

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-19 (کرونا ویروس)  
فاصله‌گذاری و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز اقامتی و مراکز گردشگری (هتل، متل، مهمان‌پذیر،  
مهمان‌سرا و نظایر آن)  
(مدیریت هوشمند محدودیت‌ها)



فهرست	
مقدمه	1
هدف و دامنه کاربرد	2
موارد مهم	2
فاصله‌گذاری	3
غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی	4
1. غربال‌گری شاغلین در همه‌گیری کووید-19	4
2. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر	4
3. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-19	5
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار	5
1. بهداشت و حفاظت فردی	5
2. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)	7
3. بهداشت ابزار و تجهیزات	7
4. بهداشت ساختمان	9
5. تهویه	10
نکات مهم	9
آموزش بهداشت	13
پیوست 1: روش درست شستشوی دست‌ها	15
پیوست 2: نکات مهم در پیشگیری از کرونا و بیروس	17

## مقدمه

توسعه واکسیناسیون عمومی در کنترل مدیریت بیماری کرونا از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. لذا طرح مدیریت هوشمند بر اساس 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 واکسیناسیون جامعه، رعایت فاصله 2 متر، استفاده مستمر از ماسک در اماکن عمومی و به ویژه در فضاهای بسته، ضد عفونی 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

هتل‌ها، هتل‌ها، مهمانسراها، مسافرخانه‌ها، مراکز اقامتی گردشگری و بوم گردی همه مراکز مرتبط ملزم به رعایت این پروتکل بوده و در صورت عدم توانایی رعایت الزامات مرتبط حق فعالیت را نداشته و مسئولیت این موضوع با رئیس اتحادیه یا سازمان مسئول می باشد.

#### موارد مهم

- مراکز موضوع این پروتکل، به شرط انجام واکسیناسیون (یک دوز یا دو دوز) شاغلین یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته و رعایت پروتکل حاضر، مجاز به مجاز به فعالیت طبق طرح هوشمند محدودیت های مصوبه ستاد ملی می‌باشند
- مشاغل این گروه، برای ادامه فعالیت، دارای کارت واکسیناسیون یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته باشند.
- مشاغل این گروه مورد بازرسی سطح بندی شده قرار خواهند گرفت (متصدی واحد، بازرسان اتحادیه و اتاق اصناف، ممیزان و بازرسان وزارت بهداشت).
- صحت سنجی کارت واکسن و یا تست PCR منفی 72 ساعته توسط ناظران از طریق سامانه های موجود و در اختیار انجام شود.
- در صورت عدم توجه به واکسیناسیون، با واحد مربوطه مطابق مصوبات ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا به عنوان عدم رعایت پروتکل های بهداشتی برخورد خواهد شد (از جمله اقدامات قانونی مانند: عدم تمدید کارت بهداشت، صدور عدم صلاحیت مشاغل برای دریافت پروانه).
- از ورود افراد بدون ماسک جلوگیری نموده و یا قبل از ورود به ایشان ماسک ارائه گردد.
- ارائه خدمات به افراد بدون ماسک ممنوع می باشد و در صورت مشاهده چنین مواردی صاحب کسب و کار مسئولیت آن را بر عهده خواهد داشت.
- 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 خوداظهاری بهداشتی یا نیروی خرید خدمات 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 می باشد.

### فاصله‌گذاری

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال، رعایت فاصله‌گذاری است. از آنجا که محل‌های کسب و کار یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار و مراجعین 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:

- رعایت فاصله 2 متر ایمن بین میهمان/مشتریان/کارکنان ضروری است.
- از تجمع در محیط‌های مشترک از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و یا اطراف محیط کار اجتناب گردد.
- از محافظ یا شیلد های محافظتی (پلاستیکی/شیشه‌ای) برای میز صندوق‌دار، اطلاعات نگهبانی و سایر پرسنلی که مواجهه زیادی با افراد دارند استفاده شود.
- در صورت مواجهه و روبرو شدن با میهمان/مشتری فاصله دو متری را رعایت کنید.
- در صورت فعال بودن اتاق استراحت کارکنان و شاغلین، رعایت فاصله ایمن 2 متری رعایت گردد.
- در صورت فعال بودن سرویس ایاب و ذهاب کارکنان، از 80 درصد ظرفیت سرنشین خودرو برای جابجایی کارکنان استفاده شود.
- افزایش تعداد سرویس‌های ایاب و ذهاب برای رعایت فاصله ایمن در جابجایی کارکنان صورت پذیرد.
- رعایت فاصله ایمن دو متر از طرفین در قسمت‌های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود خروج الزامی است.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان با مشتریان/مهمانان
- پرسنل از ازدحام و تجمع جلوگیری نموده و ارائه خدمات به صورتی انجام شود که صف ایجاد نشود.
- در محل‌هایی چون سالن غذاخوری، لابی و نظایر آن پذیرش میهمان بر اساس ظرفیت مکان و با در نظر گرفتن حداقل 4 مترمربع به ازای هر نفر تعیین می‌گردد.
- رعایت حداقل 4 متر مربع برای هر مشتری/مهمان ضروری می‌باشد.
- قرار دادن مبلمان و صندلی میهمان/مسافر در فواصل دو متر از یکدیگر و به دور از کارکنان.
- حداکثر از 50 درصد ظرفیت آسانسورها استفاده گردد.
- رعایت حداقل 4 متر مربع برای هر مهمان در اتاق و سوئیت محل اقامت ضروری می‌باشد.
- چیدمان میز غذا خوری و نشستن مهمانان طوری باشد که فاصله دو متر رعایت گردد.

## غربال‌گیری، مراقبت و بازتوانی

1. غربال‌گیری شاغلین در همه‌گیری کووید-19

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

2- 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 پزشکی 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 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

- ارائه یا صحت سنجی کارت واکسیناسیون یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته توسط مشتریان در ورودی محل ضروری می‌باشد (فرآیند نظارت با استفاده از سامانه موجود و در اختیار و نیز QR کد کارت واکسیناسیون خواهد بود).

- از ورود افرادی که واکسیناسیون انجام نداده‌اند یا فاقد تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته می‌باشند جلوگیری شود.
- خدمت دهنده موظف است کارت واکسن یا تست PCR منفی معتبر حداکثر 72 ساعته خود را در معرض دید مشتری و ناظر قرار دهد.
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.
- از ورود افراد بدون ماسک ممانعت به عمل آید.
- استفاده از ماسک در تمام زمان‌های کشیک کاری برای تمام شاغلین الزامی می‌باشد.
- لازم است همه کارکنان مسئول پذیرایی از کلیه تجهیزات ماسک، دستکش استفاده نمایند و پذیرایی در کوتاهترین زمان ممکن انجام گردد.
- تعویض ماسک در تواتر زمانی کوتاه و شستشوی دائمی دست‌ها و ضدعفونی دست‌ها با محلول‌های بر پایه الکل ضروری می‌باشد.
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می‌باشد.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا از سیستم تشخیص چهره/ کارتخوان کارکنان استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور (در صورت وجود)، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود.
- ترجیحا" دکمه‌های آسانسور غیر لمسی باشد.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن و ضدعفونی خود داری گردد؛
- در نمازخانه‌ها و اتاق‌های مهمان استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد؛
- دریافت وجه نقد ممنوع است و پرداخت‌ها ترجیحا" به صورت آنلاین یا با استفاده از اپ‌ها و یا کارتخوان صرفا" توسط مشتری صورت گیرد.
- متصدی/مدیر/مالک موظف است یک جعبه دستمال کاغذی یا مواد ضدعفونی‌کننده به منظور استفاده شاغلین و مشتریان در کنار دستگاه کارت خوان قرار دهد.
- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می‌باشد.
- بعد از لمس وسایل مشترک دست‌ها شستشو یا ضدعفونی شوند.
- همه کارکنان مشمول بایستی دارای کارت بهداشت معتبر باشند.

- همه کارکنان مشمول بایستی دارای گواهینامه معتبر آموزش سلامت اصناف باشند
- 2. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی)
- **عرضه غذا به شکل سلف سرویس فقط در شرایط قرمز کرونایی در محل ممنوع می باشد.**
- مواد غذایی فاقد بسته‌بندی حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند.
- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف، لزوماً از ظروف یکبار مصرف مناسب استفاده شود.
- همه مواد اولیه از جمله نمک، قند و شکر باید به صورت بسته‌بندی و یک‌نفره دارای پروانه بهره‌برداری و استاندارد باشد.
- در صورت استفاده از سالاد و سبزی خوردن ترجیحاً از بسته‌بندی دارای مجوز استفاده شود.
- البته رعایت سالمسازی برای سرو سالاد و سبزی خوردن غیربسته‌بندی الزامی می باشد.
- رعایت دستور عمل‌های مربوطه به مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی صادره از سوی وزارت بهداشت الزامی است.
- توزیع هرگونه آشامیدنی به صورت بسته‌بندی شده یک‌نفره دارای نی پوشش دار و مجوز قانونی باشد.
- 3. بهداشت ابزار و تجهیزات
- کلیه تجهیزات مورد استفاده در طبخ و فرآوری به طور مستمر گندزدایی (حداقل یکبار قبل از شروع کار و یکبار بعد از هر شیفت کار و یکبار بعد از پایان کار روزانه) شود.
- در آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی را شستشو و گندزدایی نمایند.
- در صورت استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری، پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
- در صورت وجود سالن ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در مراکز فوق، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن.
- ضرورت استفاده از محافظ یا شیلد های محافظتی (پلاستیکی/ شیشه ای) برای میز کارکنان صندوق‌دار
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نگردد. (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- همه تجهیزات در زمان عدم استفاده در داخل قفسه و یا کابینت در نگهداری شود و از نگهداری در خارج قفسه و یا کابینت خود داری شود.
- کلیه قفسه ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می گیرند شستشو و گند زدایی گردند.

- از نگهداری و چیدن ظروف غذا و قاشق و چنگال بر روی میز سرو بدون پوشش خود داری شود.
- کلیه ظروف و تجهیزات از جمله قابلمه، قاشق، چنگال، لیوان، در زمان عدم استفاده در داخل قفسه‌های پوشش دار نگهداری شود.
- استفاده از قندان و نمکدان مشترک و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خود داری شود.
- چیدمان میز غذا خوری و نشستن مشتری/ مهمان طوری باشد که فاصله 2 متر بین صندلی‌ها و 3 متر بین میزها رعایت گردد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی/یکبار مصرف ضروری است.
- نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میلمان، تخت، میز و صندلی‌های سلف سرویس، رستوران، راه پله‌ها، دستگیره‌ها، سرویس‌های بهداشتی، اتاق‌ها، راهروها، سالن اجتماعات، میلمان شهری در محوطه به صورت مستمر
- تعویض ملافه، روتختی، روبالشتی به صورت روزانه شستشو و گندزدایی آنها
- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
- فرد/ افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- جمع آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های در دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و کارکنان
- لازم است همواره در محل‌های اقامتی جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر موارد زیر موجود باشد: یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، 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 شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم.
- 4. بهداشت ساختمان
- همه درها و پنجره‌های باز شونده به بیرون در صورت باز بودن بایستی مجهز به توری باشند.
- همه قسمت‌های مراکز صنفی به ویژه سالن سرو غذا، آشپزخانه، نمازخانه و سرویس‌های بهداشتی بایستی بطور مستمر و در طول شبانه روز حتی در ساعات تعطیلی از تهویه مناسب برخوردار باشد.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا و مستمر گندزدایی گردد.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت خوان و خودپردازها،



کف پوش ها، کلید و پریشاها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

• سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.

• دفع پسماند ها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشست) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.

• در صورت وجود اتاق یا سالن لندری به صورت روزانه شستشو و گندزدایی شود.

• محل های تجمع از جمله نمازخانه گندزدایی گردد. (در صورت وجود)

• استفاده از دستمال کاغذی و یا هر وسیله دیگر در کنار دکمه های آسانسور جهت جلوگیری از لمس مستقیم دست به دکمه های آسانسور و همچنین وجود ظرف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست در ورودی آسانسور الزامی می باشد.

• در صورت وجود محل استراحت شاغلین، حداقل یکبار بعد از هر شیفت کاری گندزدایی شود.  
• حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت.

• در صورت وجود سالن‌های ورزشی، اجتماعات، تالار، سالن پذیرایی وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.

• در صورت فعال بودن استخر، پروتکل مرتبط با استخرها رعایت گردد.

5. تهویه

• فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه طبیعی در مراکز مذکور از طریق نصب پنجره های باز شونده به میزان حداقل 45 درجه و با مساحت 10 الی 20 درصد مساحت کف به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان 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 گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان 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 بازدیدکنندگان 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 بازدیدکنندگان 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 مناسب و ترجیحا " هپا با توان مناسب در کلیه آسانسور های 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 مناسب و ترجیحا " هپا متناسب با اندازه ساختمان مراکز فوق و به تعداد کافی استفاده گردد.
- توصیه می شود با توجه به اینکه در فصل پاییز و زمستان امکان باز نمودن پنجره ها فراهم نمی باشد دستگاه های تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا " هپای استاندارد برای نصب در اتاق های فاقد پنجره ساختمان مراکز فوق به تعداد کافی خریداری و نصب شود.
- با توجه به ارتباط غلظت دی اکسید کربن هوا با تعداد افراد حاضر در محل و نحوه تهویه پیشنهاد می گردد به منظور اطمینان از تهویه مناسب، غلظت دی اکسید کربن در هوای واحدهای مختلف پایش شود.
- کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به آگراهاست فن به تعداد کافی و با ظرفیت مناسب بوده و در زمان فعالیت مراکز فوق روشن باشد.

#### نکات مهم

- مدیریت اماکن موضوع این پروتکل موظف است به منظور نظارت بر حسن اجرای پروتکل حاضر از کارشناسان بهداشت محیط آزاد (دارای کد ممیزی و گواهی نامه خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی یا نیروی خرید خدمات 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 می باشد.
- مراکزی که مفاد این راهنما را رعایت نمی کنند یا امکان تأمین شرایط آن را ندارند اجازه فعالیت نداشته و مسئولیت نظارت و کنترل آنها با اتحادیه یا سازمان مسئول (صادرکننده مجوز) می باشد.
- امکانات لازم برای شستشوی دست و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل 2 ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان های دیگر استفاده می شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت شاغلین نظافت مراقب باشند لباس، دستکش و ماسک مخصوص پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

- نظافت را از یک نقطه آغاز و در نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها 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 مواد گندزدای مورد تأیید وزارت بهداشت به مدت 30 دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق‌گرفتگی به عمل آید.
- تجهیزات و ماشین‌آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین‌آلات خشک گردند.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

#### 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 ثبت‌نام واکسیناسیون و اخذ کارت واکسن از سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) در نگهبانی و درب ورودی
- نصب استند یا بنر آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم جهت مقابله با شیوع کرونا و بیروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشداردهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست در محل کار خصوصا 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 دردار بیندازید



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بهداشتی و ایمنی

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

## روش درست شستن دست‌ها

### در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



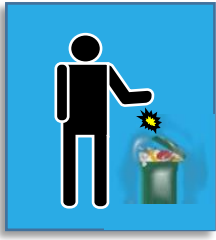
دور میج هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

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



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



✓ حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن 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؛