



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

در

جایگاه سوخت درون شهری و بین شهری

اسفند ۱۳۹۸ - نسخه اول

فهرست

دامنه کاربرد

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نحوه شستشوی دست‌ها

سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند: (در صورت وجود)

گندزدایی سطوح

مواد گندزدا

نکات مهم

نکات مهم برای پیشگیری از کرونا ویروس

دامنه کاربرد:

جایگاه سوخت درون شهری و بین شهری: پمپ بنزین، پمپ گاز

هدف از اقدامات کنترلی بهداشت محیطی: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

۱. بهداشت فردی:

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود؛
- فاصله ۱ تا ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (مطابق بند ۵) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل بلافاصله بعد از هربار تماس با کارت بانکی مشتریان، اسکناس، نازل‌ها و مواردی نظیر آن؛
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در جایگاه سوخت که در تماس با مشتریان هستند، الزامی است؛
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندر کاران مواد غذایی (در صورت وجود) الزامی است؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- حتی المقدور باک بنزین و یا گاز خودرو توسط پرسنل خدماتی جایگاه پر گردد. در غیر این صورت ملزم به ارائه دستکش یکبار مصرف به مشتریان می‌باشند؛
- 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 استفاده شود (در صورت وجود)؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان؛
- در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد (در صورت وجود)؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛

۲. بهداشت مواد غذایی (در صورت وجود بوفه یا هرگونه محل عرضه مواد غذایی):

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- کلیه کارکنان در تماس با مواد غذایی موظفند از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند؛
- عرضه مواد غذایی آماده مصرف روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد و کلیه مواد فاقد بسته‌بندی باید دارای پوشش بهداشتی باشند.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات:

- ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذای پرسنل و مشتریان (در صورت وجود)؛
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا (در صورت وجود) موظفند پس از سرویس‌دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتی‌گراد بشوید، سپس گندزدایی و آب‌کشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند؛
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد؛
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن ابزار و تجهیزات در محیط‌های کاری، دیوار، پنجره و نظایر آن و ترجیحا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف؛

۴. بهداشت ساختمان:

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های محیط‌های سر بسته؛
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- نصب راهنمای شستشوی دست‌ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی؛
- سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد؛
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضد عفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در محیط کار پرسنل و در سرویس‌های بهداشتی؛
- تهیه مناسب سرویس‌های بهداشتی؛
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شوند؛
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروب‌ها در هوا پخش نشوند؛
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال، تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد. (مطابق بند ۶)
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند؛
- پسماند سرویس‌های بهداشتی به‌طور جداگانه جمع‌آوری و دفع شود؛
- حذف آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت؛

- اتاقک‌های سیگار (در صورت وجود) غیر فعال گردد؛

۵. نحوه شستشوی دست‌ها

ما کرونا را شکست می‌دهیم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز ملی عملیات هماهنگی، مراقبت و پاسخ کرونا ۱۹

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟

- ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید
- بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید
- دو کف دست‌ها را با هم بشویید
- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید
- دور مع معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید
- شست دست را جداگانه و دقیق بشویید
- دست را با دستمال خشک کنید
- و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید

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

۶. سطوح ذیل در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند: (در صورت وجود)

- میز، و صندلی‌ها (نشیمن صندلی، دسته‌های صندلی و پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی))
- میز و صندلی غذاخوری در سلف سرویس‌ها
- دیوارها، کف، سقف، پنجره‌ها
- کامپیوتر، مانیتورها، موس و سایر تجهیزات اداری
- سرویس‌های بهداشتی (توالت و حمام)
- درب‌ها، دستگیره درها، شیرآلات، نرده پله‌ها، کمد، قفسه، ویتترین، یخچال، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و خودپردازها، کف پوش‌ها، کلید و پریزها، نازل‌ها، پمپ‌ها، وسایل عمومی و نظایر آن

۷. گندزدایی سطوح:

- محل آلوده شده را تمیز (از مواد جامد و مایع آلوده) و سپس از ماده گندزدایی کننده مجاز استفاده شود و در صورت مرطوب بودن سطوح ابتدا با حوله کاغذی سطوح را خشک و تمیز کرده و حوله را در کیسه زباله بیاندازید.
- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلره یا بر پایه الکل استفاده کنید.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- زمان مورد نیاز برای اثر گذاری گندزدا ها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.
- در صورت آلوده شدن دستکش آن را تعویض نمایید و در کیسه زباله بیاندازید.
- کیسه زباله را پلمپ کنید و از دفع صحیح آن مطمئن شوید.
- بعد از اتمام کار بلافاصله دست‌ها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضد عفونی کننده پایه الکل تمیز کنید از تماس دست قبل از شستشو و گندزدایی با صورت خودداری نمایید.
- برای تمیز کردن سطوح از هوای فشرده استفاده ننمایید.

۷-۱. مواد گندزدا:

۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی ویال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک

معاونت بهداشت / مرکز سلامت محیط و کار
راهنمای کنترل محیطی کرونا ویروس در جایگاه سوخت درون شهری و برون شهری
محدود می شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان
گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کوتاه تر آمونوم

مطابق دستورالعمل شرکت سازنده

۳. مواد گندزداي اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل شرکت سازنده

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال می شود. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.
استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

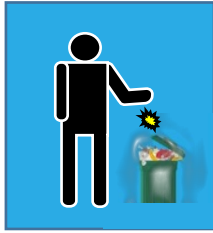
- استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید).
- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰/۵ درصد رقیق نمایید.

نکات مهم:

- در صورت نیاز به مشاوره از تلفن تماس ۱۹۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایید؛
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی در افراد مقیم و پرسنل مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن

- به خصوص کلیه مراکز بهداشتی و عفونی باید بلافاصله از پذیرش مراجعین و پرسنل در مراکز خدماتی و مراکز درمانی و مراکز بهداشتی و درمانی اجتناب کرده و به مراکز درمانی و مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نکنند.
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان‌هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمال‌ها، تی، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان‌های دیگر استفاده می‌شود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- "تی‌هایی" که برای نظافت کف 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 آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک‌شده و برای استفاده آماده باشد.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار 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 توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملا با آب بشویید.

- سفید کننده قوی نشاءد و قوی و در معرض نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
 - هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
 - اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیز شده و قبل از گندزایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد .



نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

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

✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.

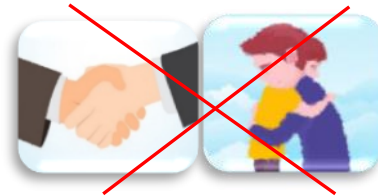


✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اطرافیان

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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید



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