



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-19 (کرونا ویروس)  
فاصله‌گذاری و الزامات سلامت محیط و کار در حمل و نقل برون‌شهری (زمینی، ریلی، هوایی و دریایی)  
(مدیریت هوشمند محدودیت‌ها)



معاونت بهداشت

نسخه سوم- آبان 1400

کد 306/108

## فهرست

1	مقدمه
2	هدف و دامنه کاربرد
2	فاصله‌گذاری
3	شرایط پذیرش مسافران/ گردشگران در ناوگان حمل و نقل برون شهری
3	غربالگری، مراقبت و بازتوانی
3	1. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-19
3	2. مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر
4	3. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-19
4	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
4	1. بهداشت فردی
5	2. بهداشت مواد غذایی
5	3. بهداشت ابزار و تجهیزات
6	4. بهداشت ساختمان
7	5. تهویه
8	آموزش بهداشت
9	پیوست 1: روش درست شستشوی دست‌ها
12	پیوست 2: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

## مقدمه

توسعه واکسیناسیون عمومی در کنترل مدیریت بیماری کرونا از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. لذا طرح مدیریت هوشمند براساس روند رو به رشد واکسیناسیون عمومی برنامه‌ریزی شده است. در طرح مذکور فعالیت‌های شغلی در تمام شرایط پاندمی به شرط رعایت پروتکل‌های بهداشتی و انجام واکسیناسیون منعی ندارد. از طرفی به‌عنوان یک اصل کلی، انتقال ویروس‌های تنفسی از انسان به انسان، به‌طور عمده از طریق ریز قطرات تنفسی، سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان و لمس اشیاء آلوده می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله 2 متری منتقل شود. از دیگر راه‌های انتقال، حضور در فضای بسته با هوای راکد، در صورت حضور فرد بیمار و ناقل است. با توجه به شیوع نوع دلتا و انواع سوش‌های دیگر، شدت و سرعت انتقال ویروس بیشتر

شده لذا علاوه بر پوشش مناسب و اکسیناسیون جامعه، رعایت فاصله 2 متر، استفاده مستمر از ماسک در اماکن عمومی و به ویژه در فضاهای بسته، ضدعفونی دست و گندزدایی محیط و سطوح مشترک، کنترل تهویه مناسب محیط‌های بسته، سالن‌ها و راهروهای مسقف بایستی در اولویت راه‌های کنترل قرار گیرد.

هدف و دامنه کاربرد

هدف از تدوین این پروتکل مدیریت، کنترل و نظارت هوشمند بیماری کووید-19 به منظور ایجاد تعادل در حفظ و صیانت از سلامت افراد جامعه و بازگشت به روند زندگی عادی است. این راهنما جهت پیشگیری و کنترل بیماری کووید-19 (کرونا و ویروس) در پایانه‌های مسافربری شامل فرودگاه، ایستگاه‌های قطار و اتوبوس و همه پایانه‌های برون شهری بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

فاصله‌گذاری

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال، رعایت فاصله‌گذاری است. این اماکن جزء یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت آحاد جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است، لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی علاوه بر رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مواجهات در نظر گرفته شود. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می‌کنند؛
  - رعایت فاصله 2 متر و فضای 4 مترمربع به ازای هر نفر در ارایه کلیه خدمات مربوط به بازرسی، تهیه بلیط، تحویل بار و غیره؛
  - محدودیت ظرفیت حمل مسافر توسط قطار، اتوبوس و هواپیما با توجه به وضعیت پوشش و اکسیناسیون عمومی و براساس مصوبات ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا خواهد بود.
- تبصره 1: پذیرش مسافر در سفرهای برون شهری (شناورها، اتوبوس‌ها و قطار) حداکثر 80 درصد ظرفیت تا پوشش و اکسیناسیون عمومی به بیش از 80 درصد برسد (در آن زمان ظرفیت پذیرش 100 درصد خواهد شد)؛ در هواپیما پذیرش مسافران 100 درصد است؛
- تبصره 2: کویپه‌های قطار برای خانواده شامل محدودیت تبصره 1 نخواهد بود؛
- فاصله‌گذاری بین افراد در صندلی‌های پایانه‌های مسافربری به صورت یک در میان (رعایت فاصله حداقل یک متر) رعایت گردد و از تجمع افراد در محل‌های مذکور جلوگیری گردد؛
  - در قسمت بازرسی مسافران، گیت‌های کنترل ساک، بلیط و تحویل بار رعایت فاصله حداقل 2 متر در صف‌های مذکور الزامی است؛
  - در قسمت تشخیص هویت و بازرسی با افزایش مامور تشخیص هویت و بازرس اطمینان حاصل شود که صف تشکیل نگردد.

- توصیه می‌گردد بازرسی بدنی با تجهیزات الکترونیکی انجام شود و تمامی کارکنان بازرسی در قسمت ورودی پایانه از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک فیلتردار و دستکش استفاده نمایند؛
- به منظور رعایت فاصله 2 متر با توجه به ظرفیت اتاق مادر و کودک (اتاق شیردهی) از اجتماع افراد در اتاق مذکور ممانعت گردد؛

شرایط پذیرش مسافران/ گردشگران در ناوگان حمل و نقل برون شهری

#### 1- هوایی

##### 1-1 پروازهای داخلی:

- ارائه PCR منفی حداکثر 72 ساعته یا کارت واکسن ضروری است؛
- 2-1 پروازهای خارجی:

- ارائه PCR منفی حداکثر 96 ساعته و کارت واکسن ضروری است؛
- 2- زمینی

- ارائه PCR منفی حداکثر 72 ساعته یا کارت واکسن ضروری است؛
- 3- دریایی

- ارائه PCR منفی حداکثر 96 ساعته و کارت واکسن ضروری است (برای سفرهای خارجی)؛
- ارائه PCR منفی حداکثر 72 ساعته یا کارت واکسن ضروری است (برای سفرهای داخلی)؛

#### غربالگری، مراقبت و بازتوانی

##### 1. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-19

- کارکنان در صورت بروز هرگونه علائم مشکوک، تست سریع تشخیص کووید-19 را انجام دهند.

- بعد از گذشت 14 روز از شروع علائم، در صورت بهبودی بیمار، نیاز به ارائه تست PCR منفی به منظور شروع به کار نیست.

##### 2. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

- دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-19 قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

#### گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی- عروقی
- فشارخون
- دیابت

- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای

- $BMI > 40$

#### گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

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

• بدخیمی‌ها

• پیوند اعضا

در صورت عدم امکان دور کاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک کننده باشد.

3. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-19

تمامی شاغلین بعد از ابتلا به بیماری کووید-19 لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-19" ابلاغی از وزارت بهداشت توسط پزشک مورد ارزیابی قرار گیرند.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

1. بهداشت فردی

- از ورود افراد بدون ماسک ممانعت به عمل آید.
- در حد امکان سعی شود بلیط به صورت تلفنی یا الکترونیکی رزرو شود.
- خدمت‌دهنده موظف است کارت واکسن یا تست PCR منفی 72 ساعته را به ناظر/ ناظرین ارائه نماید.
- کلیه کارکنان (خدمت‌دهنده) موظف به انجام واکسیناسیون می‌باشند.
- استفاده از ماسک برای کلیه کارکنان و مراجعین الزامی است.
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، فرد بیمار حتی‌الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شود؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل؛
- حتی‌الامکان پرداخت‌ها به صورت غیرنقدی صورت گیرد؛
- استفاده از سیستم اتوماسیون اداری و حداقل استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک توسط کلیه پرسنل شاغل الزامی است و ترجیحا مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست‌اندرکاران مواد غذایی در پایانه‌ها الزامی است؛
- برای ثبت حضور و غیاب پرسنل، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود)؛
- برای تماس با دستگیره‌های در، کلیدهای آسانسور و نظایر آن از دستمال کاغذی استفاده گردد؛
- کلیدهای آسانسور و مواردی نظایر آن ترجیحا غیرلمسی باشد؛
- 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)؛
- از تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی خودداری شود.

## 2. بهداشت مواد غذایی

- در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی مستقر در پایانه رعایت ضوابط دستورعمل‌ها و پروتکل‌های بهداشتی مربوط به اینگونه مراکز الزامی می‌باشد.
- نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف باشد.
- در صورت توزیع غذا در پایانه‌ها باید به صورت بسته بندی انجام شود و متصدیان توزیع غذا دارای وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) باشند.
- فعالیت مراکز فوق بر اساس طرح محدودیت هوشمند می‌باشد.

## 3. بهداشت ابزار و تجهیزات

- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا در این مراکز موظفند جهت سرو غذا از لیوان، قاشق، چنگال، کارد، ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند؛
  - آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از هر سرویس‌دهی، کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی را شستشو و گندزدایی نمایند؛
  - از سفره یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود و باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
  - ضرورت شستشو و گندزدایی پرده‌ها، فرش نمازخانه و نظایر آن (در صورت وجود) در تواتر زمانی مناسب؛
  - گندزدایی روزانه نیمکت‌ها و صندلی‌های محوطه پایانه؛
  - جهت توزیع غذا و نوشیدنی از ظروف یک بار مصرف مجاز استفاده گردد؛
  - وسایل نظافت مورد استفاده پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
  - در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و چادر شخصی کاملا ضرورت دارد.
  - در نمازخانه‌ها (در صورت وجود) استفاده از مهر و سجاده شخصی و چادر (بانوان) ضرورت کامل دارد و کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک مذکور به صورت موقت جمع‌آوری گردد.
  - در صورت وجود سالن‌های ورزشی، وسایل و تجهیزات هر دو ساعت یکبار و در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.
  - در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
  - سطل‌های زباله دردار پدالی همراه با کیسه زباله استفاده شود.
- سطوح زیر ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

- ✓ نشیمن صندلی
- ✓ دسته‌های صندلی
- ✓ پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی)
- ✓ قفل کمربندهای ایمنی
- ✓ چراغ‌ها و کنترل‌ها، کلید احضار مهماندار و محفظه بالای سر
- ✓ دیواره و پنجره‌ها
- ✓ در صورت استفاده سرویس بهداشتی توسط مسافر بیمار، درها، دستگیره، نشیمن توالت، محل تعویض پوشك، دستشویی و دیوارها و کانتر گندزدایی شود.

✓ از بین بردن هرگونه آلودگی از کف کابین.

- دور ریختن دستکش‌ها، دستمال کاغذی و ماسک آلوده در کیسه زباله محکم و بدون درز و نشت
- بعد از اتمام کار دست‌ها را با آب و صابون بشویید یا با ماده ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل تمیز کنید.

4. بهداشت ساختمان

- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل
- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره‌ها در قسمت‌های اداری، فرودگاه، ایستگاه‌های قطار و اتوبوس به منظور تهویه مناسب محل؛
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی
- تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به‌صورت مجزا گندزدایی شوند.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک ابتدا با دستمال تمیز و خشک‌شده و سپس گندزدایی گردد.
- نصب مواد ضدعفونی‌کننده دست با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در ورودی‌ها و خروجی‌ها
- گندزدایی مستمر محیط داخلی پایانه و تجهیزات مرتبط حداقل روزی یک‌بار.
- گندزدایی محل انبار هواپیما به خصوص در پروازهای خارجی بعد از تخلیه بار.
- گندزدایی بارهای رسیده به خصوص در پروازهای خارجی به صورتی که کلیه سطوح بارها به مواد گندزدا آغشته شود.
- نسبت به تعبیه سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
- توصیه می‌گردد شیر آب روشویی سرویس‌های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی پایی و یا چشمی باشد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
- در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتبا گندزدایی شود.
- عملیات سوخت‌گیری وسائط نقلیه در پمپ بنزین‌ها و جایگاه‌های سوخت، باید فقط توسط متصدیان جایگاه‌ها، صورت پذیرد.
- اتاقک‌های سیگار غیرفعال گردند (در صورت وجود).
- اتاق مادر و کودک هر 8 ساعت یکبار با مواد گندزدا با پایه الکل گندزدایی گردد (بدون حضور افراد)
- در قسمت صندوق امانات لازم است کلیه وسایل کوچک (کفش، کیف دستی و نظایر آن) قبل از تحویل گرفتن در داخل کیسه‌های نایلونی قرار گیرند.

## 5. تهویه

- فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه طبیعی در مراکز مذکور از جمله پایانه‌ها از طریق نصب پنجره‌های بازشونده به میزان حداقل 45 درجه و با مساحت 10 الی 20 درصد مساحت کف به گونه‌ای که به ازای هر یک از کارکنان و مراجعان حداقل 10 لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.
- فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه 2 طرفه (باز نمودن پنجره های متقابل همزمان) در مراکز فوق به گونه‌ای که به ازای هر یک از کارکنان و مراجعان حداقل 10 لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.
- فراهم نمودن امکان تعویض هوای محیط با هوای آزاد در مراکز فوق حداقل به اندازه 6 بار در ساعت و یا به ازای هر یک از کارکنان و مراجعان حداقل 10 لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.
- در صورتی که تعداد پنجره های کافی نباشد با نصب آگزهاست فن‌های مکشی با دبی مناسب به سمت خارج از ساختمان مراکز فوق به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و مراجعان حداقل 10 لیتر در ثانیه هوا تامین و یا 6 بار در ساعت، تعویض و جابه جا گردد.
- از قرار دادن فن (پنکه) به طریقی که به طور بالقوه باعث جریان مستقیم هوا از یک شخص به شخص دیگری شود خودداری گردد. استراتژی مناسب استفاده از فن‌های پنجره‌ای و هدایت هوای داخل به بیرون ساختمان می باشد.
- نظارت دقیق بر تعداد افرادی که همزمان از آسانسور استفاده می کنند (حداکثر 50 درصد ظرفیت).
- نصب تابلوهای هشدار دهنده در کلیه آسانسورها به منظور رعایت تعداد حداکثر افراد و همچنین عدم صحبت با یکدیگر و تلفن همراه
- استفاده از فن های مکشی و یا دستگاه تصفیه هوای مجهز به فیلتر هپا با توان مناسب در کلیه آسانسورهای ساختمان مراکز فوق و روشن نمودن آن در تمام ساعات کار فعالیت
- در فضاهایی که نمی توان تهویه و جابجایی هوای آزاد را به میزان کافی انجام داد. میزان دی اکسید کربن موجود در هوا پایش شود و از دستگاه های تصفیه هوای مجهز به فیلتر هپا متناسب با اندازه ساختمان مراکز فوق و به تعداد کافی استفاده گردد.
- توصیه می‌شود با توجه به اینکه در فصل پاییز و زمستان امکان باز نمودن پنجره‌ها فراهم نمی باشد دستگاه‌های تصفیه هوای مجهز به فیلتر هپای استاندارد برای نصب در اتاق‌های فاقد پنجره ساختمان مراکز فوق به تعداد کافی خریداری و نصب شود.
- با توجه به ارتباط غلظت دی اکسید کربن موجود در هوا با تعداد افراد حاضر در محل و نحوه تهویه پیشنهاد می‌گردد به منظور اطمینان از تهویه مناسب، غلظت دی اکسید کربن در هوای واحدهای مختلف پایش شود.
- کلیه سرویس‌های بهداشتی مجهز به آگزهاست فن به تعداد کافی و با ظرفیت مناسب بوده و در زمان فعالیت مراکز فوق روشن باشد.

نکات مهم



- مراکز موضوع این پروتکل، به شرط انجام واکسیناسیون شاغلین یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته و رعایت پروتکل حاضر، مجاز به فعالیت می‌باشند.
- مشاغل این گروه، برای ادامه فعالیت، دارای کارت واکسیناسیون یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته باشند.
- مشاغل این گروه مورد بازرسی سطح‌بندی‌شده قرار خواهند گرفت (متصدی واحد، بازرسان اتحادیه و اتاق اصناف و بازرسان وزارت بهداشت).
- در صورت عدم توجه به واکسیناسیون یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته با واحد مربوطه مطابق مصوبات ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا به عنوان عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی برخورد خواهد شد (از جمله اقدامات قانونی مانند: عدم تمدید کارت بهداشت، صدور عدم صلاحیت مشاغل برای دریافت پروانه).
- مدیریت اماکن موضوع این پروتکل موظف است به منظور نظارت بر حسن اجرای پروتکل حاضر از کارشناسان بهداشت محیط آزاد (دارای کد ممیزی و گواهینامه خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی یا نیروی خرید خدمت دفاتر خدمات سلامت) استفاده نماید. حضور این کارشناس به صورت تمام وقت در محل الزامی نیست اما مستند بازرسی و نظارت بایستی همیشه در اختیار مدیر قرار گیرد.
- مسئولیت حسن اجرای پروتکل حاضر بر عهده مدیریت اماکن موضوع این پروتکل می‌باشد.
- 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.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی در برابر ویروس شامل لباس، ماسک، در صورت نیاز برای نیروهای خدماتی عینک، محافظ صورت (شیلد) تأمین شود.
- ماسک، صابون و مواد شوینده کافی در اختیار کارکنان قرار داده شود.
- نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان رسد (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- تی‌هایی که برای نظافت کف اتاق، سالن و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

#### آموزش بهداشت

#### روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه‌های مجازی، وبسایت‌ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله 2 متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.
- رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:
- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی

- نصب پوسترهای آموزشی
  - در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی
  - در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی
  - در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
  - در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی
- موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف:**

- آشنایی با بیماری کرونا و ویروس
- آشنایی با علائم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی و فاصله‌گذاری
- روش‌های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- معرفی سامانه 190 و سامانه 4030

#### نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب بنر ثبت نام واکسیناسیون و اخذ کارت واکسن از سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) در محل نگهبانی و درب ورودی
- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه‌های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن 190 جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه 4030

پیوست 1: روش درست شستشوی دست‌ها

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

- 1- دست‌ها را مرطوب کنید
- 2- از صابون مایع استفاده کنید
- 3- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید
- 4- انگشتان را بشوئید
- 5- مچ‌ها را بشوئید
- 6- بین انگشتان را بشوئید
- 7- آبکشی کنید
- 8- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
- 9- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- 10- دستمال را در سطل زباله در دار بیندازید.



دست‌ها را خیس کرده و بعد  
آن‌ها را صابونی کنید.

## روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت  
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو  
بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره  
کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق  
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشویید.



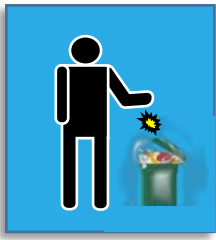
دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال  
خشک کنید.



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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر و مشترک هستید را گندزدایی نمایید؛



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

پیوست 2: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس  
✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله 2 متر از افراد حفظ شود)؛



✓ حتما از ماسک استفاده نمایند؛



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



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛