

**مقدمه :**

ویروس کرونای جدید (کووید - ۱۹) از ویروسهای تنفسی می باشد که بصورت مستقیم از طریق ریز قطرات و یا بصورت غیر مستقیم از طریق لمس اجسام آلوده به دیگران منتقل می گردد و علائمی مشابه با سرماخوردگی را ایجاد می کند که این علائم می تواند شدید تر شده و ذات الریه را ایجاد نماید . متأسفانه هنوز هیچ راه درمان قطعی و واکسنی وجود ندارد لذا پیشگیری از ابتلا به این بیماری اهمیت بسزایی دارد .

**دامنه کاربرد:** کلیه پرسنل در تمامی سطوح

**هدف :** پیشگیری از انتقال عفونت و حفظ سلامت کارکنان

**تعاریف :**

- **ضدعفونی :** نابود کردن عوامل بیماریزا از بافتهای زنده
- **شستشو:** استفاده از شوینده های معمولی بمنظور نظافت

**مسئول اجرایی :** مسئول اجرایی این دستورالعمل مسئولین واحدها و تمامی پرسنل می باشد.

**مواد و لوازم مورد نیاز :** مواد شوینده - دستمال کاغذی - محلول ضدعفونی کننده دست با پایه الکلی

**شرح اجرا :****رعایت بهداشت دست و فردی:**

- برای حفاظت از خود برای پیشگیری از این بیماری شستن دستها را جدی بگیرید .
- دستان خود را چند بار در روز به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .
- اگر آب و صابون در دسترس نیست، با ضدعفونی کننده های الکلی دستان خود را ضدعفونی نمایید.
- حتما قبل از خوردن غذا دست هایتان را بشویید.

- هرگز با دستان شسته نشده چشم ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
  - موقع سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال را دور بیندازید. از نگه داشتن دستمال مصرف شده در دست و یا قرار دادن در جیب پرهیز کنید .
  - در صورت نبودن دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه، از قسمت داخلی آرنج دست استفاده نمایید.
  - اگر دارای علائم شبیه به سرماخوردگی ( تب، سرفه و تنگی نفس) می باشید در خانه استراحت نموده و از انجام فعالیتهای اجتماعی خودداری کنید و برای محافظت دیگران از ماسک معمولی استفاده نمایید.
  - استفاده از ماسک برای افراد عادی الزامی نمی باشد.
  - از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوآنزا ( تب، سرفه و تنگی نفس) دارند خودداری کنید ولی در صورت مواجهه با این افراد، حداقل یک متر از یکدیگر فاصله بگیرید.
  - اشیائی که در طول روز لمس میکنید، ضدعفونی کنید. (کلید، موبایل،...)
  - در مکانهای عمومی نظیر اتوبوس و مترو، تا حد امکان به وسایل و سطوح عمومی دست نزنید.
  - از تماس محافظت نشده با حیوانات پرهیزید.
  - از دست دادن و روبوسی با دیگران پرهیزید.
  - گوشت و تخم مرغ را حتما بطور کامل بپزید.
  - از رفتن به سفرهای نوروزی به ویژه سفر به کشورهای خاور دور از جمله چین، تایلند، مالزی، اندونزی، سنگاپور خودداری کنید.
  - اگر به همراه تب و سرفه دارای علائم تنگی نفس شده اید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه و اگر با فرد مشکوک و یا بیمار مبتلا به کرونا در تماس بوده اید پزشک خود را مطلع سازید.
  - صحت انجام رعایت بهداشت فردی کارکنان بر عهده روسای سازمان تابعه بوده و تا رفع بحران و شرایط ویژه رعایت کلیه مراحل این دستورالعمل برای تمامی دستگاههای اجرایی و خدماتی لازم الاجرا می باشد.
- در صورت نیاز و یا پرسش احتمالی در خصوص این دستورالعمل با بهداشت و درمان منطقه خود تماس حاصل فرمائید.

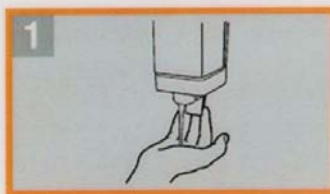
پوستر آموزشی روش صحیح شستشوی دست و روش صحیح ضد عفونی دست به پیوست می باشد.

# How to handwash?

## روش صحیح شستشوی دست ها



ابتدا دست ها با آب خیس شود



مایع مابون به اندازه کافی روی دست ها ریخته شود



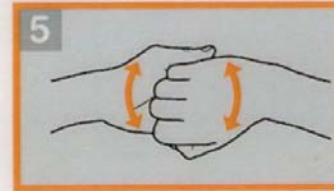
کف دست ها را به هم بمالید



کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت ها را اسکراب کنید و بر عکس



کف دست ها روی هم قرار گرفته و مابین انگشتان را مالش دهید



انگشتها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



انگشت شمت دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالش دهید و بر عکس



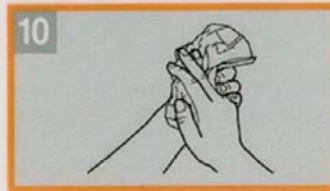
انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی جلو و عقب در کف دست مقابل حرکت دهید و برعکس



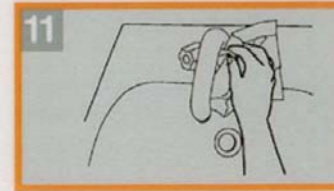
تمام سطح مخ دست چپ را با کف دست راست مالش دهید و بر عکس



دست ها را با آب شستشو دهید



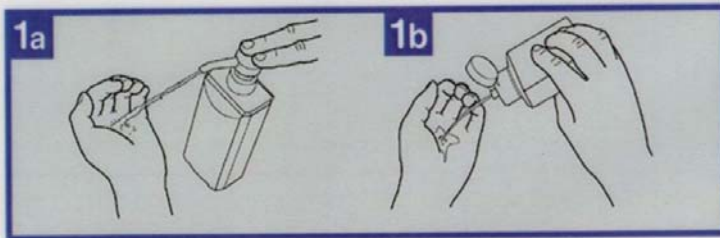
دست ها را با حوله یکبار مصرف خشک کنید



برای بستن شیر آب از همان حوله استفاده کنید . اینک دستان شما کاملا تمیز است.

# How to handrub?

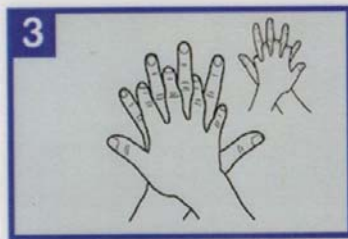
## روش صحیح ضد عفونی دست‌ها



کف دست را با مقدار کافی ضد عفونی کننده الکلی پر کنید



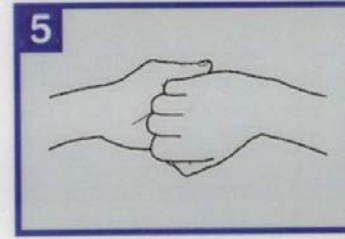
کف دست‌ها را به هم بمالید



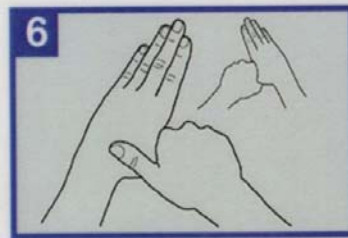
کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت‌ها را اسکراب کنید و بر عکس



کف دست‌ها روی هم قرار گرفته و مابین انگشتان را مالش دهید



انگشت‌ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت‌ها به کف دست مقابل مالش داده شود



انگشت شصت دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالش دهید و بر عکس



انگشتان را جمع کرده به صورت چرخشی جلو و عقب در کف دست مقابل حرکت دهید و بر عکس



تمام سطح مج دست چپ را با کف دست راست مالش دهید و بر عکس