



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران

وزارت صنعت معدن و تجارت

دستورالعمل مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی



معاونت بهداشت

نسخه اول-آبان ماه ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۲۲۱

فهرست

| | |
|----|--|
| ۳ | مقدمه..... |
| ۳ | دامنه کاربرد..... |
| ۴ | اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار..... |
| ۴ | ۱. ضوابط کلی..... |
| ۴ | ۲. ضوابط اجرایی قبل از برگزاری انتخابات..... |
| ۵ | ۳. ضوابط اجرایی در زمان برگزاری انتخابات..... |
| ۶ | ۴. ضوابط اجرایی در زمان بعد از انتخابات..... |
| ۷ | ۵. ضمانت اجرایی و چگونگی برخورد با متخلفین..... |
| ۷ | نکات مهم..... |
| ۸ | پیوست ۱: روش درست شستشوی دست‌ها..... |
| ۱۰ | پیوست ۲: گندزدهای سطوح..... |
| ۱۳ | جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم..... |
| ۱۳ | جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا..... |
| ۱۴ | پیوست ۳: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس..... |

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه، عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی بیماری کووید-۱۹ از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس و اختلالات گوارشی می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است. با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست‌ها با آب و صابون شستشو گردد.

برقراری تعادل میان برگزاری با حفظ سلامت و امنیت جان شهروندان در زمان وقوع بیماری‌های همه‌گیر در دنیا یکی از حساس‌ترین موضوعات تصمیم‌گیران بوده که نیازمند تامل و تدابیر خاصی می‌باشد. راهنما و پروتکل حاضر با همکاری مشترک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت صنعت، معدن و تجارت، اتاق اصناف کشور و مرکز امور اصناف و بازرگانان به منظور حفظ سلامت مردم تهیه گردیده‌است. نماینده نیروی انتظامی به منظور جلوگیری از ازدحام و تجمع، نماینده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور نظارت بر اجرای دقیق و کامل دستورالعمل حاضر و هیئت اجرایی انتخابات موظف به نظارت می‌باشند.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل شیوع کووید-۱۹ (کرونا ویروس) به منظور برگزاری مطلوب انتخابات بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات و دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی‌است.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. ضوابط کلی

- هیئت اجرایی انتخابات اتاق اصناف با عضویت نماینده دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، مسئولیت نظارت و مراقبت از اجرای ضوابط این پروتکل را بر عهده خواهد گرفت.
- نماینده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ناظر عالی بر اجرای مناسب و دقیق دستورالعمل حاضر را عهده‌دار است.
- نمایندگان نیروی انتظامی به منظور جلوگیری از تجمع و ازدحام در شعب اخذ رای حضور داشته باشند.
- هیئت اجرای انتخابات با نظر نماینده دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ملزم به جانمایی شعب اخذ رای، متناسب با مفاد این پروتکل می‌باشند.
- به ازای هر ۳۰۰۰ نفر رای‌دهنده، یک شعبه اخذ رای در نظر گرفته شود. به ازای ۶۰۰۰ نفر دو شعبه و به ازای ۹۰۰۰ نفر ۳ شعبه (محل) برای اخذ رای تعیین گردد.
- به منظور جلوگیری از ازدحام کارکنان، از حداقل افراد برای هیئت اجرایی، نظارت و حفاظت در شعب اخذ رای استفاده شود.
- اولویت با برگزاری انتخابات در فضای باز با رعایت فاصله‌گذاری، استفاده از ماسک و گندزدایی محیط است.
- هرگونه پذیرایی و توزیع اقلام تبلیغاتی در جلسات، توسط نامزدهای انتخاباتی و هواداران آنها ممنوع است.
- از تجمع رای‌دهندگان و یا مسئولین اجرایی و نظارتی در محل اخذ رای، بدون رعایت فاصله‌گذاری پرهیز گردد.
- توصیه می‌شود بیماران خاص و افراد دارای بیماری زمینه‌ای برای رای‌دهی به شعب کم تراکم مراجعه نمایند.
- همه رای‌دهندگان و عوامل شعب، ضمن رعایت فاصله‌گذاری از ماسک استفاده کنند.

۲. ضوابط اجرایی قبل از برگزاری انتخابات

- مطابق بند "ب" تبصره ۱ ماده ۶ و بند "ب" تبصره ماده ۱۱ مبنی بر ابلاغ آگهی به اعضا اتحادیه و اخذ امضا از ایشان، اخذ امضا ممنوع می‌باشد و باید فرآیند فوق به صورت الکترونیکی و مجازی صورت

- گیرد (استفاده از امضا الکترونیکی و مواردی مشابه آن)، همچنین ابلاغ آگهی به صورت سیستم اتوماسیون اداری، ارسال پیامک و یا سایر روش‌های الکترونیکی انجام گیرد.
- برگزاری جلسات، نشست‌های تبلیغاتی و مراجعه حضوری به مراکز و دفاتر امور صنفی ممنوع است.
 - تبلیغات نامزدها صرفاً از طریق شبکه‌های استانی، فضای مجازی و سیستم‌های الکترونیکی انجام می‌شود.
 - جلسات توجیهی برای نامزدها درخصوص لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزاری انتخابات در شرایط کرونا برگزار شود (ترجیحاً به صورت مجازی، ویدئو کنفرانس و غیر حضوری).
 - از به‌کارگیری افراد مسن و بیماران زمینه‌ای به عنوان عوامل اجرایی، نظارتی و حفاظتی در شعب اخذ رای پرهیز شود.
 - اخذ اثر انگشت در فرآیندهای مختلف انتخابات به خصوص روز رای‌گیری ممنوع است.
 - غربالگری عوامل شعب اخذ رای (اجرایی، نظارتی و حفاظتی) در سامانه salamat.gov.ir انجام گیرد.
 - بازرسان وزارت بهداشت بر مراکز تهیه غذا توسط دست‌اندرکاران انتخابات نظارت نمایند.
 - بازرسی و نظارت بر گندزدایی در دفاتر نظارت، شعب اخذ رای و سایر اماکن مرتبط با فرآیند انتخابات توسط بازرسان وزارت بهداشت انجام گیرد.
 - پیش‌بینی ماسک برای شرایط اضطراری در شعب اخذ رای انجام شود.
 - نظارت بر خودروهای به‌کارگیری‌شده در شعب توسط بازرسان وزارت بهداشت انجام شود.
 - چیدمان مناسب میزها و صندلی‌ها برای رای‌دهندگان و عوامل شعب به‌صورتی که فاصله حداقل ۱ تا ۲ متری حفظ شود.
 - حفظ تهویه و تامین هوای تازه در فضاهای سرپسته الزامی است.

۳. ضوابط اجرایی در زمان برگزاری انتخابات

- برنامه‌ریزی برگزاری رای‌گیری حتی الامکان در اماکن و فضاهای باز با رعایت فاصله گذاری و تجمعات حداقلی (از هر طرف حداقل دو متر).
- استفاده از تعداد کافی مانیتورهای اخذ رای و قرار دادن در فواصل مناسب.
- گندزدایی کامل ابزار و ادوات در شعب اخذ رای (از قبیل میز، صندلی، خودکار و سایر ابزار و تجهیزاتی که به صورت مشترک توسط رای‌دهندگان استفاده می‌شود) انجام گردد.

- افزایش طول مدت اخذ رای به صورت شناور و طبق نظر هیئت اجرایی انتخابات.
- قبل و بعد از رای دادن، دست‌ها با استفاده از پد الکلی یا مواد ضدعفونی‌کننده مناسب استفاده شود.
- رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در تمام مدت حضور در شعب اخذ رای ضروری است.
- اطلاع‌رسانی درخصوص به همراه نداشتن خردسالان و کودکان به شعب اخذ رای.
- استفاده از ماسک به صورت مستمر توسط رای‌دهندگان و مسئولین اجرایی، نظارتی و حفاظتی در محل‌های برگزاری انتخابات الزامی است.
- اجرای دقیق پروتکل‌های بهداشتی مرتبط با برگزاری انتخابات انجام گیرد.
- علامت‌گذاری مکان استقرار افراد در شعب اخذ رای برای حفظ فاصله مکانی (حداقل ۲ متر) رای‌دهندگان انجام گیرد.
- کنترل ورودی و خروجی به منظور جلوگیری از تجمع رای‌دهندگان به صورتی انجام شود که فاصله حداقل دو متر در تردد رعایت شود.
- در صورت امکان تعیین ورودی و خروجی مجزا در شعب انجام گیرد.
- تنظیم صورت جلسه نهایی با استفاده از خودکار شخصی انجام شود.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد و فاصله مناسب در محل برگزاری انتخابات تعبیه گردد.
- نظافت، شستشو و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی انجام شود.
- حتی‌الامکان سیستم لوله‌کشی صابون مایع نصب گردد.
- آبخوری‌ها و آب‌سردکن‌ها در شعب اخذ رای جمع‌آوری شود.
- پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی و کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت جمع‌آوری و دفع گردد.

۴. ضوابط اجرایی در زمان بعد از انتخابات

- پس از مشخص شدن نتیجه قطعی، نامزدها دعوت شده و نتیجه به ایشان اعلام شود.
- نامزدهای پیروز و هواداران ایشان، از برگزاری هرگونه تجمع، جلسات سخنرانی و مواردی نظیر آن خودداری نمایند.

۵. ضمانت اجرایی و چگونگی برخورد با متخلفین

در صورت عدم توجه نامزدهای انتخاباتی و یا عوامل شعب نسبت به اجرای این دستورالعمل، مطابق با قانون نظام صنفی کشور اقدام شود.

اطلاع رسانی رعایت ضوابط بهداشتی با اولویت مقابله با کرونا

- نصب پوستره‌های اطلاع‌رسانی مبنی بر رعایت بهداشت فردی در کنترل و پیشگیری بیماری کووید ۱۹ در کلیه شعب اخذ رای.
- نصب پوستره‌های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به اعضا اتحادیه‌ها و رای‌دهندگان مبنی بر به همراه داشتن ماسک و سایر ابزار و تجهیزات لازم فردی در روز انتخابات.
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی، انتشار تیزر، اینفوگرافی و نظایر آن در گروه‌های مجازی.

نکات مهم

- رعایت نکات مهم ایمنی و پیشگیری از برق‌گرفتگی و آتش‌سوزی در هنگام گندزدایی انجام گیرد.
- هرگز آب ژاول (وایتکس) با محلول‌های آمونیاک و مواد شوینده ترکیب نشود.
- هرگز برای عملیات گندزدایی از آب ژاول رقیق نشده با آب استفاده نشود.
- ابتدا سطوح مورد نظر برای گندزدایی، تمیز و سپس گندزدایی گردد.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح، کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

پیوست ۱: روش درست شستشوی دست‌ها

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

- ۱- دست‌ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دست‌ها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مچ‌ها را بشوئید
- ۶- بین انگشتان را بشوئید
- ۷- آبکشی کنید
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک‌بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

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

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



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 مچ 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.

پیوست ۲: گندزداهای سطوح

| | |
|---|---|
| <p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p> | <p>نکات عمومی</p> |
| <p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کوآترنر آمونیوم ۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده</p> | <p>مواد گندزدا</p> |
| <p>۱. 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. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود. ۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p> | <p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> |

| | |
|--|-----------------------------------|
| <p>شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p> | |
| <p>۱. گندزدایی قوی و موثر 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 می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق‌شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - 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. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید. | <p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p> |

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 و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق‌نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌های که اخ‌ی‌را توی‌دش‌ده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق‌شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه‌شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق‌شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

| |
|--|
| محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس |
| محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب) |
| کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود |
| محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد |
| زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: |
| <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیزکردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p> |

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

| غلظت مورد نیاز | گندزدایی در دسترس | نسبت گندزدا به آب سرد |
|---|---|------------------------------|
| کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد | آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد) | ۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد |

پیوست ۳: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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



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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

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



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (رعایت فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد)؛



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



✓ حتماً از ماسک استفاده نمایند (به خصوص افراد بیمار و مشکوک)؛



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

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

