیگران در حین کار و استراحت
- استحمام با آب گرم بصورت روزانه
- استفاده مداوم از ماسک تنفسی
- شست و شوی مرتب دست‌ها با آب گرم و مایع صابون
- لزوم تهویه محل یا کانکس اقامت از طریق گشودن پنجره و در
- شست و شوی مرتب لباس کار و قراردادن آن در آفتاب برای خشک شدن
- حضور و کار افرادی که از ۱۴ روز قبل، مواجهه با بیمار کووید-۱۹ داشته‌اند یا علائم مشکوک به ابتلا را دارند (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، تنگی نفس، درد یا سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، تب، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا و ...) یا ابتلای آنان به کووید-۱۹ قطعی شده باشد، ممنوع است.
- پیمانکار موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع داده و تا صدور گواهی و اجازه برگشت به کار توسط پزشک، با اطلاع حراست دانشگاه از حضور و به کارگیری این افراد ممانعت کند.
- بررسی سلامت و بازگشت و حضور این افراد مطابق با الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد.
- برگزاری نماز بصورت جماعت ممنوع بوده و کارگران در صورت اقامه نماز می‌بایست از مهر و سجاده شخصی استفاده کنند.
- محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه سطوح مشترک نظیر دستگیره درها، دستگیره کابینت‌ها و قفسه‌های نگهداری ابزار، پریزها، تلفن، شیرآلات و کانکس استراحت افراد و ... به طور مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.
- سطل زباله پدالی دردار جهت دفع بهداشتی ماسک، دستمال کاغذی و دستکش وجود داشته باشد.
- جهت برقراری تهویه طبیعی لازم می‌باشد در ساعاتی از روز درو پنجره کانکس استقرار نیروها باز باشد.

توصیه‌های بهداشتی در جلسات

❖ توصیه‌های اختصاصی

- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی‌ها به فاصله ۱-۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.
- جهت گردش و تهویه هوا در اتاق‌ها و سالن‌ها بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع می‌باشد.
- وسایل اضافی سالن و روی میز حذف گردد.
- کلیه افراد شرکت‌کننده در بدو ورود به جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- پیشنهاد می‌گردد برای هر کدام از شرکت‌کنندگان در جلسه، یک لوازم بهداشتی شامل ماسک، دستکش یکبار مصرف، ژل ضدعفونی‌کننده دست در بسته‌بندی مناسب توزیع گردد.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار گردد و مطالب به صورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز گردد.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاه‌ها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و ... قبل و بعد از جلسه گندزدایی گردد.
- مسئولین پذیرایی موظفند از ماسک، دستکش و لباس کار تمیز و به رنگ روشن استفاده نمایند. (از بکارگیری افراد متفرقه در امر توزیع مواد غذایی خودداری گردد).
- مسئولین پذیرایی قبل از شروع پذیرایی موظفند نسبت به شست‌وشو و ضدعفونی دست خود اقدام نمایند.
- تعویض دستکش به هنگام پذیرایی توسط مسئولین پذیرایی الزامی است.
- تعویض لباس کار توسط مسئولین پذیرایی به هنگام مراجعه به سرویس بهداشتی الزامی است.
- مسئولین پذیرایی از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله تلفن و موبایل خودداری نمایند.
- سطل زباله پدالی و مجهز به کیسه زرد جهت جمع‌آوری ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در سالن جلسه قرار داده شود و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی در پایان جلسه صورت قرار گیرد.

- ظروف پذیرایی (لیوان، بشقاب، کارد و ...) با استفاده از وایتکس قبل از جلسه گندزدایی و شسته شده و با هوای آزاد خشک گردد. (از خشک کردن ظروف با دستمال خودداری گردد).

پیشنهادات پذیرایی

- توصیه می‌شود از فلاکس‌های آب جوش (تی‌بگ، نسکافه و ...) جهت پذیرایی افراد استفاده شود.
- از استفاده مشترک قندان، نمکدان و نظایر آن خودداری گردد. (پیشنهاد می‌گردد بسته‌بندی تک‌نفره قند یا شکلات‌های رژیمی برای افراد شرکت‌کننده در جلسه توزیع گردد).
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته‌بندی شده در داخل ظرف دربسته قرار گیرد.
- شیر، آبمیوه و آب آشامیدنی بسته‌بندی شده، دارای پروانه ساخت و کیفیت مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ توزیع گردد (بهتر است بعد از خرید با مواد شوینده شسته شود).
- از میوه‌هایی مانند موز جهت پذیرایی استفاده گردد (بعد از خرید با مواد شوینده مخصوص میوه شسته شود و از خشک کردن میوه با دستمال خودداری شود).
- از توزیع شیرینی خودداری شده و پیشنهاد می‌گردد کیک‌های با بسته‌بندی مناسب که دارای پروانه ساخت و مشخصات تولید می‌باشد توزیع گردد.

توصیه‌های بهداشتی در هنگام مراجعه به اداره پست

❖ توصیه‌های اختصاصی

- اگر علائمی همچون احساس خستگی و ضعف، بدن درد، گلودرد، تنگی نفس، سرفه، لرز، تب، درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوانزا داشتید لطفاً به مرکز بهداشت مراجعه نمایید.
- در هنگام مراجعه به اداره پست، جهت حفظ سلامت خود و خانواده‌تان از ماسک استفاده نمایید (استفاده از ماسک الزامی می‌باشد).

- هنگام استفاده از دستگاه کارت‌خوان از تماس مستقیم با دکمه‌های آن اجتناب و ضرورتاً از دستکش یا دستمال و ... استفاده کنید.
- تحت هیچ شرایطی، دستان خود را قبل از شست‌وشو و یا ضدعفونی کردن به صورت، چشم، بینی و دهان نزنید.
- بایستی پیش از ورود به محیط اداره پست و بعد از اتمام کار، دست‌های خود را ضدعفونی نمایید.
- تا حد ممکن از دریافت یا ارائه وجه نقد خودداری کرده و سعی کنید که پول خود را به شکل کارت‌ی یا اینترنتی جابجا کنید. مطمئناً پول به شکل اسکناس یکی از موارد انتقال بیماری محسوب می‌شود.
- استفاده کردن از خودکار عمومی می‌تواند قدرت انتقال بیماری را افزایش دهد، بنابراین از خودکار شخصی استفاده نمایید.
- کارت بانکی خود را در اختیار دیگران قرار ندهید.
- فاصله خود را با دیگران حداقل به میزان ۲ متر رعایت کنید.
- بعد از بازگشت از اداره پست حتماً دست‌هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع کاملاً بشویید تا مانع انتشار احتمالی ویروس به خود و خانواده شوید.
- دستگیره درب ورودی، خودکار مشترک برای نگارش، میز پیشخوان و ... نقاطی است که می‌تواند آلودگی را منتقل کند. سعی کنید با دستمال کاغذی یک‌بار مصرف به این قسمت‌ها دست بزنید و دستمال را به شکل بهداشتی در سطل زباله بیندازید.
- بلافاصله بعد از اتمام کار، محل را ترک کنید و به هیچ عنوان در فضای عمومی که باعث ازدحام گردد توقف نکنید.
- ماسک، دستکش، دستمال و ... را در سطل زباله بیندازید.

توصیه‌های بهداشتی در هنگام مراجعه به بانک

❖ توصیه‌های اختصاصی

- اگر علائمی همچون احساس خستگی و ضعف، بدن درد، گلودرد، تنگی نفس، سرفه، لرز، تب، درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوانزا داشتید لطفاً در خانه بمانید و امور بانکی خود را به زمانی دیگر محول نمایید.
- در هنگام مراجعه به بانک، جهت حفظ سلامت خود و خانواده از ماسک استفاده نمایید (استفاده از ماسک الزامی می‌باشد).
- کارهای بانکی خود را با بهره‌گیری از خدمات بانکداری الکترونیک به حداقل برسانید.

- باید سعی شود که تمامی مدارک قابل ارائه از قبل آماده شود، تا از ورود و خروج‌های مکرر به بانک‌ها جلوگیری شود. به همین منظور می‌توان قبل از ورود به بانک‌ها، با تماس تلفنی با شعب، تمام قوانین و مدارک را آماده کرد.
- تا جایی که امکان دارد، از دریافت یا ارائه وجه نقد به بانک‌ها جلوگیری کنید و سعی کنید که منابع خود را به شکل کارتی یا اینترنتی جابجا کنید. مطمئناً پول به شکل اسکناس یکی از موارد انتقال بیماری محسوب می‌شود.
- باید حتماً پیش از ورود به محیط بانک و بعد از اتمام کار بانکی، دست‌های خود را ضدعفونی نمایید.
- هنگام استفاده از دستگاه خودپرداز و یا دستگاه نوبت‌دهی در شعب از تماس مستقیم با دکمه‌های آن اجتناب و ضرورتاً از دستکش یا دستمال و ... استفاده کنید.
- هنگام شمارش پول از پد مرطوب و یا خیس کردن انگشت پرهیز کنید.
- استفاده کردن از خودکار عمومی در بانک‌ها می‌تواند قدرت انتقال بیماری را افزایش دهد، بنابراین از خودکار شخصی استفاده کنید.
- کارت بانکی و موبایل خود را در اختیار دیگران قرار ندهید و برای تکمیل فرم‌های بانکی از خودکار شخصی خود استفاده کنید.
- در داخل شعب و صف انتظار خودپردازها و سایر مراکز پر تردد، فاصله خود را با دیگران حداقل به میزان ۲ متر رعایت کنید.
- تحت هیچ شرایطی، مخصوصاً زمانی که به اسکناس دست زده‌اید، دست خود را به صورت، چشم، بینی و دهان نزنید.
- بعد از بازگشت از بانک حتماً دست‌هایتان را ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع کاملاً بشویید تا مانع انتشار احتمالی ویروس به خود و خانواده شوید.
- دستگیره درب ورودی، خودکار مشترک برای نگارش فیش، دکمه دستگاه اخذ نوبت، صفحه کلید عابربانک، دکمه آب سردکن، و ... نقاطی است که می‌تواند آلودگی را منتقل کند. سعی کنید با دستمال کاغذی یک‌بار مصرف به این قسمت‌ها دست بزنید و دستمال را به شکل بهداشتی در سطل زباله بیندازید.
- بلافاصله بعد از اتمام کار بانکی، بانک را ترک کنید و به هیچ عنوان در فضای عمومی بانک که ممکن است ازدحام صورت گیرد توقف نکنید.
- ماسک، دستکش، دستمال و ... را در سطل زباله بیندازید.

توصیه‌های بهداشتی در آرایشگاه‌ها

❖ توصیه‌های اختصاصی

- ضروری می‌باشد کلیه متصدیان آرایشگاه در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت salamat.gov.ir ثبت‌نام نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا، فرم را در محل آرایشگاه نصب نمایند (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد).
- فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و به صورت هفتگی تکمیل و نگهداری شود. (در صورت بروز علائم بیماری فرم خوداظهاری در همان روز تکمیل و به مرکز بهداشت و درمان مراجعه گردد).
- پذیرش افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می‌باشند (علائمی مانند احساس خستگی و ضعف، بدن درد، گلودرد، تنگی نفس، سرفه، لرز، تب، درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) ممنوع است.
 - در صورت وجود این علائم در آرایشگر، نباید در محل آرایشگاه حضور یابد.
- استفاده از شیلد و عینک حفاظتی، ماسک و روپوش برای آرایشگر ضروری است.
- توصیه و در اختیار قرار دادن ماسک ساده به مشتریان در صورت فراموش نمودن ماسک لازم است (استفاده از ماسک ساده برای مشتریان الزامی است).
- آرایشگران باید از لباس تمیز دارای آستین بلند و دستکش استفاده کنند.
- از پذیرش مشتریان با علائم تب، سرفه، گلودرد و تنگی نفس و ... خودداری شود.
- نحوه نوبت‌دهی به مشتریان به گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در سالن انتظار آرایشگاه‌ها حضور داشته باشند به طوری که فاصله حداقل ۲ متر بین افراد رعایت گردد. (از ازدحام مشتری در محل آرایشگاه خودداری گردد).
- نوبت‌دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد.
- در هنگام صحبت کردن با مشتری و یا همراهان مشتری فاصله حداقل ۲ متر رعایت شود.
- دریافت وجه نقد ممنوع است و پرداخت‌ها به صورت آنلاین یا با استفاده از کارتخوان صرفاً توسط مشتری صورت گیرد.
- لازم است در قسمت مشخصی از آرایشگاه محلول‌های ضدعفونی دست یا امکانات شست‌وشوی دست با آب و صابون قرار داده شود به طوری که شاغلین و مراجعه‌کنندگان به آن دسترسی داشته باشند.
- وسایل غیر ضروری در سالن انتظار مشتریان و سایر قسمت‌هایی که مشتریان در رفت و آمد هستند به حداقل برسد.

- شست‌وشوی سر و صورت مشتریان، با رعایت اصول بهداشتی و داشتن دستکش مناسب برای هر مشتری انجام شود.
- تمیز کردن کامل سطوح و تجهیزات مورد نیاز در آرایشگاه‌ها با آب و مواد شوینده سپس استفاده از مواد گندزدای مناسب الکلی بعد از هر اصلاح انجام گردد.
- دستگیره در ورودی آرایشگاه، کلید و پریشها و راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک می‌باشد مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزاتی مانند حوله، سربند، پیش‌بند باید یا یک‌بار مصرف بوده و یا به‌صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد .
- قیچی، شانه و موچین ، بعد از استفاده برای هر مشتری جداگانه تمیز شده و با استفاده از الکل ۷۰ درصد گندزدایی گردد.
- صابون مایع و دستمال کاغذی در محل روشویی فراهم گردد.
- ایجاد جریان هوا ضروری می‌باشد پنجره و درب مغازه در تمام طول فعالیت باز بوده و فن هواکش روشن گردد.
- از خوردن غذا در محیط آرایشگاه تا حد امکان اجتناب گردد.
- عدم استفاده و حذف آب سردکن‌ها به طور موقت.
- در سالن آرایشگاه‌ها و سایر قسمت‌ها سطل زباله دردار پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود.
- کلیه پسماندهای تیز و برنده در جعبه ایمن (Safety Box) جمع‌آوری گردد.
- از قرار دادن کیسه‌های حاوی پسماندهای تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جدا خودداری گردد.
- ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل‌های پسماند و گندزدایی سطل‌ها اقدام گردد.
- از دست دادن و روبوسی اجتناب گردد .
- بهداشت دست شامل شست‌وشوی دست با آب و صابون و یا محلول‌های ضدعفونی بر پایه الکل ۷۰ درصد در موارد زیر ضروری است:

✓ قبل از انجام امور آرایشی و پیرایشی

✓ قبل از انجام هرگونه اقدامات پاک‌سازی یا گندزدایی و بعد از خطر مواجهه با مایعات بدن

✓ پس از تماس با صورت و پوست مراجعه‌کننده

✓ بعد از تماس با ترشحات تنفسی بهداشت دست رعایت گردد.

✓ اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد باید با آب و صابون شسته شود.

✓ بعد از مراجعه به منزل، لباس‌ها تعویض و شسته شود.

پیوست شماره ۱

کاربرد هیپوکلریت سدیم (آب ژاول)

هیپوکلریت سدیم (NaOCl) یا آب ژاول یک ترکیب کلردار است که از آن در تهیه محلول سفیدکننده خانگی به صورت محصولات مختلف استفاده می‌شود و در بازار در دسترس همگان قرار دارد. وایتکس یکی از محصولات سفیدکننده برپایه کلر بوده که دارای ۳-۶ درصد و به طور متوسط ۵ درصد یا ۵۰ g/L کلر فعال دارد. این پاک‌کننده خانگی برای شست‌وشوی البسه، گندزدایی و ضدعفونی سطوح، تصفیه آب و استخرهای شنا استفاده می‌گردد. هیپوکلریت سدیم جزو گندزدهای با کاربرد متنوع است و توانایی غیرفعالسازی باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و میکوباکتریوم‌ها را دارد ولی بر اسپور باکتری‌ها و پرپون‌ها بی‌تاثیر است. ویروس کورونا جزو ویروس‌های پوشش‌دار با غشا خارجی شکننده است، نسبت به کلر حساس بوده و به راحتی با آن غیرفعال می‌شود. لذا در ادامه روشی آسان برای تهیه محلول گندزدایی از وایتکس به منظور گندزدایی سطوح، آب، میوه و سبزیجات و نیز پسماندهای بیولوژیک با هدف کمک به کنترل شیوع ویروس کورونا، ارائه می‌شود. به عبارت ساده می‌توان با رقیق‌سازی وایتکس محلول گندزدایی متناسب با نوع کاربرد تهیه نمود که در ادامه روش تهیه آورده شده است.

مکانیزم غیرفعالسازی میکروارگانیسم‌ها در حضور هیپوکلریت سدیم

فعالیت میکروبی‌کشی هیپوکلریت سدیم رقیق‌شده به غلظت اسید هیپوکلرو (HOCl) بستگی دارد که آن هم متأثر از pH محلول می‌باشد. دلیل غیرفعالسازی میکروبی در حضور این عامل گندزدا، نفوذ HOCl به داخل سلول میکروبی و عبور از دیواره و غشای سلولی می‌باشد. همچنین HOCl و یون هیپوکلریت OCl^- نیز سبب توقف در ترشح آنزیم مورد نیاز برای رشد میکروارگانیسم، صدمه به غشاء و DNA و تولید گونه‌های استرس اکسیداتیو شده که همه عوامل منجر به مرگ میکروارگانیسم خواهند شد.

نحوه تهیه محلول ضدعفونی از وایتکس (هیپوکلریت سدیم ۵٪) و کاربرد آن برای گندزدایی سطوح، دست و سبزیجات

- **محلول شماره ۱:** محلول ۱ درصد (۱۰ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی پسماندهای بیولوژیکی مایع. برای این کار لازم است تا یک پیمانه از وایتکس با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با پسماند مورد نظر به مدت ۲۰ دقیقه به منظور گندزدایی کامل تماس داده شود.
- **محلول شماره ۲:** محلول ۰/۵ درصد (۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح بسیار آلوده که حاوی خون، مدفوع، پروتئین یا چربی هستند. برای اینکار کافی است که ۱ پیمانه از وایتکس با ۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با سطوح

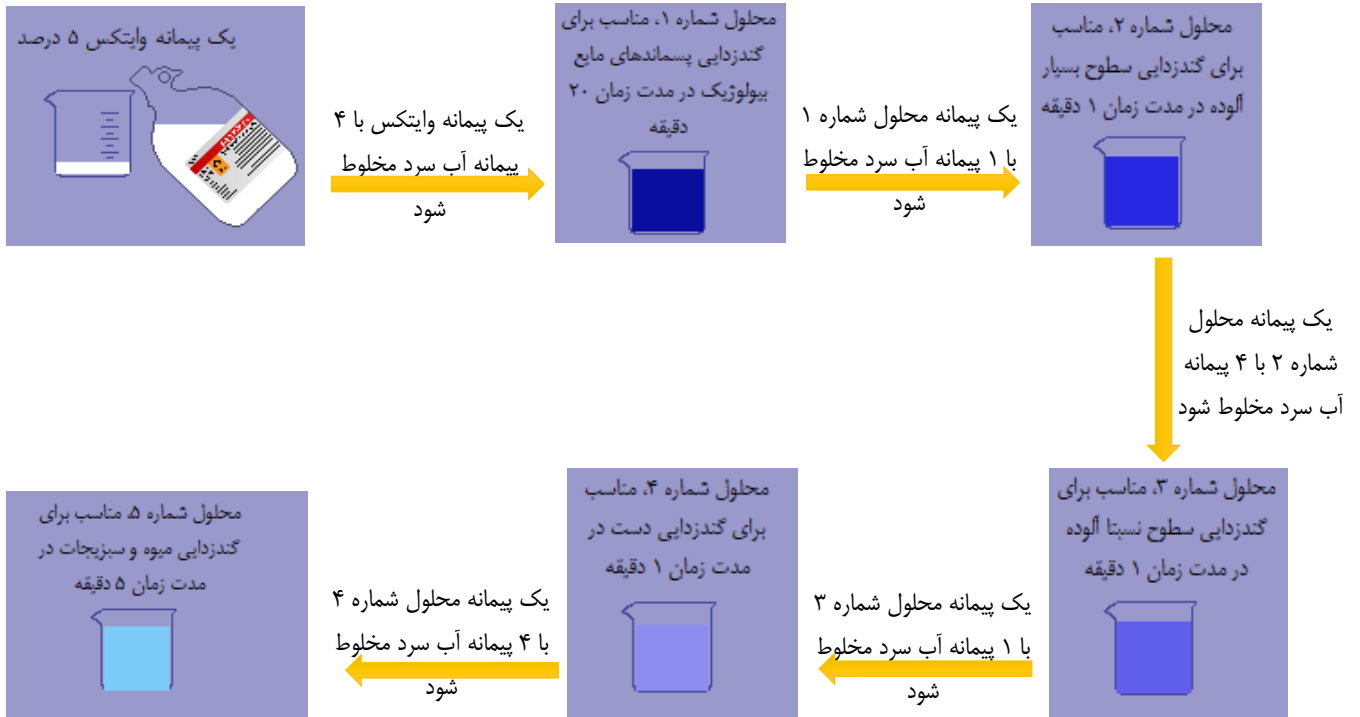
بسیار آلوده برای به مدت زمان یک دقیقه تماس داده شود. برای تهیه این محلول همچنین می توان یک پیمانه از محلول شماره ۱ را با یک پیمانه آب سرد مخلوط کرده و برای گندزدایی استفاده نمود.

● **محلول شماره ۳:** محلول ۰/۱ درصد (۱ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح نسبتاً آلوده مانند سطوح منازل و ادارات، تجهیزات پزشکی، ملحفه ها و وسایل حفاظت فردی قابل استفاده مجدد. برای تهیه این محلول یک پیمانه از محلول شماره ۲ را با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط نمایید. برای تهیه مستقیم این محلول از وایتکس لازم است تا یک پیمانه وایتکس با ۴۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سطح مورد نظر را با این محلول شماره ۳ آغشته نمایید و پس از یک دقیقه تماس ضدعفونی می شود.

● **محلول شماره ۴:** محلول ۰/۰۵ درصد (۰/۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی دست البسه، فرش و یا موکت. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۳ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۳ با یک پیمانه آب سرد مخلوط و برای گندزدایی استفاده شود. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس را با ۹۹ پیمانه آب سرد مخلوط نمود. محلول تهیه شده روی دست ها اسپری شده تا در مدت زمان تماس یک دقیقه دست را گندزدایی نماید.

● **محلول شماره ۵:** محلول ۰/۰۱ درصد (۰/۱ g/L) هیپوکلریت سدیم برای گندزدایی سبزیجات و میوه جات. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۴ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۴ را با چهار پیمانه آب سرد مخلوط نموده و برای گندزدایی نمایید. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس با ۴۹۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سبزیجات و میوه جات پس از شست و شو، به مدت ۵ دقیقه داخل این محلول قرار داده شده تا گندزدایی انجام شود.

❖ برای سهولت کار، نحوه تهیه محلول های مختلف ضدعفونی کننده از رقیق سازی وایتکس (حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪) برای گندزدایی سطوح، دست، سبزیجات و میوه جات، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- نحوه تهیه محلول ضد عفونی از وایتکس حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد برای گندزدایی سطوح، دست، سبزی و میوه‌جات

نحوه استفاده از محلول گندزدا

بعد از آنکه سطوح عاری از گرد و خاک شد و توسط مواد دترجنت پاک شد، با آغشته کردن یک دستمال تمیز به محلول و یا غوطه‌ور کردن دستمال در محلول و سپس فشردن آن، دستمال فقط به صورت رفت بر روی سطوح کشیده شود بدین صورت گندزدایی سطوح مورد نظر انجام خواهد شد.

- از آنجاییکه مدت حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود لذا گندزدایی تمامی سطوح مورد تماس مکرر با دست افراد مانند (دستگیره‌ها، کلیدهای آسانسور، دستگاه‌های خودپرداز، نرده‌های راهرو، سطوح و پیشخوان میزها، شیرآلات، نرده پله‌ها، جامایعی و سرویس بهداشتی) به صورت مکرر بایستی توسط پرسنل مربوط در هر بخش گندزدایی گردد.
- گندزدایی سایر سطوح مانند کف اتاق‌ها، راهروها، سالن‌های آمفی تئاتر و ... روزانه بایستی با محلول ۰/۱ انجام شود.

نکات گندزدایی با کلر:

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود لذا از ذخیره طولانی مدت پرهیز شود. تجربیات نشان داده است به ازای گذشت هر یکسال از تاریخ تولید آن، ۲۰ درصد از کلر فعال تجزیه خواهد شد.

- از آنجاییکه کلر در آب گرم از بین می‌رود بایستی دقت شود برای تهیه محلول کلر از آب سرد استفاده گردد.
- 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
- محلول گندزدایی باید به صورت روزانه تهیه شود، برچسب تاریخ داشته و در صورت عدم استفاده بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته شوند.
- از بکار 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 برای تمیز کردن سرویس بهداشتی) 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 بشوید.
- سفیدکننده رقیق نشده 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.
- رطوبت ناشی از دستمال آغشته شده به کلر بر روی سطوح بخودی خود بایستی خشک شود.
- کلر تهیه شده لازم است در ظرف درب بسته‌ای نگهداری شود. ممانعت از نگهداری و تهیه محلول گندزدایی رقیق شده از هیپوکلریت سدیم در ظروف فلزی (چون سبب خوردگی می‌گردد).
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دوبار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول گندزدا گندزدایی شود یادآور می‌گردد شیرآلات، دستگیره‌ها و جامایی به صورت مکرر می‌بایست گندزدایی گردد.
- دستمال‌ها، سطل، تی و وسایلی که برای نظافت بخش‌های مختلف استفاده می‌شود بایستی از وسایلی که برای شست‌وشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی و آبدارخانه بکار می‌رود مجزا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- تی‌هایی که برای نظافت اتاق‌ها و سالن‌ها و ... 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 خشکانده شده و برای استفاده آماده باشد.

- پارچه‌ها و تی‌هایی که برای نظافت مورد استفاده قرار می‌گیرد بایستی بعد از هر بار مصرف با آب داغ شسته شده و بعد با محلول کلرگندزایی شود.
 - برای گندزایی کف اتاق و سالن‌ها و ... بایستی از تی پارچه‌ای آغشته به محلول کلر استفاده کرد.
 - لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
 - در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی و با کارتریج مناسب برای تمام نیروهای خدماتی استفاده شود.
 - شرکت پیمانکاری نیروی خدماتی دانشگاه موظف می‌باشد ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی و مواد گندزدا با مقدار مناسب تهیه و در اختیار کلیه نیروهای خدماتی مسئول قراردهد.
 - محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها، اداره‌ها و ... در مکان‌های مشخص باشد.
 - حتما بر روی ظروف هیپوکلریت سدیم علائم مربوط به اثر خوردگی بر روی پوست، صدمه به چشم و سمیت حاد و مزمن برای موجودات آبی چسبانده شود.
 - حتما برچسب مناسب روی ظرف حاوی محلول‌های تهیه شده و روی آن نوع محلول و غلظت آن به همراه تاریخ تهیه را نوشته شود..
- ❖ لازم به ذکر می‌باشد تهیه محلول گندزدا می‌بایست در حضور نمایندگان هر بخش صورت گرفته و می‌بایست نماینده هر بخش بر نحوه گندزایی و صحت تکرار عمل گندزایی و رعایت نکات ایمنی نظارت نماید.

نحوه گندزایی سطوحی که با کلر آسیب می‌بینند:

برای گندزایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (وسایل، تجهیزاتی که دچار خوردگی یا تغییر رنگ می‌شوند): توصیه می‌شود پس از پاک شدن و تمیز نمودن مواد آلوده از روی سطوح، از محلول آب ژاول به نسبت ۱ واحد به ۱۰۰ واحد آب سرد به مدت زمان بیش از ۱۰ دقیقه برای گندزایی سطوح استفاده گردد و یا از اتانول یا الکل اتیلیک ۷۰ درجه نیز می‌توان برای آلودگی‌زدایی سطوح حساس به کلر ۱ درصد استفاده نمود.

- با توجه به ضرورت استفاده از الکل با خلوص مناسب در گندزدایی و ضدعفونی، و براساس آخرین یافته‌های علمی الکل اتیلیک یا اتانول در غلظت ۶۲-۷۰ درصد دارای بیشترین خاصیت میکروب کشی بخصوص **کورونا ویروس** است تاثیر و قدرت ضد میکروبی الکل ۷۰ درجه بیشتر از ۹۶ درجه می‌باشد لذا چنانچه الکل با خلوص ۷۰ درجه در دسترس نباشد، می‌توان با الکل غلیظ که عمدتاً ۹۶٪ می‌باشند تهیه نمود بدین صورت که ۷ واحد الکل ۹۶ درجه را با ۳ واحد آب مخلوط کرده و محلول ۷۰ درجه تهیه شود.
- برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (دچار خوردگی یا تغییر رنگ می‌شوند)، وسایل و تجهیزات مانند مانیتور، کیبورد، ماوس، گوشی تلفن و ... حجم مناسبی از پنبه را در الکل مخلوط کرده و به صورت حرکت رفت بر روی سطح مورد نظر کشیده و اجازه دهید سطوح در تماس با جریان هوا خشک شود و از خشک نمودن با دستمال خودداری گردد.

پیوست شماره ۲

فهرست اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کوروناویروس

نوع محصول	انواع مجاز
شیر و فراورده‌های آن	- ماست، شیر ساده پاستوریزه و یا استرلیزه و به صورت بسته‌بندی تک‌نفره، از نوع کم‌چرب و کم‌نمک (۲/۵ درصد چربی و یا کمتر) - شیر بهتر است به صورت غنی شده با ویتامین دی باشد. - شیربرنج و فرنی بسته‌بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
نوشیدنی	دوغ کم‌نمک، بدون گاز و آب معدنی دارای مجوز از وزارت بهداشتی
میوه سبزی	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتغال، موز و ... شسته شده مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت و وزارت بهداشت - انواع آبمیوه‌های صنعتی بدون قند افزوده - لواشک‌های بسته‌بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت - سبزی‌هایی مانند پیاز، خیار و گوجه فرنگی
بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، بیسکویت ترجیحاً نوع سبوس‌دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده و یا ریز مغذی‌هایی مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد، کم‌قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت.
لقمه سالم	اشترودل غیرگوشتی تک‌نفره دارای مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری بر روی بسته) - انواع نان‌های حجیم و نیمه‌حجیم یک‌نفره و ترجیحاً همراه با انواع مغزهایی مانند: کنجد، گردو، تخم‌آفتابگردان دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت

پیوست شماره ۳

فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت دانشجویان، کارمندان و اعضای هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس از لحاظ ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس)

خواهشمند است فرم زیر را با دقت تکمیل نمایید و در صورت تغییر شرایط، اطلاعات را به روز نمایید.

- سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را داشته و به پزشک مراجعه نموده‌اید؟ بلی خیر
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹، چه مدت از ابتلا به بیماری می‌گذرد؟ کمتر از ۲ هفته بیشتر از ۲ هفته
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آیا گواهی برگشت به کار را از پزشک دریافت نموده‌اید؟ بلی خیر
- در سه روز اخیر علائم زیر را داشته‌اید:
- احساس خستگی و ضعف بدن درد گلودرد تنگی نفس سرفه لرز تب درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه هیچکدام
- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- مراقبت مستقیم از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمتمل/قطعی کووید-۱۹ (کورونا ویروس) ننموده‌ام ننموده‌ام
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- همسفر با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در وسیله نقلیه مشترک در دو هفته اخیر: نبوده‌ام بوده‌ام
- بیماری زمینه‌ای: بیماری قلبی-عروقی فشار خون دیابت بیماری تنفسی زمینه‌ای شاخص توده بدن (BMI) بیشتر از ۴۰
- بیماری نقص ایمنی: تحت درمان با کورتون بیش از دو هفته شیمی درمانی بدخیمی‌ها (سرطان) پیوند اعضا
- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت: نکرده‌ام کرده‌ام

تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به مدیر / نماینده معرفی شده از طرف مدیر بخش، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می‌باشد.

پیوست شماره ۴

فرم ارزیابی سلامت کارکنان شرکت‌های پیمانکاری دانشگاه

نام شرکت: نام کارفرما: شماره تماس کارفرما:

نام و نام خانوادگی: شماره تلفن همراه: شغل: سن:

نشانه	تاریخ	تب	سرفه	گلودرد	تنگی نفس	درد یا سنگینی قفسه سینه	لرز	ضعف شدید	درد عضلات	علائم شبه سرماخوردگی	اختلال بویایی، چشایی	تپوع، استفراغ، اسهال	سایر علائم

وجود نشانه‌های بالا در هر یک از اعضای خانواده:

سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس) چه مدت از شروع علائم می گذرد؟..... گواهی برگشت به کار دارد

سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر و زمان بیش از ۱۵ دقیقه) با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل:

در خانواده محل کار وسیله نقلیه

بیماری زمینه‌ای:

قلبی ریوی فشار خون چاقی مفرط درمان با کورتون بیش از دو هفته
 سرطان شیمی درمانی در ۶ ماهه اخیر دیابت پیوند عضو

* در صورت بروز علائم یا سابقه تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل، کارفرما / پیمانکار موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع دهد و تا صدور گواهی برگشت به کار، با اطلاع به حراست دانشگاه از حضور و بکارگیری این افراد ممانعت کند.

* پرسنل دیگر نیز باید از نظر بروز علائم به دقت پایش و رصد شوند.

پیوست شماره ۵

مراحل در آوردن دستکش

در ابتدا با کمک دست راست، کف و قسمت بالای دستکش دست چپ را گرفته و آن را در حالت پشت و رو، از دست خارج نموده و دستکش دست چپ را در کف دست راست جمع کرده و نگه می‌داریم. سپس با کمک دو انگشت دست چپ (انگشت اشاره و انگشت کناری آن) قسمت زیرین دهانه دستکش دست راست را گرفته و آن را بر روی دستکشی که در وسط دست نگه داشته‌ایم، بر می‌گردانیم و با نوک انگشت دست چپ قسمت داخلی دستکش را گرفته و در کیسه مخصوص جمع‌آوری پسماند می‌اندازیم.



پیوست شماره ۶

مراحل شست و شوی دست



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 مرکز بهداشت و درمان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 مرکز بهداشت و درمان

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله به مدت ۲۰ ثانیه



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم 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 شیری آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.