



شماره: ۹۹/۴۸۳۰/الف ت

تاریخ: ۱۳۹۹/۴/۲۹

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی تهران

رؤسای محترم تشکلهای اقتصادی

با سلام

احتراماً، به پیوست نامه شماره ۸۰۱۰/۹۹/۳۹۷ مورخ ۹۹/۰۴/۱۵ سازمان تامین اجتماعی در خصوص تولید محتوی در ارتباط با شیوع ویروس کرونا به همراه ضmann، جهت بهره‌برداری و صدور دستور اطلاع‌رسانی مقتضی به اعضاء محترم آن تشکل حضورتان ارسال می‌شود.

غلامرضا ملکی

مدیر تشکلهای و مسئولیت اجتماعی



سازمان تأمین اجتماعی

بهرتالی

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

دپوش توبه

تاریخ: ۱۳۹۹/۰۴/۱۵

شماره: ۸۰۱۰/۹۹/۳۹۷

پوسته: دارد

اربعیت: عادی

جناب آقای علی بیگی رئیس محترم کانون عالی شوراهای اسلامی کار سراسر کشور
جناب آقای یاراحمدیان رئیس محترم مجمع عالی نمایندگان کارگران ایران
جناب آقای چمنی رئیس محترم کانون عالی انجمن های صنفی کارگران ایران
جناب آقای بیات رئیس محترم کانون عالی کارگران بازنشسته و مستمری بگیر سراسر کشور
جناب آقای مهندس خلیلی عراقی رئیس محترم هیات مدیره انجمن صنایع ایران
جناب آقای مهندس شافعی رئیس محترم اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران
جناب آقای دکتر خوانساری رئیس محترم اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی تهران
جناب آقای عطاردیان رئیس محترم هیات مدیره کانون عالی انجمن های صنفی کارفرمایی ایران
جناب آقای سهل آبادی، رئیس محترم هیات مدیره خانه صنعت، معدن و تجارت ایران
جناب آقای مهندس ممبینی رئیس محترم اتاق اصناف ایران
جناب آقای مهندس عبداللهی رئیس محترم اتاق تعاون ایران
جناب آقای دکتر مهاجر دبیرکل محترم کنفدراسیون صنعت ایران
جناب آقای محمدزاده رئیس کانون کارکنان بازنشسته تأمین اجتماعی مرکز
جناب آقای صادقی رئیس محترم کانون پیشکسوتان خانه کارگر
موضوع: آزمون الکترونیکی

باسلام

احتراماً؛ همانگونه که مستحضرید به علت شیوع ویروس کرونا از اسفند ماه سال قبل، شاهد از دست دادن بسیاری از هموطنان عزیز در سراسر کشور در مشاغل مختلف بوده ایم که این امر علاوه بر سلب آرامش از خانواده های محترم هموطنان به علت از دست دادن عزیزانشان در سراسر کشور، باعث به مخاطره افتادن تداوم بسیاری از مشاغل نیز شده است. از این رو این اداره کل در راستای شرح وظایف قانونی و آگاهی رسانی لازم به جامعه مخاطب، در نظر دارد تا نسبت به تولید محتوی برای جامعه مخاطبین خود اقدام نماید. لذا بدین وسیله در اولین گام به پیوست یک عدد لوح فشرده حاوی دو فایل آموزشی "آشنایی، پیشگیری و مبارزه با بیماری کرونا" و "راهنمای گام دوم مبارزه با ویروس کوید ۱۹" جهت استحضار و هر گونه بهره برداری لازم ایفاد می گردد. امید است با رعایت نکات لازم و تعمیم آن در بین تشکلهای زیر مجموعه و مخاطبین سازمان شاهد کاهش پیامدهای این بیماری مهلک باشیم.

سید مجتبی موسوی
مدیرکل امور فرهنگی و
اجتماعی

نمونه بدون مهر بر سر دفتر اعتبار است

تهران: خیابان آزادی، پلاک ۳۵۱، کد پستی: ۱۴۵۷۶۵۵۱۵، تلفن: ۶۴۵۰۱ وبسایت: سازمان: www.tamin.ir، کانال سروش: @tamin.ir

ش.ش: ۵۶۱۳۹۱۹۷



سازمان تامین اجتماعی

اداره کل منابع انسانی

(معاونت آموزش و پژوهش)

جزوه آموزشی آشنایی، پیشگیری و مبارزه با بیماری

کرونا ویروس (کووید 19)

هنگام ابتلا به ویروس کرونا چه اتفاقی در بدن می افتد؟

مقدمه: ویروس کرونای جدید از نظر ژنتیکی به ویروس سارس شباهت دارد. بنابراین ترکیب نتایج پژوهش‌های اولیه درباره‌ی شیوع ویروس کرونای جدید با آموخته‌های گذشته در زمینه‌ی همه‌گیری ویروس سارس می‌تواند به ما کمک کند تا پاسخ این سوال را پیدا کنیم. باید به این نکته اذعان داشت که در مورد پاتوژن کووید ۱۹ اطلاعات قابل اعتمادی هنوز در دسترس نیست.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال : علائم ویروس کرونای جدید همانند بیشتر بیماری‌های ویروسی تنفسی فوقانی، غیر اختصاصی است و ممکن است علائمی شبیه آنفلوانزا و یا سرماخوردگی در بیماران ایجاد کند. در حدود ۸۲ درصد از موارد، ویروس کرونا باعث علائم خفیف شده و در بقیه‌ی موارد منجر به بیماری می‌شود. سازمان بهداشت جهانی در مورد بیش از ۵۵ هزار فرد مبتلا به ویروس کرونا در چین تا اول اسفند ۱۳۹۸ (۲۰ فوریه ۲۰۲۰) نشان می‌دهد که این افراد علائم و نشانه‌های زیر را داشته‌اند: شایع‌ترین علامت تب است که در ۸۸ درصد بیماران از روزهای اول دیده می‌شود. در ۶۸ درصد بیماران، سرفه‌های خشک و در ۳۸ درصد موارد خستگی دیده می‌شود. سرفه‌های خشک و در ۳۸ درصد موارد خستگی دیده می‌شود. سایر علائم به ترتیب شیوع عبارتند از: خلط (۳۳ درصد)، تنگی نفس (۱۹ درصد)، درد عضلات و مفاصل (۱۵ درصد)، گلودرد (۱۴ درصد)، سردرد (۱۴ درصد)، لرز (۱۱ درصد)، تهوع و استفراغ (۵ درصد). شاید به این موارد بتوان از دست دادن حس چشایی و بویایی را نیز افزود.

در بیشتر بیماران، فعالیت ویروس کرونا از ریه‌ها آغاز می‌شود و در آن‌جا نیز به پایان می‌رسد. با پیشرفت بیماری، ممکن است ذات‌الریه شدید، نارسایی و زجر تنفسی، عفونت خون، افت فشارخون به علت افزایش عفونت در بدن و از کار افتادن اندام‌های بدن مثل قلب و ریه و در نهایت مرگ رخ دهد. پس از درگیری ریه‌ها، سیستم ایمنی وارد عمل می‌شود. بدن در اثر حضور یک مهاجم ویروسی برانگیخته و برای رفع آسیب و ترمیم بافت ریه، سلول‌های ایمنی در قسمت ریه دست به کار می‌شود. هنگامی که این فرایند التهابی عملکرد طبیعی خود را داشته باشد، فقط محدود به مناطق آلوده است. اما گاهی سیستم ایمنی از کنترل خارج شده و تمام سلول‌هایی که سر راه خود می‌بیند از جمله بافت‌های سالم را از بین می‌برد. بنابراین سیستم ایمنی به جای اینکه آسیب را کمتر کند، آن را تشدید می‌کند و مواد زائد بیشتری در ریه‌ها جمع می‌شود و ذات‌الریه تشدید می‌شود و کم‌کم می‌تواند منجر به نارسایی تنفسی شود.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیماری سارس (از خانواده ویروس‌های کرونا) حفره‌هایی را در ریه ایجاد می‌کند که باعث می‌شود ریه، ظاهری شبیه کندوی زنبورعسل پیدا کند و این ضایعات در افراد مبتلا به ویروس کرونای جدید نیز دیده می‌شود. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، اغلب برای کمک به تنفس بیمار باید از ونتیلاتور (دستگاه تنفس مصنوعی) استفاده شود. در همین حین، التهاب موجب می‌شود غشایی که بین کیسه‌های هوایی و عروق خونی قرار گرفته است، نفوذپذیرتر شود و این امر می‌تواند منجر به پر شدن ریه‌ها از مایع شود که حاصل آن ناتوانی ریه در اکسیژن‌رسانی به خون است. در موارد شدید، ریه‌ها پر از مایع شده و نفس کشیدن غیرممکن می‌شود. این گونه است که مردم جان خود را از دست می‌دهند. در بخش کوچکی از بیماران، مشکلات گوارشی نظیر تهوع و استفراغ (۵ درصد) نیز وجود دارد. پزشکان نشانه‌هایی از آسیب کبدی و روده‌ای را در بیماران مبتلا به سارس، مرس و ویروس کرونای جدید دیده‌اند که اغلب خفیف بوده است، اگرچه در موارد شدید بیماری منجر به آسیب شدید کبدی و حتی نارسایی کبدی شده است.

نتیجه گیری : در بیشتر بیماران، بیماری کرونا از ریه‌ها آغاز شده و در آن‌جا نیز به پایان می‌رسد. اما علاوه بر ریه‌ها ممکن است سایر اعضا نظیر کبد، روده و کلیه‌ها نیز درگیر شود.

منابع

- Matthew Frieman. Discusses research into COVID-19 and similarities and differences with SARS and MERS and social distancing (CNN); <http://mms.tveyes.com/MediaCenterPlayer.aspx>
- WHO-China Joint Mission (16–24 February 2020). "Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)".
- Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. <https://www.thelancet.com/action/showPdf>
- Guan Wei-jie, Ni Zheng-yi, Hu Yu, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. New England Journal of Medicine; 2020. doi:10.1056/NEJMoa2002032. PMID 32109013.
- Pan Xingfei, Chen Dexiong, Xia Yong, et al. Asymptomatic cases in a family cluster with SARS-CoV-2 infection". The Lancet Infectious Diseases; 19 Feb. 2020; doi:10.1016/S1473-3099(20)30114-6. ISSN 1473-3099. PMID 32087116.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV). 11 February 2020. Retrieved 18 February 2020.
- Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China". Lancet. Feb. 2020; 395 (10223): 497–506. doi:10.1016/S0140-6736(20)30183-5. ISSN 0140-6736. PMID 31986264.
- "WHO COVID-19 situation report 29" (PDF). World Health Organization. 19 February 2020.
- "Q&A on coronaviruses (COVID-19): How long is the incubation period for COVID-19?". WHO. Retrieved 26 February 2020.



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>

دمای بدن در حالت عادی و در صورت ابتلا به ویروس کرونا چقدر است؟

مقدمه: یکی از علائم رایج ابتلا به بیماری کووید ۱۹، تب است. تب ممکن است در فاصله ۲ تا ۱۴ روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا ظاهر شود. حال باید دید دمای بدن در حالت عادی و در حالت ابتلا به بیماری کرونا چقدر است؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: هر چند به طور سنتی دمای بدن در حالت عادی ۳۷ درجه سانتیگراد (بین ۳۶/۵-۳۷/۵) فرض می شده است ولی مطالعات بزرگی اخیراً دمای بدن انسان را به طور متوسط ۶/۳۶ (بین ۳۶/۱-۳۷/۲) در نظر می گیرند. داده‌های یک مطالعه روی ۲۶۲ بیمار در چین نشان می‌دهد، ۹۹ درصد از افراد تب ۳۷/۳ و بالاتر داشته اند. مطالعه دیگری، دمای بیشتر از ۳۹ درجه را نشانه تب در بیماران مبتلا به ویروس کرونا در نظر گرفته است. بر اساس مطالعات انجام شده و گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در آمریکا، در صورتی که دمای بدن ۳۸ درجه و بالاتر باشد آن را تب و از علائم محتمل بیماری کرونا در نظر می گیریم. نظام سلامت ملی انگلستان، دمای بدن ۳۷/۸ و بالاتر را برای علامت بیماری کرونا اعلام کرده است. سازمان جهانی بهداشت نیز دمای ۳۷/۳ و بالاتر را به عنوان نشانه ای برای این بیماری عنوان کرده است.

نتیجه گیری: بر اساس شواهد موجود در صورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹، دمای بالاتر از ۳/۳۷ درجه سانتیگراد، به عنوان یکی از علائم بیماری در نظر گرفته می شود.

منابع:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19_CAREKit_ENG.pdf

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/fever-in-adults>

Tian S, Hu N, Lou J, Chen K, Kang X, Xiang Z, et al. Characteristics of COVID-19 infection in Beijing. Journal of Infection. 2020.

https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19?source=history_widget

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان آمار و جمعیت
پژوهش‌های آموزش دانشمندی و تخصصی

مدت زمان ماندگاری (مقاومت) کوروناویروس جدید (SARS-CoV-2)



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان آمار و جمعیت
پژوهش‌های آموزش دانشمندی و تخصصی

منظور از ماندگاری (مقاومت) ویروس، حفظ قابلیت بیماری‌زایی است.

ضمناً، قابلیت بیماری‌زایی بر روی سلول‌های کشت‌شده در محیط آزمایشگاه سنجیده شده است.

جدول ۱:			جدول ۲:			جدول ۳:		
میزان مقاومت (پایداری)			میزان مقاومت (پایداری)			میزان مقاومت (پایداری)		
بر اساس دما			بر روی سطوح			بر اساس انواع مواد ضدعفونی		
مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	دما		سطح	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)		نوع ضدعفونی کننده	مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	
۱	4°C	مقاوم (بیش از ۱۴ روز)	۱ کاغذ	۳ ساعت		۱ هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	۵ دقیقه	
۲	22°C	۱۴ روز	۲ چوب	۲ روز		۲ الکل رقیق شده ۷۰ درصد		
۳	37°C	۲ روز	۳ پارچه			۳ آب و صابون (دمای ۲۲ درجه)	۱۵ دقیقه	
۴	56°C	۳۰ دقیقه	۴ شیشه	۴ روز				
۵	70°C	۵ دقیقه	۵ استیل	۷ روز				
			۶ پلاستیک					
			۷ سطح داخلی ماسک					
			۸ سطح خارجی ماسک	بیش از ۷ روز				

در تفسیر جدول فوق، موارد ذیل را باید مد نظر قرار داد:

نکته اول:	پارامترهای جدول یک، در محیط کشت آزمایشگاه و با رطوبت 65% اندازه‌گیری شده است.
نکته دوم:	پارامترهای جدول دو، در شرایط دمای 22°C و رطوبت 65% اندازه‌گیری شده است.
نکته سوم:	طبق بند ۳ جدول ۳، برای شست و شوی دست‌ها، قبلاً به اشتباه ادعا شده بود ۲۰ ثانیه تماس آب و صابون با کوروناویروس جدید سبب از بین رفتن ساختار آن می‌شود. ۲۰ ثانیه شست‌وشوی صحیح، ویروس را می‌شوید و می‌برد، اما تخریب نمی‌کند.
نکته چهارم:	اسیدی و قلیایی بودن محیط (معادل PH از ۳ تا ۱۰ دمای ۲۲ درجه سانتی‌گراد) تأثیری در از بین بردن ویروس نداشته است. لذا ویروس به تغییرات PH در این بازه مقاوم می‌باشد.



آیا با گرم شدن هوا مشکل همه گیری بیماری کرونا رفع خواهد شد؟

مقدمه: همه گیری بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید در روزهای سرد زمستان از چین آغاز شد. ماهیت مشابه این بیماری با بیماری انفلوانزا باعث شد برخی این نظریه را مطرح کنند که با سپری شدن فصل سرما و گرم تر شدن آب و هوا این ویروس متوقف یا تضعیف خواهد شد. اما با پدیدار شدن این بیماری در برخی از کشورها با آب و هوای گرم این نظریه زیر سوال رفت. حال باید دید از نظر علمی این نظریه تا چه حد قدرتمند است.

شواهد موهوم در زمینه پاسخ به سؤال: درباره ی اختلاف تعداد موارد بیماری در مناطق سرد و خشک در مقایسه با مناطق گرم و مرطوب در مقالات مختلفی صحبت شده است. در برخی مقالات بیان شده است که رطوبت بالا فاکتور محیطی موثری برای این بیماری است. همچنین برخی مقالات پیش بینی کرده اند که با گرم شدن هوا و افزایش بارش ها و در نتیجه ایجاد هوایی گرم و مرطوب در برخی از نقاط جهان مانند شمال اروپا و آمریکای شمالی، تا خرداد و تیرماه روند ابتلا به بیماری

کندتر خواهد شد. اما در برخی دیگر از مقالات بیان شده است که تحت هیچ عنوان نمی توان این نتیجه گیری را کرد که با گرم شدن هوا و افزایش رطوبت، تعداد موارد بیماری کاسته خواهد شد. همچنین برخی متخصصین بیان کرده اند که این میزان از کاهش سرعت انتقال ویروس به علت گرم تر شدن آب و هوا، برای کنترل همه گیری بیماری کافی نیست و نباید روی این کاهش اندک حساب باز کرد و باید همچنان به تدابیر بهداشتی و برنامه های کنترل رفت و آمد و کاهش تماس ها ادامه داد. همچنین برخی دیگر از متخصصین عنوان کرده اند که این روند کاهشی (هرچند کوچک) در شرایط خاصی اتفاق خواهد افتاد و در نتیجه نمی توان پیش بینی دقیقی از رخداد این شرایط داشت.

نتیجه گیری: به نظر می رسد هنوز شواهد قطعی در مورد تاثیر گرم تر شدن آب و هوا بر سرعت انتشار ویروس کرونا در دسترس نیست و باید صبر کرد تا دید عملا با رسیدن فصل گرما در تابستان چه اتفاق خواهد افتاد و به شواهد قطعی تری دست پیدا کرد و نباید از دیگر تدابیر بهداشتی غافل شد. رعایت اصول بهداشتی کماکان قطعی ترین را برای کنترل بیماری است.

منابع:

Will coronavirus pandemic diminish by summer? By Qassim Bukhari
Explanation of Corona Virus Control Novel by Warm and Humid Seasons in the World. by Naushad Khan
SpreadofSARS---CoV---2Coronavirushlikelyconstrainedbyclimate. By Miguel B.Araújo
<https://www.forbes.com/sites/carlieporterfield/2020/03/20/can-warmer-weather-stop-coronavirus-dont-count-on-it/#315b3df142f7>
<https://www.nytimes.com/2020/03/22/health/warm-weather-coronavirus.html>
<https://www.livescience.com/warmer-weather-slow-coronavirus-spread.html>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





ویروس کرونا چند ساعت بر روی موبایل باقی می ماند؟

مقدمه: بر اساس شواهد مشخص شده است که ویروس کرونا ممکن است به مدت طولانی بر روی برخی سطوح و اشیای باقی بماند و به افراد سالم منتقل شود. تلفن همراه و به ویژه صفحه ی آن از جمله سطوحی است که در طول شبانه روز بسیار لمس شده و به طور معمول ضدعفونی نمی شود.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: بر اساس مطالعات، ریزقطرات ناشی از عطسه و سرفه ی افراد مبتلا به کووید ۱۹ ممکن است تا فاصله دو متری پخش شده و روی سطوح و اشیای بماند. مقاومت این ویروس برای ماندن بر روی سطوح خارجی، بسیار شبیه به ویروس بیماری سارس است. پژوهشگران بیان می کنند که ویروس کرونا بر روی سطوح شیشه ای و در دمای اتاق، بین ۹۶ تا ۱۲۰ ساعت (۴ تا ۵ روز) و بر روی سطوح پلاستیکی صیقلی تا ۷۲ ساعت (سه روز) ممکن است باقی بماند. این موضوع زمانی اهمیت می یابد که بدانید،

افراد در طول شبانه روز و به طور متوسط ۷۶ بار تلفن همراه خود و ۳۶۸ بار سر و صورت خود را لمس می کنند. نتایج پژوهش انجام شده در مرکز علوم سلامت دانشگاه تنسی ایالات متحده در زمینه بیماری کرونا، نشان می دهد که در دمای طبیعی اتاق، ویروس کرونا می تواند بر روی سطوحی نظیر صفحه نمایش تلفن همراه تا ۹۶ ساعت (۴ روز) باقی بماند. لذا توصیه می شود روزانه در چندین نوبت، با دستمال آغشته به آب و صابون، اسپری های تهیه شده از ترکیب آب و الکل و یا پرتوهای نوری فرابنفش (که باکتری ها و ویروس های نشسته بر سطح گوشی را از بین می برند)، صفحه نمایش تلفن همراه خود را ضدعفونی نمایید.

نتیجه گیری: با توجه به نحوه ی انتقال ویروس کرونا و بقای طولانی مدت آن بر روی سطوح خارجی، توصیه می شود در مکان های شلوغ، حتی المقدور از گوشی استفاده نکنید و علاوه بر شست و شوی مداوم دست ها، گوشی های تلفن همراه خود را نیز حداقل دوبار در هر روز، البته با رعایت موارد ایمنی و عدم آسیب رسانی به تلفن همراه، با مواد ضدعفونی نظیر الکل (اتانول) ضدعفونی کنید و تا حد امکان از تماس دست های آلوده خود با تلفن همراه و سر و صورت خودداری کنید.

منابع

- <https://www.who.int/csr/sars/en/WHOconsensus.pdf>
- R. Lu, X. Zhao, J. Li, P. Niu, B. Yang, H. Wu, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding Lancet, 395 (10224) (2020), pp. 565-574,
- M. Bassetti, A. Vena, D. Roberto Giacobbe The Novel Chinese Coronavirus (2019-nCoV) Infections: challenges for fighting the storm Eur. J. Clin. Invest. (2020), Article e13209, 10.1111/eci.13209
- A. Du Toit Outbreak of a novel coronavirus Nat. Rev. Microbiol., 18 (123) (2020), 10.1038/s41579-020-0332-0



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



میزان استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست چه مقدار باشد؟

مقدمه: یکی از مهم ترین راه های انتقال ویروس از طریق دست ها است، ویروس ها و باکتری های غیر بیماری زای موجود بر سطح دست، معمولا تهدیدی برای ایجاد و انتقال بیماری نیستند. اما میکروارگانیسم های بیماری زایی که به صورت گذرا بر سطح دست قرار می گیرند، تهدیدی برای سلامتی هستند. کم خطرترین ماده برای بهداشت دست، ماده ای است که در کمترین زمان، عوامل آلوده کننده را از بین ببرد.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: برای تمیز کردن دست ها، از روش های مختلفی از قبیل

شست و شو با آب و صابون، استفاده از الکل ۶۰ تا ۷۰ درصد، اسپری، ژل و فوم ضد عفونی کننده استفاده می شود. تاکنون در خصوص تعداد دفعات کافی برای تمیز کردن دست ها با مواد ضد عفونی کننده، اطلاعاتی ذکر نشده است و بر اساس توصیه ها، لازم است پس از هر بار تماس با منابع احتمالی آلودگی، شست و شوی

دست با آب و صابون یا ضد عفونی کردن آن انجام شود. طبق بررسی های به عمل آمده در بیمارستان های آمریکا، موارد متعددی از مشکلات پوستی در افرادی که به دفعات زیاد از آب و صابون و یا مواد ضد عفونی کننده استفاده می کنند مشاهده شده است، یکی از راهکارها جهت حل این مشکل، استفاده روزانه از کرم های مرطوب کننده یا مخلوط آبلیمو و گلیسرین است.

نتیجه گیری: توصیه ای برای دفعات ضد عفونی کردن یا شستن دست ها وجود ندارد و دفعات مواجهه با منابع آلودگی، ملاک این کار است. به منظور حفاظت از پوست دست ها پس از شستشوی کامل با آب و صابون و یا ضد عفونی کردن آن ها، مصرف روزانه کرم های مرطوب کننده توصیه می شود.

منابع

- <http://www.environmentalhealth.ir/%D8%A7%D9%84%DA%A9%D9%84-%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%B6%D8%AF%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%DB%8C-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86>
- WHO. WHO guidelines on hand hygiene in health care (advanced draft): global safety challenge 2005-2006: clean care is safer care. World Health Organization; 2006
- <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- Abbasnia S, teymouri F, moradpour M, et al. Evaluation of antibacterial effect of hand hygiene gel on different concentrations of bacteria. 2017. Available at: http://mjms.mums.ac.ir/article_9521_en.html



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



لباس‌هایی که بیرون از منزل می‌پوشیم را کجا و چگونه نگهداری کنیم؟

مقدمه با جهانی شدن ابتلا به ویروس کرونا، از جمله سؤالات و ابهاماتی که در ذهن همگان وجود دارد، نحوه‌ی نگهداری و یا نظافت لباس‌هایی است که در خارج از منزل آن‌ها را می‌پوشیم. بر اساس شواهد، ویروس کرونا می‌تواند روی سطوحی مانند لباس (بطور کلی پارچه) بماند و از آن منتقل شود. توصیه‌ها بیشتر درباره‌ی رعایت بهداشت دست‌ها و جلوگیری از تماس نزدیک با افراد بیمار است و کمتر به نحوه‌ی نظافت لباس‌ها توجه شده است.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: سازمان جهانی بهداشت بیان می‌کند که اسپری کردن مواد الکلی

بر روی لباس‌ها توصیه نمی‌شود و لزومی به انجام این کار نیست. همچنین، استفاده از سشوار برای از بین بردن ویروس روی لباس‌ها بی‌تأثیر است. بر اساس مطالعات، نیازی به شست و شوی روزانه‌ی لباس‌ها نیست. در صورت مواجهه با شخصی که علائم شبیه به بیماری کرونا دارد، یا در صورت سفر به مناطق پرخطر (مثل بیمارستان‌ها، شهرهای پرخطر و نظیر آن) و یا مشاهده هرگونه خون و دیگر ترشحات بر روی لباس توصیه می‌شود که لباس‌ها با آب گرم شسته و در نور آفتاب یا بر روی شوفاژ خشک شوند. در کل، رعایت عدم تماس با اشخاص و سطوح آلوده، مهم‌ترین نکته‌ای است که باید رعایت شود.

نتیجه‌گیری: برای لباس‌های روزانه و رفت و آمدهای معمول، نیازی به شست و شوی روزانه لباس‌ها نیست؛ ولی توصیه می‌شود لباس‌ها در کمد و یا فضایی جداگانه نزدیک درب منزل نگهداری شوند. رعایت توصیه‌هایی مثل شست و شوی دست‌ها و استفاده از دستکش، پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه و عدم تماس با افراد و سطوح، مهم‌ترین اقدامات هستند. در لحظه اول ورود به منزل، دستکش و ماسک خود را به نزدیک‌ترین سطل زباله در بسته بیندازید، سپس دست‌های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید و سپس لباس‌های خود را دریاورید و در کمد یا فضایی جداگانه قرار دهید و پس از تعویض لباس‌ها مجدداً دست‌های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شستشو دهید.

منابع

www.health.harvard.edu/blog/as-coronavirus-spreads-many-questions-and-some-answers-2020022719004#q5

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>

تاریخ آخرین ویرایش: 1398/12/17



نحوه ضد عفونی نان در منزل

(احتمال آلودگی نان بعد از خروج از تنور و در مسیر انتقال به منزل وجود دارد)

ضد عفونی (داغ کردن) نان در منزل



استفاده از ماهی تابه ▶



استفاده از مایکروویو ▶



استفاده از توستر ▶

نکات بهداشتی در خرید نان

- ❖ از سفره پارچه ای تمیز برای خرید نان استفاده کنید.
- ❖ رعایت حداقل فاصله ۱/۵ متری در صف
- ❖ از پرداخت و دریافت پول نقد اجتناب فرمایید و با رعایت نکات بهداشتی از کارت بانکی استفاده نمایید.
- ❖ از متصدی نانوايي بخواهید که نان را داخل سفره شما قرار دهند و نه روی پیشخوان و ترازو.
- ❖ سعی کنید تعداد دفعات مراجعه به نانوايي را به حداقل برسانید.
- ❖ فریز کردن باعث از بین رفتن عامل بیماریزا نمیشود.



در صورت داشتن چه علائمی به مراکز درمانی مراجعه کنیم؟

مقدمه: بیماری کرونا طیف وسیعی از علائم بیماری از حالت سرماخوردگی خفیف تا بیماری شدید تنفسی را شامل می شود. با توجه به اهمیت بیماری، سؤالی که مطرح می شود این است که در صورت داشتن چه علائمی لازم است به مرکز درمانی مراجعه کنیم.

نشانه‌های مهم در زمینه پاسخ به سؤال: شایع ترین علائم بیماری کرونا شامل تب، سرفه خشک، تنگی نفس یا دشواری در تنفس می باشد. برخی از بیماران ممکن است علائمی مانند احساس درد، خستگی، استفراغ و اسهال هم داشته باشند. درصدی از افراد نیز ممکن است به ویروس کرونا مبتلا شوند، اما هیچگونه علائمی از خود نشان ندهند. بیشتر بیماران (۸۰ درصد)، علائم خفیف بیماری را تجربه می کنند و بدون نیاز به درمان خاصی بهبود می یابند. اما افراد مسن و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند پرفشاری خون، مشکلات قلبی یا دیابت، با احتمال بیشتری دچار نوع شدیدتر بیماری می شوند.

نتیجه گیری: از آنجا که علائم این بیماری تا حد زیادی می تواند مشابه بیماری هایی مانند سرماخوردگی معمولی و آنفلوانزا باشد پیشنهاد می شود قبل از مراجعه حضوری به مراکز درمانی، با سامانه های راهنما در خصوص همه گیری کرونا، به صورت تلفنی تماس گرفته و از مشاوره آنها استفاده شود. با این حال توصیه می شود افراد در صورت داشتن علائم زیر به مراکز درمانی سرپایی یا بیمارستان های منتخب مراجعه نمایند:

(۱) تب شدید، سرفه شدید (خشک)، تنگی نفس شدید و سایر علائم عفونت حاد تنفسی.

(۲) افراد دارای تب شدید که در طول ۱۴ روز قبل از شروع این علائم، سابقه ی تماس با افراد آلوده به کرونا را داشته اند یا سابقه مسافرت به مناطق پرخطر و آلوده را داشته اند.

لازم به ذکر است که شماره تلفن ۱۱۵ برای پاسخگویی در موارد اورژانس و با علائم شدید و شماره تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ برای موارد مشاوره و کسب راهنمایی در موارد غیراورژانس و آدرس salamat.gov.ir برای ورود اطلاعات خود و همراهی با نظام سلامت معرفی می گردند.

منابع

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Chinese Center for Disease Control and Prevention "Guidelines for Public Prevention of Pneumonia Caused by Novel Coronavirus Infection"

Liu YSL, Zhang D, Tang S, Chen H, Chen L, He X, et al. The Epidemiological and Clinical Characteristics of 2019 Novel Coronavirus Infection in Changsha, China. China (2/10/2020). 2020.-

Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. The Lancet. 2020.

Chinese Academy of Medical sciences and peking Union Medical College Hospital "PUMCH novel coronavirus Pneumonia Prevention and Precautions Handbook"

<https://cdn.mashregnews.ir/d/2020/02/26/0/2727474.pdf>

<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---3-march-2020>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>

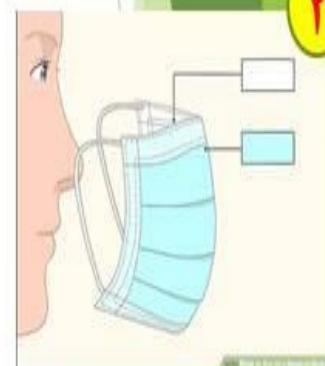


<http://nihr.tums.ac.ir/>



چه زمانی از ماسک استفاده کنیم؟

- اگر جزء کارکنان مراکز درمانی هستید.
- اگر سرفه و عطسه دارید.
- اگر سالم هستید، فقط زمانی که از یک بیمار مشکوک یا مبتلا به ویروس کرونا مراقبت می کنید.
- پوشیدن ماسک زمانی مفید هست که با شستن دست ها با آب و صابون و یا ضدعفونی با الکل همراه باشد.
- قبل از استفاده از ماسک دست های خود را با آب و صابون بشوید یا با الکل ضدعفونی کنید.
- از تماس دست با ماسک بعد از پوشیدن خودداری کنید. در صورت تماس فوراً دستهای خود را با آب و صابون بشوید.
- برای برداشتن ماسک از پشت سر اینکار را انجام دهید و با قسمت جلویی آن تماس نداشته باشد.
- ماسک را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- بعد از برداشتن ماسک دستهای خود را با آب و صابون بشوید یا با الکل ضدعفونی کنید.



چطور الکل ۹۶ تا ۹۹ درصد را به الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی تبدیل کنیم؟



مقدمه: بررسی ها نشان می دهد که برای غیرفعال سازی موثر ویروس (در مدت زمان ۱ دقیقه) می توان از ضد عفونی کننده های متداول مانند الکل طبی ۷۰ درصد استفاده کرد. الکل طبی با تغییر دادن پروتئین و حل کردن چربی، میکروب ها (باکتری ها و ویروس ها و قارچ ها) را از بین می برد. اتانول بهترین الکل برای ضد عفونی کردن با درصد خلوص ۷۰ درصد می باشد. برای ایجاد اثر ضد عفونی کنندگی در الکل حتما بایستی درصدی آب به الکل ۹۶ تا ۹۹ درصد اضافه شود. خاصیت از بین بردن پروتئین داخلی میکروب ها توسط الکل در بازه غلظتی ۶۰ الی ۷۰ درصدی الکل بیشترین کارایی را دارد. با افزایش درصد الکل بالاتر از ۷۰ درصد این اثر الکل کاهش می یابد.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: باید توجه داشت که الکل اتانول موجود در بازار به صورت اتانول ۹۹ درصد

یا ۹۶ درصد موجود است. برای تهیه الکل طبی ۷۰ درصد لازم است سه پیمانه از الکل خریداری شده از بازار (الکل ۹۹ یا ۹۶ درصد) را با یک پیمانه آب ترکیب کرده و از آن برای ضد عفونی کردن استفاده کنید. دقت کنید که از یک پیمانه برای الکل و آب استفاده کنید. در صورتی که الکلی که تهیه کرده اید درصد متفاوتی از خلوص را دارد متناسب با آن باید رقیق شود و کمتر از ۷۰ درصد نشود.

نتیجه گیری: از الکل طبی ۷۰ درصد جهت ضد عفونی کردن سطوح، پوست و دست ها استفاده می شود. این محلول آشامیدنی نیست و باید دور از دسترس اطفال نگهداری شود. همچنین باید مراقب بود تا از الکل صنعتی و متانول برای این کار استفاده نشود چرا که با جذب پوستی باعث مسمومیت و ایجاد عوارض (عوارض حاد و خواب آلودگی، تهوع، استفراغ، افسردگی، تنگی نفس و عوارض مزمن مانند نابینایی، سیروز کبدی، تأثیر بر اعصاب مرکزی و مرگ) در انسان می شود. آشامیدن الکل نیز تأثیری در پیشگیری یا درمان کووید ۱۹ ندارد. برای ضد عفونی کردن دست، می توان از محلول های دارای مجوز و پروانه ساخت استفاده کرد؛ لذا مردم به هیچ وجه نباید از مکان هایی که مطمئن نیستند محلول های ضد عفونی کننده تهیه نمایند.

منابع

World Health Organization. Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19: technical brief, 03 March 2020. World Health Organization; 2020.
<https://www.yjc.ir/fa/news/>
<https://webbook.nist.gov/cgi/cbook.cgi?ID=64-17-5>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>

تهیه محلول ضد عفونی کننده از وایتکس (سفید کننده خانگی)

قابودى نزدیک به ۱۰۰ درصد
ویروس ها

محلول ها را در حد نیاز
و روزانه تهیه کنید!



محلول های کلر جایگزین بسیار ارزان و قابل دسترس برای الکل می باشد.

از محلول کلر ۰/۱ درصد می توانید برای ضد عفونی کف آشپزخانه، حمام و
توالین، ورودی منزل (با گرد) استفاده کنید.

از محلول ۰/۰۵ درصد می توانید برای ضد عفونی کلیه سطوح غیر پارچه ای
در منزل و محیط کار استفاده کنید.

روزانه ۲ بار در ورودی، داخل آسانسور، دستگیره ها، کلید های برق،
پیشخوان، میز و صندلی را با محلول کلر ۰/۱ درصد ضد عفونی نمایید.

برای ضد عفونی کردن دست ها، اشیاء و سطوح جهت پیشگیری از بیماری کرونا، از چه نوع الکلی استفاده نماییم؟



مقدمه: اتانول، ایزوپروپیل و متانول سه نوع الکل متداول و در دسترس هستند. اتانول و ایزوپروپیل کاربرد فراوانی در تولید مواد ضدعفونی کننده داشته و از طریق حل کردن چربی ها و پروتئین ها، قادرند باکتری ها و ویروس ها را از بین ببرند. حال این سؤال مطرح می شود که الکل صنعتی چیست و آیا برای ضد عفونی کردن دست ها و سطوح، می توان علاوه بر الکل طبی، از الکل صنعتی نیز استفاده کرد؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: الکل طبی در حقیقت همان اتانول با خلوص ۹۶ درصد و حاوی

۴ درصد آب است. با اینکه الکل صنعتی هم نوعی اتانول است، اما خلوص بسیار پایین تری دارد. برای ایجاد تمایز بین الکل طبی و صنعتی، کارخانجات تولید کننده الکل، بنا به دلایلی و به منظور جلوگیری از سوءاستفاده از آن، به اتانول های با میزان خلوص پایین تر، موادی نظیر رنگ های قرمز و زرد، تلخ کننده ها و حتی متانول، که الکلی سمی

و مضر است، اضافه می کنند و از آن به عنوان الکل صنعتی یاد می شود. الکل ۷۰ درصد و فرآورده هایی نظیر ژل ها و محلول های ضدعفونی که حاوی این مقدار اتانول باشند، برای ضدعفونی کردن دست ها و سطوح مختلف، اثربخشی لازم را دارند. در دمای ۳۰ درجه سانتی گراد، اتانول ۷۰ درصد قادر است در مدت ۲ دقیقه باکتری ها را از بین ببرد. در مقایسه با الکل طبی، گرچه الکل صنعتی ممکن است از نظر اقتصادی مقرون به صرفه تر باشد، اما از آنجا که ترکیبات الکل صنعتی مشخص نبوده و ممکن است حاوی مقداری متانول باشد، لذا استفاده از آن برای ضدعفونی سطوح و دست ها با مخاطرات فراوانی همراه خواهد بود؛ به عنوان مثال این ترکیبات مضر ممکن است جذب پوست شوند و اختلال در بینایی ایجاد کنند و یا تحریکات پوستی شدیدی را به دنبال داشته باشند و علاوه بر اینها الکل های صنعتی، اثر ضدعفونی چندانی نیز ندارند.

نتیجه گیری: بر مبنای شواهد علمی موجود توصیه می شود که به منظور ضدعفونی کردن دست ها و سطوح، به هیچ عنوان از الکل صنعتی، مواد ضدعفونی کننده فاقد

مجوز ساخت و بدون امکان پیگیری، استفاده نشود. در صورت عدم دسترسی به الکل ۷۰ درصد و فرآورده هایی نظیر ژل ها و محلول های ضدعفونی استاندارد، استفاده از محلول های سفید کننده خانگی نظیر وایتکس (محلول هیپوکلریت سدیم، حداقل حاوی ۵ درصد کلر فعال) که کارایی خوبی برای حذف ویروس ها از خود نشان داده است، به عنوان جایگزین پیشنهاد می شود. با این وجود مد نظر داشته باشید که غلظت محلول وایتکس (هیپوکلریت سدیم) مورد استفاده باید در محدوده یک درصد باشد.

منابع

Gelling, Cristy (13 June 2012). "Which Type of Ethanol Should I Use? - Bitesize Bio". Bitesize Bio. Science Squared. Retrieved 13 April 2016.
Helmenstine, Anne Marie (23 March 2018). "What Is Denatured Alcohol? Composition, Examples, and Effects". Thought Co. Retrieved 11 March 2017.
<https://javabkoo.com/question/5b61c9dbd6a62c29c5ed19f5>
<https://www.cleveland.com/news/2020/03/homemade-hand-sanitizer-to-battle>
<https://www.chemicals.co.uk/blog/isopropyl-alcohol-vs-denatured-alcohol>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، در هنگام خرید چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

مقدمه: با توجه به اینکه ویروس کرونا مدت زمانی را در سطوح مختلف محیطی باقی می ماند، بنابراین تماس با این سطوح آلوده می تواند باعث انتقال ویروس به افراد، ایجاد بیماری و انتقال آن به دیگران شود. مراکز خرید به دلیل ازدحام جمعیت و رفت و آمد افراد مختلف، می تواند یکی از منابع مهم انتقال ویروس کرونا باشد. بنابراین رعایت نکات بهداشتی در صورت حضور در این مراکز، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا دارد.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: با توجه به این که منابع احتمالی آلودگی به ویروس کرونا در مراکز خرید وجود دارد،

لازم است در این مکان ها نکات زیر را رعایت کنید:

- ◊ از تماس دست ها با سطوحی که می توانند منبع آلودگی به ویروس باشند خودداری کنید.
- ◊ از تماس دست ها با چشم، دهان و بینی در حین خرید خودداری کنید.
- ◊ از تماس با فاضلاب یا جریان آب موجود در فروشگاه ها خودداری کنید.
- ◊ در فضاهای عمومی، حداقل فاصله یک متر با سایر افراد را رعایت کنید. به خصوص، فاصله خود را از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند یا علائمی از تب دارند حفظ کنید.
- ◊ در صورت مراجعه به نانوایی، از منتظر ماندن در صف و پهن کردن نان بر روی میز نانوایی خودداری کنید؛ برای بریدن و خرد کردن نان به هیچ وجه از چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد استفاده نکنید؛ اگر از نابلون برای حمل نان به منزل استفاده می کنید آن را داخل خانه نبرید و پس از خارج کردن نان آن را دور بیندازید.
- ◊ در صورت تماس با محصولات حیوانی نظیر گوشت، حتماً دست های خود را با آب و صابون شست و شو دهید.
- ◊ پس از برداشتن ماسک از روی صورت، فوراً ماسک را در سطل زباله درب دار بیندازید و دست های خود را با آب و صابون مایع و یا مواد ضد عفونی کننده الکلی دار مناسب (۶۰ الی ۷۰ درصد) به مدت حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهید.

نتیجه گیری: حتی الامکان از حضور در مراکز خرید عمومی و پرازدحام خودداری کنید. در صورت الزام به حضور در اماکن پرازدحام و شلوغ نظیر فروشگاه ها، مراکز خرید یا نانوایی، از تماس با اشیا و یا سطوح خودداری کنید، قبل از شستشوی دست ها، از تماس دست با چشم، دهان و بینی پرهیز کنید. فاصله مناسب (حداقل یک متر با سایر افراد) را رعایت کنید و پس از بازگشت به منزل، دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شستشو دهید و در صورت استفاده از ماسک با رعایت نکات بهداشتی آن را درآورده و در سطل زباله درب دار بیندازید.

منابع

<https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/social-media-squares/blue-8.png>

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fpreparing-individuals-communities.html

<http://dolat.ir/detail/335542>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



آیا ویتامین ث می تواند نقش محافظتی در برابر ابتلا به بیماری ویروس کرونا داشته باشد؟

مقدمه: ویتامین ث یک ویتامین محلول در آب است که در میوه ها و سبزیجات به مقدار زیاد وجود دارد. این ویتامین نقش های مختلفی در بدن از جمله تقویت سیستم ایمنی علیه ویروس ها را بر عهده دارد. با توجه به افزایش شمار مبتلایان به بیماری کرونا، حال این پرسش مطرح می شود که آیا ویتامین ث می تواند نقش محافظتی در برابر ابتلا به کرونا داشته باشد؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: شواهدی در دست است که نشان می دهد ویتامین ث به عملکرد سیستم ایمنی کمک می کند و از آن در مقابل عفونت های ایجاد شده توسط ویروس های کرونا محافظت می کند. به عنوان مثال مطالعه بر روی جنین مرغ نشان داده است که ویتامین ث، مقاومت راه هوایی را در مقابل عفونت ویروس کرونای پرندگان افزایش می دهد. همچنین موجب بهبودی علائم شبه آنفلوآنزا مانند عطسه و آبریزش بینی می شود. علاوه بر این، براساس گزارش یک مطالعه مروری، بروز التهاب ریه در

گروهی که مکمل ویتامین ث را دریافت کرده بودند، به طور قابل توجهی کمتر بود. بنابراین، این ویتامین ممکن است تحت شرایط خاص بر حساسیت به عفونت های قسمت تحتانی دستگاه تنفس تأثیر بگذارد اما این که ویتامین ث بر عفونت های ویروسی شدید دستگاه تنفسی نیز تأثیر بگذارد، نیازمند مطالعات بیشتری است.

نتیجه گیری: ویروس کرونا منجر به عفونت قسمت تحتانی دستگاه تنفس می شود. با توجه به نقش محافظتی ویتامین ث در افزایش مقاومت راه هوایی علیه نفوذ ویروس و تقویت سیستم ایمنی و محلول در آب بودن آن (مصرف آن با مسمومیت خطرناکی همراه نیست)، می تواند یکی از عوامل موثر در پیشگیری از آن باشد؛ منتهمی باید اندازه تأثیر آن در پیشگیری و حتی درمان و میزان مورد استفاده آن در مطالعات بیشتری مورد بررسی قرار گیرد و یافته های مربوط به آن هنوز قطعی نیست. مصرف میوه جات و سبزیجات تازه حاوی ویتامین ث توصیه می شود.

منابع

- Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: National Academy Press, 2000.
- Hemila H. Vitamin C and SARS coronavirus. J Antimicrob Chemother. 2003; 52:1049-1050 <https://doi.org/10.1093/jac/dkh002>.
- Atherton JG, Kratzing CC, Fisher A. The effect of ascorbic acid on infection chick-embryo ciliated tracheal organ cultures by coronavirus. Arch Virol. 1978; 56:195-199.
- Field CJ, Johnson IR, Schley PD. Nutrients and their role in host resistance to infection. J Leukoc Biol. 2002;71:16-32.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential Interventions for Novel Coronavirus in China: A Systematic Review. Journal of medical virology.
- Harri Hemilä, Vitamin C and SARS coronavirus, *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*, Volume 52, Issue 6, December 2003, Pages 1049-1050, <https://doi.org/10.1093/jac/dkh002>
- Mousavi Bahar H, Komaki M, Karimi N, Hamzehei R. PREVALENCE OF VITAMIN D DEFICIENCY AND ITS RELATED FACTORS IN RESIDENTS OF HAMADAN CITY. ijdd. 2019; 18 (1) :49-54



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





آیا لازم است تمام افراد دارای علائم، تست ویروس کرونا دهند؟

مقدمه: با توجه به شیوع گسترده بیماری کرونا در سطح جهانی، یکی از سوالاتی که در مجامع علمی مطرح می شود این است که انجام تست کرونا برای چه افرادی ضروری است؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال : براساس دو دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت، بیماری در افراد مشکوک به بیماری کرونا، باید با استفاده از تست اختصاصی (PCR) تایید شود. اما این تست محدود و گران است و برای غربالگری (شناسایی بیماران بدون علامت) استفاده نمی شود. تب بالا، همراه با افت اکسیژن خون و همچنین تصویر سی تی اسکن ریه که مشخص کننده درگیری ریه است؛ در تشخیص و غربالگری کمک کننده است. بر اساس فلوجارت کشوری نسخه سوم (۱۹ اسفند)، واجدین شرایط برای انجام تست عبارتند از:

◊ موارد مشکوک به بیماری

- فرد با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد همراه با تنگی نفس یا یا بدون تب که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشد:
- سابقه سفر/اقامت در استان هایی که انتقال محلی ویروس گزارش شده باشد، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
- سابقه تماس نزدیک با مورد محتمل / قطعی بیماری کووید ۱۹، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
- کارکنان بهداشتی و درمانی با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلودرد یا یا بدون تب که در تماس با بیماران تنفسی بوده اند (صرفنظر از شدت علائم)
- افراد که زمینه نقص ایمنی داشته و واجد شرایط بستری نیستند.

نتیجه گیری : براساس فلوجارت تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ وزارت بهداشت، افراد با علائم بالینی (سندرم SARI) که سابقه سفر یا تماس طی ۱۴ روز قبل از شروع علائم دارند) و افراد با نقص سیستم ایمنی که شرایط بستری ندارند واجد شرایط انجام آزمایش تشخیصی کرونا هستند و این آزمایش برای سایرین ضروری نیست و انجام نمی شود.

منابع

Global Surveillance for COVID-19 disease caused by human infection with novel coronavirus (COVID-19)

Laboratory testing for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in suspected human cases.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. فلوجارت تشخیص و درمان بیماری COVID 19 در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری- ضمیمه دستورالعمل کشوری کرونا ویروس جدید: نسخه سوم- ۱۹ اسفند ۹۸.



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





آیا انجماد (فریز کردن) باعث از بین رفتن ویروس کرونا می شود؟

مقدمه: ویروس کرونا ذاتاً سرما دوست بوده و در دماهای پایین بهتر زنده می ماند. با این حال به دلیل جدید بودن این ویروس، یافته ها درباره ی آن هنوز قاطع و جامع نیست.

شواهد موجود در زمینه پاسف به سؤال: با توجه به مطالعات انجام شده بر روی ویروس های کرونا، می توان گفت که این خانواده از ویروس ها در حالت منجمد بسیار پایدار هستند و حتی در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد تا دو سال باقی می مانند. به عبارت دیگر، می توان گفت این ویروس ها سرما دوست هستند. همچنین شواهد نشان می دهد که قرار گرفتن در دمای ۵۶ درجه سانتیگراد به مدت بیش از ۳۰ دقیقه، باعث کاهش قابل توجه ویروس می شود. بنابراین برای کاهش تعداد ویروس به گونه ای که دیگر قابل تشخیص نباشد، باید بیش از ۳۰ دقیقه در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد باقی بماند. مطالعه دیگری نشان می دهد که پس از قرار گرفتن ویروس سارس (از خانواده ویروس های کرونا) به مدت ۹۰، ۶۰ و ۳۰ دقیقه، به ترتیب در دمای ۵۶ درجه سانتی گراد، ۶۷ درجه سانتیگراد و ۷۵ درجه، قدرت عفونت زایی آن کاهش می یابد.

نتیجه گیری: با توجه به یافته ها و مطالعات بر روی خانواده ویروس کرونا به نظر می رسد توانایی بقای این گروه از ویروس ها در نمونه های انسانی و محیط، نسبتاً زیاد است. این ویروس ها سرما دوست بوده و استراتژی نگهداری مواد در دمای پایین نظیر (انجماد) فریزر کردن نمی تواند باعث از بین رفتن این ویروس شود.

منابع

World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-2019) situation report-37.

Geller C, Varbanov M, Duval RE. Human coronaviruses: insights into environmental resistance and its influence on the development of new antiseptic strategies. Viruses. 2012 Nov;4(11):3044-68.

Rabenau HF, Cinatl J, Morgenstern B, et al. Stability and inactivation of SARS coronavirus. Medical microbiology and immunology. 2005 Jan 1;194(1-2):1-6.

Duan SM, Zhao XS, Wen RF, et al. SARS Research Team. Stability of SARS coronavirus in human specimens and environment and its sensitivity to heating and UV irradiation. Biomedical and environmental sciences: BES. 2003 Sep;16(3):246.



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



آیا امکان انتقال ویروس کرونا از طریق بسته های پستی وجود دارد؟

مقدمه: بیماری کووید ۱۹ یک بیماری جدید است که علم پزشکی و بهداشت هنوز در مورد آن اطلاعات کاملی به دست نیاورده است. سوالات بسیار زیادی در مورد راه های انتقال این بیماری وجود دارد. این سوال مطرح است که آیا امکان انتقال ویروس کرونا از طریق بسته های پستی وجود دارد؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: ویروس های کرونا می توانند به مدت چند ساعت تا چند روز روی سطوح باقی بمانند. این حالت ممکن است در شرایط مختلف (به عنوان مثال، نوع سطح، دما یا رطوبت محیط) متفاوت باشد. امکان دارد فرد با لمس کردن یک سطح یا شیء آلوده به ویروس و سپس لمس کردن دهان، بینی یا احتمالاً چشمان خود، این ویروس را دریافت کند. اما به نظر می رسد احتمال آلوده شدن کالاهای تجاری یا بسته های پستی توسط یک فرد آلوده به ویروس کم است. بنابراین می توان گفت احتمال خطر ابتلا به ویروس کرونای جدید از طریق بسته های پستی که در شرایط مختلف با رطوبت و درجه حرارت های متفاوت قرار گرفته اند، بسیار کم است.

نتیجه گیری: به نظر می رسد خطر ابتلا به ویروس کرونای جدید از طریق بسته های پستی بسیار اندک است. با این حال اگر فکر می کنید که ممکن است بسته ای آلوده باشد، آن را با مواد ضد عفونی کننده ساده تمیز کرده و بلافاصله پس از خارج کردن محتویات بسته و دور انداختن بسته بندی، دست های خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

منابع

WHO, available in : <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Centers for Disease Control and Prevention, available in:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



آیا افراد بهبود یافته از کووید ۱۹ می‌توانند باز هم ویروس را منتقل کنند و ناقل بیماری باشند؟

مقدمه: با توجه به نوپدید بودن عفونت ناشی از کرونا ویروس ۲۰۱۹، سوالات بسیار زیادی در مورد این ویروس مطرح است. بیشتر مطالعات صورت گرفته در مورد کووید ۱۹، بر ویژگی‌های اپیدمیولوژیکی، بالینی و رادیولوژیکی بیماران مبتلا به عفونت متمرکز شده است. سوال بسیار مهمی که ممکن است برای همگان پیش بیاید این است که آیا افراد بهبود یافته از کرونا ویروس ۱۹ می‌توانند باز هم ویروس را منتقل کنند و ناقل بیماری باشند؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: شواهد دقیقی از دوره واگیری و عفونت زایی ویروس کووید ۱۹ مشخص نیست. اما این دوره ممکن است مانند ویروس سارس، تا هفته‌ها پس از شروع علائم بالینی به طول بینجامد. در مطالعه‌ای که بر بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ در چین صورت پذیرفت، پس از ترخیص از بیمارستان یا قطع قرنطینه، از بیماران خواسته شد تا پروتکل قرنطینه را در خانه به مدت ۵ روز ادامه دهند. سپس آزمایش RT-PCR، پنج و سیزده روز بعد از ترخیص بیماران تکرار شد.

تمام نتایج از نظر ویروس کووید ۱۹ مثبت بودند. در تکرار نتایج این تست در روزهای بعد مجدد نتایج مثبت از نظر ویروس کووید ۱۹ مشاهده گردید. بیماران در معاینات پزشکی بدون علامت بودند و یافته‌های سی تی اسکن قفسه سینه هیچ تغییری نسبت به تصاویر قبلی نشان نداده بود. این افراد هیچ تماسی با مبتلایان یا افراد مشکوک به کووید ۱۹ گزارش نکرده بودند و هیچ یک از اعضای خانواده آلوده نبودند. بنابراین این احتمال که ممکن است این عفونت را از سایر افراد آلوده مجدد کسب نمایند رد شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس دستورالعمل‌های موجود، جداسازی و اقدامات احتیاطی در افراد مبتلا باید تا زمان رفع تب بدون استفاده از داروهای ضد تب، بهبود علائم و نشانه‌های بیماری، و منفی شدن دو نمونه متوالی از بینی و گلو به فاصله بیشتر یا مساوی ۲۴ ساعت از هم (جمعاً ۴ نمونه) در نظر گرفته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به مدت ۲ هفته پس از بهبودی از بیماری کرونا اقدامات کنترلی برای این افراد در نظر گرفته شود.

منابع

- US Center for Disease control and prevention. Available in: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/faq.html>
US Center for Disease control and prevention. Available in: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
Lan L, Xu D, Ye G, et al. Positive RT-PCR Test Results in Patients Recovered From COVID-19. JAMA. 2020.
Leong HN, Chan KP, Khan AS, et al. Virus-specific RNA and antibody from convalescent-phase SARS patients discharged from hospital. Emerging infectious diseases. 2004;10(10):1745.



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





آیا استعمال دخانیات تاثیری در افزایش احتمال ابتلا به بیماری کرونا (کووید ۱۹) دارد؟

مقدمه: ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیر شدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، آیا استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نظایر آن)، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار باشد؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال : به طور کلی، ریه ها در مصرف کنندگان دخانیات اعم از سیگار، قلیان و نظایر آن، آسیب می بیند و نمی تواند عملکرد کامل و مناسب خود را انجام دهد. به همین علت، این افراد از نظر ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی در معرض خطر بالاتری قرار دارند. به عنوان مثال، ریه های سالم به میزان طبیعی مخاط تولید می کنند، اما ریه های مصرف کنندگان دخانیات، مخاط بیشتری تولید کرده، ضخامت بیشتری داشته و دشوارتر از

ریه های طبیعی تمیز می شوند. به گونه ای که این مخاط موجب انسداد ریه ها شده و سیستم تنفس فرد را مستعد آلوده شدن می کند. همچنین مصرف دخانیات بر سیستم ایمنی نیز موثر است و مبارزه بدن با عفونت را دشوارتر می کند. مطالعه انجام شده بر مبتلایان به ویروس کرونا در چین نشان داده است که سابقه مصرف سیگار با پیشرفت بیماری کرونا در ارتباط است. بر این اساس پژوهشگران معتقدند، افرادی که سابقه مصرف دخانیات داشتند (و حتی افرادی که سیگاری نبودند اما با دود سیگار در تماس بوده اند)، هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده تری داشته اند، چرا که دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه ها می شود. همچنین بر اساس ادعای مرکز کنترل بیماری های آمریکا به دلیل شباهت های بیماری کووید ۱۹ با بیماری سارس و بیماری مرس و با استناد به مطالعات انجام شده می توان ادعا کرد، که دخانیات نقش مهمی در تشدید عوارض این بیماری دارد.

نتیجه گیری : با توجه به مطالعات موجود نمی توان گفت به طور قطع احتمال ابتلای افراد سیگاری به بیماری کرونا بالاتر است، اما شواهد حاکی از آن است که به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت. بنابراین با توجه به این که مصرف دخانیات می تواند شدت پیشرفت بیماری های تنفسی و بیماری کرونا را افزایش دهد، لذا می توان نتیجه گرفت که قطع مصرف دخانیات و سیگار می تواند در بهبود عملکرد ریه ها و کاهش خطر بیماری های تنفسی در افراد سیگاری کمک کننده باشد.

منابع

- Liu W, Tao Z-W, Lei W, et al. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. Chinese Medical Journal. 2020.
- Guan W-j, Ni Z-y, Hu Y, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. New England Journal of Medicine. 2020.
- <https://www.webmd.com/lung/news/20200226/coronavirus-top-targets-men-seniors-smokers>
- <https://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/coronavirus/>
- <https://www.quit.org.au/articles/faqs-coronavirus-covid-19-and-smoking/>
- <https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/at-risk-groups.html>
- <https://tobacco.ucsf.edu/reduce-your-risk-serious-lung-disease-caused-corona-virus-quitting-smoking-and-vaping>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



آیا استرس باعث افزایش سرعت ابتلای مردم به بیماری کرونا یا وخیم تر شدن وضعیت

بیماری می شود؟

مقدمه: این روزها با وجود اقداماتی که برای جلوگیری از گسترش بیماری کرونا انجام شده است، همه گیری این بیماری موجی از استرس را در بین مردم ایجاد کرده است. مقدار کم این استرس می تواند به واکنش های مثبت و درست در مقابل بحران بیماری منجر شود، ولی اگر مقدار آن زیاد شود یا ادامه پیدا کند، چه اثراتی دارد؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: استرس یا تنش تقریباً تمامی فعالیت های عصبی مغز و غدد درون ریز بدن که هورمون ها را می سازند، تحت تاثیر قرار می دهد. به گونه ای که تغییرات ناشی از استرس منجر به افزایش ترشح هورمون استرس (کورتیزول) می شود. ترشح این هورمون اثربخشی سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد. علاوه بر این، استرس می تواند باعث انجام رفتارهای پرخطر (مانند مصرف الکل یا استعمال دخانیات) شود. به این ترتیب استرس به طور غیرمستقیم با ایجاد رفتارهای ناسالم در فرد باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را برای ابتلا به انواع عفونت ها مستعد می کند یا مراحل بهبودی افراد مبتلا به بیماری را به تعویق می اندازد. برخی گزارش ها نشان می دهد استرس بیش از حد باعث حساسیت افراد به علائم بدنی می شود. به طوری که افراد علائم بدنی خود را به صورت نادرست تفسیر می کنند و احساس می کنند دچار بیماری شده اند. مراجعه مکرر و فراوان این افراد به بیمارستان ها و مراکز درمانی به نوبه خود باعث افزایش فشار بر سیستم بهداشتی درمانی می شود.

نتیجه گیری: اگر چه استرس، در زمان همه گیری کرونا اجتناب ناپذیر است، اما استرس بیش از حد به دلیل تاثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن می تواند احتمال ابتلا به کرونا یا طولانی شدن مدت بهبودی افراد بیمار را افزایش دهد. بنابراین اقدامات مربوط به مدیریت و کاهش استرس باید مورد توجه قرار گیرد، تا قدرت و توان سیستم ایمنی بدن حفظ و تقویت شود. سازمان جهانی بهداشت، راهکارهای زیر را برای کنترل استرس ناشی از کرونا پیشنهاد می دهد:

- ۱) با افرادی که به آن ها اعتماد دارید صحبت کنید
- ۲) اگر در خانه مانده اید سبک زندگی سالم مثل رژیم غذایی سالم، خواب کافی، ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید؛
- ۳) می توانید با دوستان و اطرافیان، تماس تلفنی داشته باشید؛
- ۴) برای کنترل بر احساسات خود از سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر و مصرف خودسرانه هرگونه دارو خودداری کنید؛
- ۵) در صورت احساس فشار روانی از مشاوره های تلفنی روانشناسی بهره بگیرید؛
- ۶) اطلاعات را از منابع معتبر بگیرید؛
- ۷) از مهارت های خود که در تجربیات گذشته نیز به شما کمک کرده اند تا مشکلات را مدیریت کنید کمک بگیرید.

منابع:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
<https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/wellbeing/coronavirus-covid-19-managing-stress-and-anxiety>
<https://yaleglobal.yale.edu/content/boost-immune-system-avoid-covid-19-guardian>
<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





آیا از وسایل گرمایشی مانند سشوار، اتو و بخارشوی می توان برای ضدعفونی کردن وسایل خانه استفاده کرد؟

مقدمه: ویروس کرونا ذاتاً سرما دوست بوده و در دماهای پایین بهتر زنده می ماند. به طوری که برخی از محققین ادعا می کنند این ویروس اگر در دمای ۳۰ تا ۴۰ درجه سانتی گراد برای مدت زمان ۲ تا ۹ روز بسته به نوع سطح، باقی بماند از بین می رود. با این حال به دلیل جدید بودن این ویروس، یافته ها درباره ی آن هنوز قاطع و جامع نیست و نمی توان هر ادعایی را به سادگی پذیرفت. حال سؤالی که مطرح می شود این است که آیا از وسایل گرمایشی، مانند سشوار، اتو و بخارشوی می توان برای ضدعفونی کردن وسایل خانه استفاده کرد؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: به طور مستقیم و صریح در منابع به این موضوع پرداخته نشده است اما بر اساس پاسخ هایی که سازمان جهانی بهداشت به برخی سوالات داده، استفاده از خشک کن های برقی در سرویس های بهداشتی به تنهایی برای از بین بردن این ویروس کافی نیست؛ اما استفاده از آنها پس از شست و شوی مناسب دست ها مانعی ندارد. از سوی دیگر سازمان طب ملی انگلستان توصیه کرده برای ضدعفونی از محلول های الکلی استفاده شود و هیچ روش ضدعفونی دیگری را علمی نمی داند. همچنین توصیه شده است که از گرم ترین درجه ی آب برای شست و شوی لباس ها، ملحفه و پتو استفاده شود.

نتیجه گیری: با توجه به شواهد موجود، ادعایی بر موثر بودن وسایلی چون سشوار، اتو و بخارشوی جهت ضدعفونی کردن وجود ندارد. لذا توصیه می شود از روش های مطمئن تری، همچون استفاده از محلول های ضدعفونی مناسب و رعایت بهداشت فردی نظیر شستشوی مداوم دست ها و رعایت فاصله اجتماعی جهت پیشگیری از انتقال این بیماری بهره برد.

منابع

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

<https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/02/covid-19-primary-care-sop-general-practice-v1.pdf>

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/how-to-prevent-germs-from-spreading/>

Mousavi Bahar H, Komaki M, Karimi N, Hamzehei R. PREVALENCE OF VITAMIN D DEFICIENCY AND ITS RELATED FACTORS IN RESIDENTS OF HAMADAN CITY. *ijdl*. 2019; 18 (1) :49-54



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



آیا احتمال انتقال ویروس کرونا از انسان به حیوان وجود دارد؟

مقدمه: بر اساس شواهد موجود، ویروس کرونا از انسان به انسان منتقل و باعث انتشار بیماری می‌شود. تاکنون، شواهدی مبنی بر اینکه سگ‌ها یا حیوانات خانگی بتوانند ویروس را به انسان منتقل کنند، وجود ندارد. حال پرسش این است که آیا ویروس کرونا می‌تواند از انسان آلوده به حیوان منتقل شود؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: پس از اینکه صاحب ۶۰ ساله‌ی یک سگ در هنگ کنگ به کرونا مبتلا شد، آن سگ علائم عفونت ناشی از ویروس کرونا را نشان داد. غلظت ویروس در ترشحات سگ خیلی کم بود. محققین اعلام کردند که ممکن است احتمال انتقال ویروس از انسان به حیوان وجود داشته باشد. برای

همچنین تمام حیواناتی که تست صاحب آن‌ها مثبت است نیز بایستی در قرنطینه باشند. متخصصین دانشگاه هنگ کنگ و همچنین سازمان جهانی بهداشت حیوانات، توافق نظر دارند که ویروس کرونا در این سگ، یک مورد انتقال انسان به حیوان بوده است. از طرف دیگر، در مورد انتقال ویروس از حیوان به انسان نیز هنوز شواهدی وجود ندارد و تعامل انسان با حیوانات هنوز منع نشده است. با توجه به ناشناخته بودن ویروس کرونای جدید، مطالعات بیشتری لازم است که مشخص شود آیا ویروس کرونا می‌تواند به حیوانات نیز منتقل شود یا خیر.

نتیجه گیری: به نظر می‌رسد تا رسیدن به پاسخ‌های قطعی بهتر است اقدامات احتیاطی انجام شود و رعایت نکات زیر پیشنهاد شده است:

- ◊ با توجه به اینکه شواهد در مورد ویروس کرونا ممکن است کافی نباشد، محققین توصیه می‌کنند که فرد آلوده شده به ویروس کرونا لازم است تماس خود با حیوانات را محدود نماید.
- ◊ هنگام حمل و نقل یا مراقبت از حیوانات، اقدامات اولیه بهداشتی رعایت شود.
- ◊ شستن دستها قبل و بعد از هرگونه تماس با حیوانات، غذای آنها یا سایر تجهیزات مرتبط با آنها لازم است.
- ◊ از بوسیدن حیوانات خانگی یا خوردن غذا با آنها خودداری شود.
- ◊ اگرچه شواهدی مبنی بر انتشار عفونت ویروس کرونا از یک حیوان به حیوان دیگر وجود ندارد، قرنطینه کردن و دور نگذاشتن حیوانات مبتلا از سایر حیوانات توصیه می‌شود.
- ◊ هرگونه تشخیص ویروس کرونا در حیوانات بایستی به سازمان‌های مربوطه گزارش داده شود و مدیریت خطر در این زمینه باید به طور مناسب انجام شود.

منابع

<https://www.oie.int/en/scientific-expertise/specific-information-and-recommendations/questions-and-answers-on-2019novel-coronavirus/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#animals>

<https://www.livescience.com/coronavirus-first-case-human-to-dog-transmission.html>

<https://www.sciencealert.com/it-s-confirmed-a-pet-dog-has-tested-positive-to-the-new-coronavirus>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



احتمال آلودگی گوشت با ویروس کرونا چقدر است؟

مقدمه : شواهد موجود حاکی از آن است که ویروس کرونا ۲۰۱۹، در بازار غذاهای دریایی شهر ووهان چین در جایی که گوشت‌های آلوده و خام حیوانات وجود داشته است، به انسان منتقل شده است. حال پرسش این است که احتمال آلودگی گوشت به ویروس کرونا چقدر است؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: شواهد نشان می‌دهد، احتمال ابتلا از طریق گوشت و یا شیر حیوانات بیمار، در سایر اعضای خانواده ویروس کرونا وجود دارد. تاکنون گزارشی در دنیا از ابتلای دام‌های پرورشی به ویروس کرونا اعلام نشده است. ابتلا می‌تواند از طریق گوشت، در صورتی که در معرض ترشحات آلوده به ویروس فرد بیمار قرار گیرد، با تماس فرد سالم به گوشت آلوده، و سپس دست زدن وی به بینی، چشم و دهان خود، ایجاد شود. یک احتمال آلودگی گوشت، آلوده

شدن آن توسط قصاب یا فرد مبتلا به کرونا است که با گوشت کار کند و در این صورت گوشت خام می‌تواند آلوده شود. ویروس کرونای موجود در گوشت آلوده شده با ویروس، پس از پخت در دمای بالای ۷۰ درجه سانتیگراد و بالاتر از بین می‌رود و دیگر خطر بیماری‌زایی ندارد. نکته مهم این است که خانواده ویروس‌های کرونا نسبت به سرما و انجماد قوی هستند و حتی در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد باقی می‌مانند.

نتیجه گیری: با رعایت نکات زیر در هنگام فرآوری و طبخ گوشت، خطری برای ابتلا به کرونا از طریق گوشت وجود ندارد:

- ۱) شستن کامل دست‌ها با آب و صابون، استفاده از دستکش و ضدعفونی کردن تمامی سطوح (نظیر تخته گوشت، چاقو و سطوح آشپزخانه) قبل و بعد از فرآوری گوشت (پاک کردن، شستن، خردکردن و بسته بندی).
- ۲) جداسازی محل قرار دادن گوشت‌های خام و غذاهای پخته و استفاده از ظروف در بسته برای نگهداری هر یک از مواد.
- ۳) پخت گوشت (نه کباب کردن) در دمای ۷۰ درجه و بالاتر به صورتی که گوشت کامل مغز پخت شود (پیشنهاد می‌شود از دماسنج استفاده شود).
- ۴) عدم استفاده از گوشت حیوانات بیمار و یا مشکوک به بیماری و یا حیواناتی که مرده‌اند.
- ۵) عدم استفاده از گوشت‌های خام و نیم‌پز.

منابع

Hui, David S, Esam I Azhar, Tariq A Madani, et al. The Continuing 2019-Ncov Epidemic Threat of Novel Coronaviruses to Global Health—the Latest 2019 Novel Coronavirus Outbreak in Wuhan, China. International Journal of Infectious Diseases 91 (2020): 264-66.

Miguel E, Véronique Ch, Gelagay A, et al. Risk Factors for MERS Coronavirus Infection in Dromedary Camels in Burkina Faso, Ethiopia, and Morocco, 2015. Eurosurveillance 22, no. 13 2017.

https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus/who-recommendations-to-reduce-risk-of-transmission-of-emerging-pathogens-from-animals-to-humans-in-live-animal-markets>

<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/01/25/799007842/coronavirus-faqs-do-masks-help-is-the-disease-really-so-mysterious>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>



آیا مصرف کورتون (دسته ای از داروها) باعث افزایش خطر ابتلا به ویروس کرونا می شود؟

مقدمه: کورتیکواستروئیدها (نام دیگر کورتون ها) مانند بتامتازون، دکزامتازون، پردنیزولون و... در کنترل و درمان بیماری های مختلف کاربرد دارند. برخی افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی نظیر آرتریت روماتوئید، لوپوس، ام اس، و بیماری التهابی روده ممکن است ناچار به استفاده از این داروها باشند. سؤالی که مطرح می شود این است که آیا مصرف کورتون باعث افزایش خطر ابتلا به ویروس کرونا می شود و ممکن است افراد علائم شدیدتری را تجربه کنند؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: در حال حاضر شواهد مشخصی که ثابت کند احتمال ابتلای بیماران مصرف کننده کورتون به ویروس کرونا بیشتر است، وجود ندارد. البته تحقیقات در این زمینه در حال انجام است. مطالعات قبلی نشان داده اند بیمارانی که کورتون مصرف می کنند، در خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت های مختلف از جمله عفونت های باکتریایی، ویروسی و قارچی قرار دارند. لذا به طور کلی می توان گفت استعداد ابتلا به عفونت های مختلف در این بیماران بیشتر است.

نتیجه گیری: از آن جا که مصرف کورتون باعث سرکوب ایمنی افراد می شود، می توان گفت افراد مصرف کننده، مستعد ابتلا به عفونت های مختلف از جمله ویروس کرونای جدید هستند. لذا این افراد باید بیش از سایرین اقدامات محافظتی و پیشگیرانه را انجام داده و کمتر خود را در معرض بیماری قرار دهند. همچنین در صورت ایجاد علائم اولیه بیماری ویروس کرونا بهتر است هرچه سریع تر با پزشک خود مشورت نمایند.

منابع

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

<https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/at-risk-groups.html>

<https://www.mayoclinic.org/steroids/art-20045692>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4751577/>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





آیا واکسنی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ وجود دارد؟

مقدمه: همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ تهدید جدی برای سلامت و اقتصاد بین‌المللی است، به همین دلیل تولید واکسن در پیشگیری از این ویروس برای کنترل آن ضروری است.

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال: براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، تاکنون واکسنی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ ساخته نشده است. اما برای کنترل انتشار این بیماری از روش‌های دیگری مانند حمایت‌های تغذیه‌ای، عوامل تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن، درمان‌های اختصاصی بیماری‌های عفونی در کنار حمایت‌های تنفسی برای افراد بیمار و بستری در مراکز درمانی استفاده می‌شود. به نظر می‌رسد بیشتر بیماران با همین مراقبت‌های حمایتی بهبود می‌یابند. البته سازمان جهانی بهداشت و شرکت‌ها و موسسات متعددی در حال تلاش برای یافتن واکسن برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس هستند. اما زمان مورد انتظار برای نهایی شدن واکسن حداقل یک سال خواهد بود.

بنابراین در غیاب واکسن، در حال حاضر، بهترین و مؤثرترین راه برای محافظت از خود و دیگران، شستن مکرر دست‌ها، گرفتن جلوی دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه و حفظ فاصله حداقل یک متر از دیگران است. با توجه به این که کووید ۱۹ عامل یک بیماری ویروسی است، آنتی‌بیوتیک‌ها بر آن مؤثر نیستند و نباید برای پیشگیری یا درمان این بیماری مورد استفاده قرار بگیرند.

نتیجه‌گیری: تا این لحظه واکسنی برای ویروس کووید ۱۹ ساخته نشده است. ولی تحقیقات برای تولید واکسن علیه این ویروس در حال انجام است. در غیاب واکسن، بهترین و مؤثرترین راه محافظت از خود و دیگران در برابر این ویروس، روش‌های معمول پیشگیری شستن مکرر دست‌ها، گرفتن جلوی دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه و حفظ فاصله حداقل یک متر از دیگران است.

منابع

Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential Interventions for Novel Coronavirus in China: A Systematic Review. *Journal of medical virology*
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/mers/about/prevention.html>
<https://www.nhs.uk/conditions/sars/>



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





آیا دود اسپند باعث ضد عفونی شدن محیط و از بین رفتن ویروس کرونا می شود؟

مقدمه: استفاده از داروهای گیاهی یا درمان های سنتی با توجه به در دسترس بودن، مورد توجه مردم قرار دارد. یکی از سوالاتی که مطرح است این است که آیا دود اسپند باعث ضد عفونی شدن محیط و از بین رفتن ویروس کرونا می شود؟

شواهد موجود در زمینه پاسخ به سؤال : خاصیت ضد عفونی کنندگی اسپند بر انواع میکروبها شامل باکتری ها، انگل ها و قارچ ها در برخی مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است. شواهد مورد بررسی نشان می دهد که این ماده گیاهی بر ویروس ها اثر ندارد.

نتیجه گیری : با توجه به منابع موجود، دود کردن اسپند کمکی به حذف یا کاهش ویروس کرونا نمی کند.

منابع

- Benzekri R, Bouslama L, Papetti A, Hammami M, Smaoui A, Limam F. Anti HSV-2 activity of Peganum harmala (L.) and isolation of the active compound. *Microbial pathogenesis*. 2018 Jan 1;114:291-8.
- Frison, Giampietro, et al. A case of β -carboline alkaloid intoxication following ingestion of Peganum harmala seed extract. *Forensic Science International*, 2008, 179.2-3: e37-e43.
- APOSTOLICO, Ida, et al. Chemical composition, antibacterial and phytotoxic activities of Peganum harmala seed essential oils from five different localities in Northern Africa. *Molecules*, 2016, 21.9: 1235.
- Q&A on coronaviruses (COVID-19). In URL: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
- محمدی اعلانی و همکاران. اثر عصاره گیاه اسپند بر جمعیت باکتریایی محلول نگهدارنده و عمر گلجایی ارقام 'Pink Elegance' و 'Stanza' گل شاخه بریده ژریرا تولیدات گیاهی , 2019.



http://instagram.com/tums_sph



<http://sph.tums.ac.ir>



<http://nihr.tums.ac.ir/>





راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری



معاونت بهداشت

نسخه دوم- فروردین ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۱۴۱

فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	غریبال گری، مراقبت و باز توانی
۳	۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹
۴	۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۴	۳. باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی
۶	۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات
۸	۴. بهداشت ساختمان
۹	۵. سایر اقدامات
۱۰	آموزش بهداشت
۱۳	پیوست ها
۱۳	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۴	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۶	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۶	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۷	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۹	پیوست ۴: گندزدا های سطوح
۲۲	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۲	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۳	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پرز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. (مطابق پیوست ۲)

دامنه کاربرد

این راهنما برای محیط های کاری (وزارت خانه ها، ادارات، نهادها، شرکت ها و خدمات عمومی و نظایر آن) کاربرد دارد.

فاصله گذاری اجتماعی

فاصله گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر است، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله (۲ متر) رعایت گردد.

- اجتناب از تجمع در محل کار
- استفاده از سرویس ایاب و ذهاب با ۵۰ در صد ظرفیت سرزشین موجود به منظور رعایت فاصله ایمن حداقل ۱ متری سرنشینان الزامی می باشد (افزایش تعداد سرویس ها)
- رعایت فاصله ایمن بین کارکنان در حین سرو غذا در سلف سرویس
- قرار دادن صندلی مراجعان در فواصل لازم و ایمن از یکدیگر و به دور از کارکنان
- استفاده از سیستم های صوتی برای برقراری ارتباط مشتریان با متصدیان در فواصل ایمن حداقل یک متر
- بین کارکنانی که با ارباب رجوع سرو کار دارند از موانع شیشه ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.
- برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره/کارتخوان کارکنان (در صورت امکان) استفاده کنید؛
- استفاده از خودکار شخصی توسط متصدیان و کارکنان و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و مراجعین؛
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیره ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید (در صورت امکان) یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد.
- اجتناب از فروش بلیط کاغذی و در نظر گرفتن اقدامات جایگزین به صورت آنلاین، و یا با استفاده از موبایل و اپلیکیشن ها
- اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد و انجام پرداخت ها با کارت
- تا حد امکان کاهش تعداد کارکنان به یک سوم و انجام دورکاری جهت کاهش تراکم کارکنان در محیط های اداری
- کاهش ساعت کاری کارکنان در مواقعی که منجر به تولید صف برای ارباب رجوع نگردد.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

- لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:
- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل کار فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

۲- بررسی روزانه علائم شاغلین: نماینده کارفرما یا مدیر / کارشناس بهداشت حرفه ای اداره، شاغلین را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان همه گیری، از حیث علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه salamat.gov.ir نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، فرد از ورود به محل کار خودداری و کارفرما/ مدیر را مطلع نماید. در غیر این صورت کارفرما/ مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید.

۲. مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض خطر ابتلا ی بالاتری به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

در این افراد لازم است شرایط زیر در محیط کار فراهم گردد:

- برای این افراد لازم است تا پایان همه گیری امکان انجام فعالیت های شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم شود.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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-۱۹" ابلاغی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

از وزارت بهداشت مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- شستن مرتب دستها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل، به صورت مکرر به خصوص بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء، قبل از سرو غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی (طبق پیوست)
- پرهیز از دست دادن، رو بوسی کردن و بغل کردن یکدیگر
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- استفاده از سیستم تشخیص چهره جهت ثبت حضور و غیاب (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضدعفونی انگشت ضروری است)
- عدم تماس مستقیم دست با دکمه های آسانسور، لپ تاپ، تبلت، صفحه کلید کامپیوتر، گوشی تلفن، موبایل و دستگیره در و نظایر آن (استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش یا کلید و نظایر آن استفاده یا شستشو و ضدعفونی دست بعد از تماس)
- کلیه پرسنل پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه و نظایر آن می باشد را در رختکن تعویض نموده و دست های خود را با آب و صابون بشویند.
- در صورت وجود محلی برای استراحت، از پتو، حوله و ملحفه شخصی استفاده شود و بعد از جابجایی یا تعویض فرد استفاده کننده، شستشو و گندزدایی شوند.
- 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)
- عدم استعمال دخانیات
- کوتاه کردن ناخن ها به طور مرتب

۲. بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی

- استفاده از این گونه مکان ها حتی الامکان محدود گردد.
- قبل و بعد از صرف وعده غذایی تمامی سالن گندزدایی شود.
- مواد غذایی فاقد بسته بندی حتما باید پوشش بهداشتی داشته و در پوشش مناسب نگهداری گردند.
- حتی الامکان از ظروف یکبار مصرف در رستوران ها و غذاخوری ها برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- در صورت وجود آشپزخانه ها و محل های سرو غذا در این مراکز موظفند از ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند
- صابون مایع به مقدار کافی همراه دستمال کاغذی جهت خشک کردن دستها قبل از غذا خوردن موجود باشد
- وجود سطل زباله پدالی درب دار در داخل رستوران و سالن غذاخوری الزامی است.
- وسایل مشترک مانند نمک پاش و قندان جمع آوری شود و از قند و نمک بسته بندی تک نفره استفاده شود
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری و رستوران فعال باشد.
- پرسنل شاغل در رستوران و سالن غذاخوری دارای کارت بهداشت باشند
- استفاده پرسنل از وسایل حفاظت فردی و بهداشتی در تمام مدت حضور و فعالیت در سالن غذاخوری و رستوران
- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- کوتاه بودن ناخن در کارکنان آشپزخانه و آبدارخانه الزامی است
- نگهداری کلیه ظروف و تجهیزات شامل بشقاب، کاسه، قابلمه، ، سیخ کباب در داخل قفسه ها/کابینت های در دار
- اجتناب از قرار دادن فراورده های خام دامی در یخچال و در کنار سایر مواد غذایی
- عدم ورود افراد متفرقه به آشپزخانه
- محدود کردن سرو غذاهایی که حرارت نمی بینند
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
- از روکش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده گردد و بعد از هر بار استفاده تعویض گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- فاصله افراد در سالن غذا خوری حداقل یک متر باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند فرمان، دستگیره، در، محل نشستن مسافر، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و صندلی ها) را گندزدایی کند.
- محل نشیمن، پشتی صندلی، فرمان، قفل کمر بند ایمنی، چراغ ها، کنترل ها، دیوارها، پنجره ها، مانیتور های خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گند زدایی شود.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو بر اساس دستورالعمل های صادره از مرکز سلامت محیط و کار بنماید.
- تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره های خودرو در حال حرکت صورت گیرد
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی و در سطل های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی شامل جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت انجام شود.
- تخلیه سطل های زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدایی گردد.
- گندزدایی سطوح میزهای خدمت، پیشخوان های ارباب و رجوع
- نظافت و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، آسانسور، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- گندزدایی وسایل نظافت پس از هر بار استفاده
- در وسایل نقلیه حمل بار باید قبل از تحویل بار و بارگیری کلیه قسمت های بارگیری گندزدایی گردد
- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- از ریختن یا پاشیدن محلول های گندزدا روی پوست، تجهیزات حساس، برقدار، ناسازگار و سیستم های با قابلیت انفجار و آتش سوزی خودداری شود.

۴. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها و اتاق های کار
- حذف یا بلا استفاده نمودن آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- وجود سطل های دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل ها
- قرار دادن محلول ضد عفونی کننده دست در محل های مشخص مانند ورودی ها، کنار آسانسورها و غیره
- در و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- کلیه اشیاء و مکان های با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گند زدایی شود.
- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خودداری شود.
- گند زدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گردد.
- گند زدایی کمد ها، قفسه ها، دستگیره ها و محوطه رختکن بصورت روزانه
- قرار دادن لباس های کار آلوده در یک کیسه نایلونی و گره زدن محکم آن
- گند زدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویسهای بهداشتی روزانه و با تکرار
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی. (استفاده از صابون معمولی جامد غیر بهداشتی می باشد).
- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویسهای بهداشتی. سطلها می بایستی مرتباً خالی شده و گند زدایی گردند.
- نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی در صورت امکان
- گند زدایی مجزای سرویس های بهداشتی (حمام و توالت)
- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی، درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسل جلوگیری شود
- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های در دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
- جداسازی سطل دستمال ها، و سائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر

۵. سایر اقدامات

- کارفرما باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- برنامه و استراتژی کارفرما جهت برخورد با ویروس کرونا باید مکتوب و مشخص و البته انعطاف پذیر باشد تا بدین وسیله نقاط ضعف آن برطرف شود. این برنامه باید با کارکنان به اشتراک گذاشته شود.
- در صورتیکه که برنامه ریزی انجام شده مفید بوده است آن را با دیگر محیط های کاری مجاور یا مشابه به اشتراک بگذارید.
- کارفرمایان باید خطر مواجهه کارکنان را با ویروس کرونا را ارزیابی کنند و اقدامات کنترلی مناسب را انتخاب و اجرا نمایند. ممکن است اقدامات کنترلی تلفیقی از کنترلهای مهندسی و مدیریتی روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- مدیران باید برنامه ریزی های لازم جهت غیبت های شغلی احتمالی بیش از حد معمول را انجام دهد تا لطمه ای به کار وارد نشود.
- کارفرما بایستی خط مشی ایمنی و بهداشت حرفه ای را برای کارکنان مجموعه تحت پوشش خود که نشان از تعهد و الزام کارفرما به امر سلامت و ایمنی شاغلین می باشد در محیط کار تهیه و بکار گیرد.
- پوستر یا برگه های اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و حاوی توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنید.
- بایستی برای کارکنان وسایل حفاظت فردی مناسب شامل دستکش و ماسک تهیه شود.
- وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) را به اندازه لازم تهیه و به شکل صحیح نگهداری نمایید.
- کارفرما بایستی بر شیوه صحیح استفاده و نگهداری از وسایل حفاظت فردی توسط کارکنان نظارت نماید.
- حذف یا کنترل خطر، با انجام دور کاری یا مرخصی استعلاجی کارکنان مبتلا یا مشکوک
- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیرحضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- مواد گندزدایی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار مدعوین قرار گیرد.
- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی ها 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.
- درب و پنجره ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- سالن و کلیه سطوح، دستگاهها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- چای در لیوان-های یک بار مصرف سرو شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی-های تک نفره به افراد داده شود.
- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف در بسته قرار گیرد.
- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و

... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- آشنایی با بیماری کرونا 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
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های 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 مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

در نهایت لازم به ذکر است کلیه دستورالعمل ها و راهنماهای شغلی و محیطی پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در سایت مرکز سلامت محیط و کار به آدرس زیر در دسترس همگان می باشد.

<http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>

پیوست ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغلدر (واحد کاری/ سازمان ...)
..... دارای عنوان شغلی اظهار می نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته ام:

☐ تب ☐ لرز ☐ سرفه ☐ تنگی نفس ☐ گلودرد ☐ بدن درد ☐ احساس خستگی و ضعف
☐ درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته اخیر را نداشته ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده است ☐
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) ☐
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک ☐
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده ام ☐

اینجانب به کد ملی..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم پاسخ کلیه پرسش ها را با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می باشد.

تاریخ

نام و نام خانوادگی

امضا

پیوست ۲: 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 دربدار بیندازید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط‌های اداری



دست‌ها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را صابونی کنید.

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



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

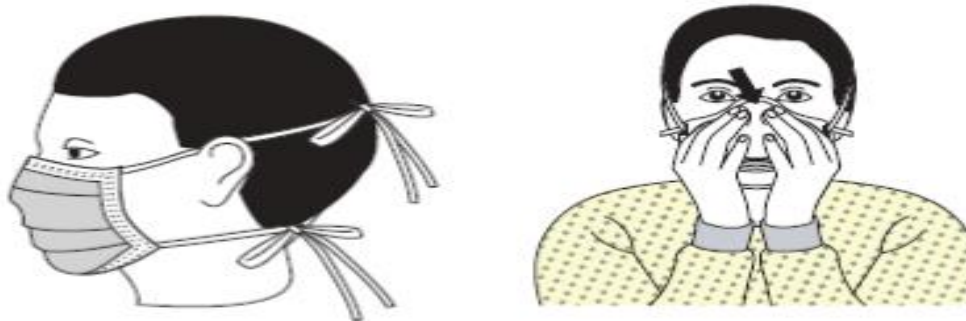
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت های استاندارد، تماسی، قطره ای و هوا برد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. ماسک یا رеспیراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

۲. دستکش ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست ها را از چهره خود دور نگاه دارید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

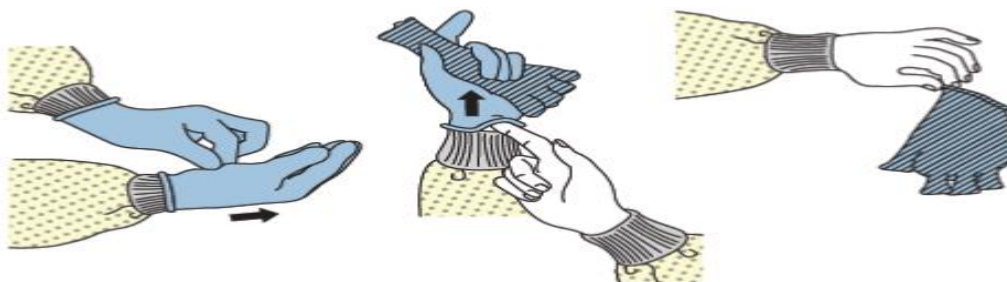
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است.

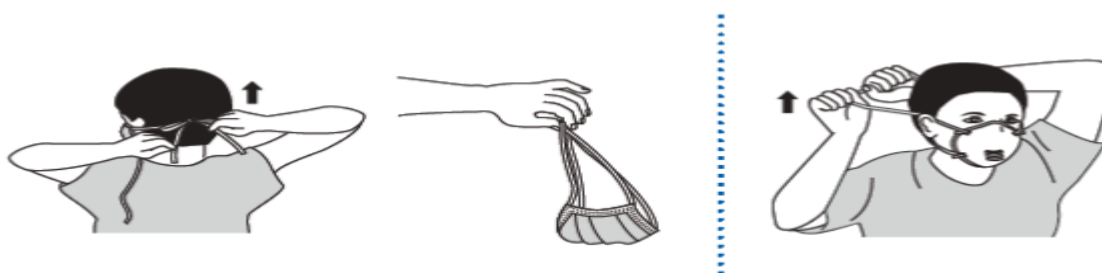
PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



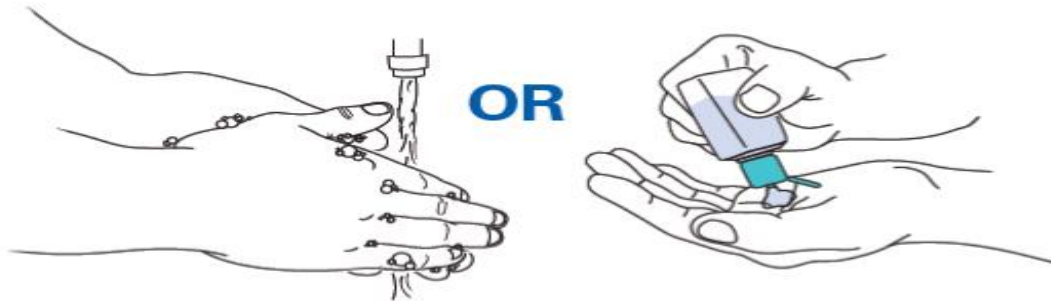
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

(۲) ماسک



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های اداری

- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست ننزید.
 - اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
 - ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دربدار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزداهای سطوح

نکات عمومی	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.
مواد گندزدا	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
نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز	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 و یال‌های 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 شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

نکات مهم در خصوص سفید کننده

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، غیر فعال می شود.
۲. 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.
۳. 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.
۴. 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.
۵. 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 آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید.
 - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های 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 می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند 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.

سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.

- 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 رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از 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 بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده و قبل از گندزدایی 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.

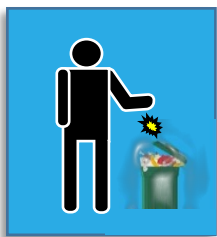
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های 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 رقیق سازی: 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
محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)

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 (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

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

✓ 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 ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

