

کرونا ویروس (کوید ۲۰۱۹)

راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس در مدارس

کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس (کوید ۲۰۱۹) خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که اولین بار در شهر ووهان چین پیدا شده است. مرکز شروع طغیان کرونا ویروس (کوید ۲۰۱۹) در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروشی ماهی و غذاهای دریایی در شهر ووهان چین بوده است.

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- علائم شایع: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش و اسهال
- علائم شدید: عفونت ریه، مشکل تنفسی شدید و نارسایی کلیه

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای (دیابت، بیماریهای قلبی)
- خانم های باردار

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

راه های احتمالی انتقال شامل:

- از طریق هوا
- تماس نزدیک با افراد مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

صرفاً در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:

- زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
- از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
- مبتلا به این بیماری هستید

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز مشخص نیست که ویروس کرونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشو دهنده مثل وایتکس، کرونا ویروس (کوید ۲۰۱۹) را از روی سطوح از بین می برد

- کرونا ویروس (کوید ۲۰۱۹) یک ویروس است، بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثر ندارد.

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

- تا کنون هیچ واکسن و دارویی برای درمان بیماری کرونا ویروس یافت نشده است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشید.

اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- آموزش دانش آموزان، اولیاء، مربیان و کارمندان مدارس در زمینه چگونگی محافظت از بیماری کرونا ویروس
- برنامه ریزی و هماهنگی اقامت در منزل افراد بیمار در هنگام بروز علایم بیماری
- برنامه ریزی و جایگزینی کارمندان/معلم/اساتید بیمار با افراد سالم
- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان مدارس به رعایت آداب تنفسی:
 - شست و شوی مداوم دست ها با آب صابون به مدت بیست ثانیه و در صورت عدم دسترسی به صابون استفاده از محلول های شست و شوی حاوی الکل (در صورت وجود کثیفی محرز، استفاده از آب و صابون توصیه می شود)
 - خودداری از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی مانند سرفه، تب و ...
 - پوشاندن دهان و بینی در زمان سرفه و عطسه با دستمال و در صورت عدم دسترسی به دستمال استفاده از بالای آستین
 - قراردادن دستمال استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی در زمان عطسه و سرفه، در نایلون و سپس دفع آن در سطل آشغال دردار (خودداری از رها کردن دستمال استفاده شده در محیط)
 - رعایت حداقل یک متر و نیم فاصله با افراد بیمار
 - خودداری از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان
 - پخت کامل مواد غذایی و پرهیز از مصرف غذاهای نیم پخته
 - عدم تماس با حیوانات اهلی و وحشی
 - استفاده از وسایل شخصی
 - استراحت در منزل در صورت مشاهده علائم بیماری و سکونت در اتاقی جدا از سایر افراد خانواده
 - شست و شو و ضدعفونی کردن سطوحی مانند؛ دستگیره های در، تلفن، کیبورد و ... (که توسط افراد بیشتر لمس می شود)
- تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی (دستمال کاغذی، حوله کاغذی، مواد ضد عفونی کننده ...)
- ضدعفونی و گندزدایی مداوم محل های تردد و توقف در اماکن آموزشی

- برنامه ریزی و اجرای کمپین ها (کمپین آموزشی شست و شوی دست ها، کمپین آموزش آداب بهداشتی تنفسی ...) و جلسات آموزشی در مراکز آموزشی به منظور افزایش آگاهی در زمینه علایم بیماری، علایم هشدار دهنده و خامت بیماری، گروه های پرخطر و موارد ارجاع فوری بیماران
- جداسازی افراد بیمار از سایرین تا زمانی که به منزل یا پزشک مراجعه می کنند (جانمایی محل یا تعیین "اتاق تحت مراقبت" در مدرسه)
- تشویق به رعایت عادات خوب بهداشتی از جمله تمیز و ضد عفونی کردن سطوح آلوده، خواب کافی، تغذیه خوب، نوشیدن مایعات کافی، کاهش اضطراب و ...

روش های گندزدایی محیط مدرسه

- ابتدا به منظور آلودگی زدایی سطوح از غبار و ذرات آلی، سطوح را با آب می شوئید، سپس از هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد یا اتانول ۷۰ درصد برای گندزدایی (میکروب کشی) استفاده می کنیم.
- برای تهیه هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد باید به روش زیر عمل کرد:
 - ✓ استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
 - ✓ در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید. بدین منظور ۱ قسمت سفیدکننده وایتکس ۵ درصد را به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی اضافه کنید.
 - ✓ آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید.
 - ✓ محلول وایتکس را در محل هایی با تهویه مناسب رقیق نموده و استفاده شود.
 - ✓ سطوحی که ممکن است وایتکس برای آنها حالت خوردگی داشته و به آنها صدمه بزند نیز پس از شستشو با پاک کننده های خنثی می توان به وسیله اتانول ۷۰ درجه ضد عفونی نمود.
 - ✓ نظافت را باید با استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب انجام داد. تجهیزات حفاظت فردی یکبار مصرف را بعد از استفاده باید به عنوان مواد بالقوه عفونی تلقی نمود. تجهیزات حفاظت فردی چند بار مصرف را پس از استفاده باید به وسیله هیپوکلریت سدیم ۰,۱ درصد یا اتانول ۷۰ درجه گندزدایی نمود.
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی زیر در حین نظافت اماکن آلوده شده با کروناویروس پیشنهاد می شوند:
 - ✓ ماسک های FFP۲ یا FFP۳
 - ✓ عینک یا محافظ صورت
 - ✓ گان یکبار مصرف آستین بلند ضد آب
 - ✓ دستکش یکبار مصرف
- کلیه سطوحی که در معرض تماس مکرر هستند مانند بخش های در دسترس دیوارها و پنجره ها، کاسه توالت، سطوح حمام، باید به خوبی نظافت شوند. تمام پارچه ها (مانند ملحفه ها، پرده ها) باید با آب داغ (۹۰

درجه سانتی گراد) و پودر شوینده شسته شوند. اگر به خاطر جنس پارچه ها امکان استفاده از آب داغ نیست مواد شیمیایی خاص (مانند وایتکس یا فرآورده های ضدعفونی کننده) باید در زمان شستشو مورد استفاده قرار گیرد.

سرویس های مدارس

- برای تماس با دستگیره های تاکسی، از دستمال کاغذی استفاده کنند
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنند)
- رانندگان، از ماسک و دستکش استفاده کنند و ترجیحا مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس است
- بهداشت فردی را رعایت کنند:
- ✓ شست و شوی مداوم دست ها با آب صابون به مدت بیست ثانیه و در صورت عدم دسترسی به صابون استفاده از محلول های شست و شوی حاوی الکل (در صورت وجود کثیفی محرز، استفاده از آب و صابون توصیه می شود)
- ✓ خودداری از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی مانند سرفه، تب و
- ✓ پوشاندن دهان و بینی در زمان سرفه و عطسه با دستمال و در صورت عدم دسترسی به دستمال استفاده از بالای آستین
- ✓ قراردادن دستمال استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی در زمان عطسه و سرفه، در نایلون و سپس دفع آن در سطل آشغال دردار (خودداری از رها کردن دستمال استفاده شده در محیط)
- ✓ رعایت حداقل یک متر و نیم فاصله با افراد بیمار
- ✓ خودداری از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان
- ✓ پخت کامل مواد غذایی و پرهیز از مصرف غذاهای نیم پخته
- ✓ عدم تماس با حیوانات اهلی و وحشی
- ✓ استفاده از وسایل شخصی
- در خودرو حتما وضعیت تهویه مناسب باشد به طوری که شیشه ها و دریچه های موجود در این گونه وسائط نقلیه برای ایجاد جریان هوا باز یا نیمه باز باشد و وضعیت تهویه به صورت گردش داخل نباشد
- از هواکش و باز گذاشتن شیشه خودرو استفاده شود
- تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی نصب شود
- سطوح دارای تماس مشترک در تاکسی شامل: کف، درها، دستگیره ها، صندلی، گوشی تلفن، تلمبه گان، گازوئیل و بنزین وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده در خودرو نصب شود
- خودرو و اشیاء داخل آن حداقل روزی یک بار گندزدایی مستمر شود

- دفع پسماندها از جمله کاغذ، دستمال باید به شیوه بهداشتی در نایلون یکبار مصرف صورت پذیرد و جمع-آوری پسماند های فوق در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در آخر هر شیفت کاری انجام شود
- عملیات سوخت گیری خودرو در پمپ بنزین ها و جایگاه های سوخت، باید فقط توسط متصدیان جایگاه ها، صورت پذیرد. سطوح زیر در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:
- نشیمن صندلی
- دسته های صندلی
- پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی)
- قفل کمربندهای ایمنی
- چراغ ها
- دیواره و پنجره ها
- ویدئو مانیتورها
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدا مطمئن شوند.
- در صورت آلوده شدن دستکش، آن را تعویض کنند.
- شستشوی سطوح با آب و خشک نمودن آن و کلیه دستمال های مورد استفاده در کیسه زباله دور ریخته شود
- دستکش ها در کیسه زباله انداخته شود
- بعد از اتمام کار بلافاصله دست ها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضدعفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنید.

نکات مهم:

- هنگام گندزدایی و نظافت خودرو باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد
- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود
- در طول مدت نظافت لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض کنند
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی به صورت مارپیچ حرکت دهند)

- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت، باید در آب داغ شسته شود
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق‌گرفتگی بعمل آید

اقدامات لازم در موارد مواجهه با افراد مشکوک به بیماری:

در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی فصلی مانند: تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن به‌خصوص کلیه‌ها و شوک عفونی باید بلافاصله از ادامه کار منع شود. در صورت مواجهه با افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و فقط با تاییدیه رسمی مراکز درمانی / خدمات جامع سلامت افراد به محل کار خود بازگردند.

روش‌های گندزدایی وسیله نقلیه

- ابتدا به منظور آلودگی زدایی سطوح از غبار و ذرات آلی، سطوح را با آب می‌شوید، سپس از هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد یا اتانول ۷۰ درصد برای گندزدایی (میکروب کشی) استفاده می‌کنیم. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود می‌شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.
- برای تهیه هیپوکلریت سدیم ۰/۰۵ درصد باید به روش زیر عمل کرد:
 - ✓ استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
 - ✓ در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰,۰۵٪ رقیق نمایید. بدین منظور ۱ قسمت سفیدکننده وایتکس ۵ درصد را به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی اضافه کنید.
 - ✓ آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید.
 - ✓ محلول وایتکس را در محل‌هایی با تهویه مناسب رقیق نموده و استفاده شود.
 - ✓ سطوحی که ممکن است وایتکس برای آنها حالت خوردگی داشته و به آنها صدمه بزند نیز پس از شستشو با پاک‌کننده‌های خنثی می‌توان به‌وسیله اتانول ۷۰ درجه ضدعفونی نمود.
 - ✓ نظافت را باید با استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مناسب انجام داد. تجهیزات حفاظت فردی یکبار مصرف را بعد از استفاده باید به‌عنوان مواد بالقوه عفونی تلقی نمود. تجهیزات حفاظت فردی چند بار مصرف را پس از استفاده باید به‌وسیله هیپوکلریت سدیم ۰,۱ درصد یا اتانول ۷۰ درجه گندزدایی نمود.
- زمان تماس برای کاربردهای متفاوت مصرف هیپوکلریت سدیم:

- ✓ سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد
- ✓ گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)
- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی زیر در حین نظافت اماکن آلوده شده با کروناویروس پیشنهاد می‌شوند:
 - ✓ ماسک های FFP۲ یا FFP۳
 - ✓ عینک یا محافظ صورت
 - ✓ گان یکبار مصرف آستین بلند ضد آب
 - ✓ دستکش یکبار مصرف
- کلیه سطوحی که در معرض تماس مکرر هستند مانند بخش های در دسترس دیوارها و پنجره ها، کاسه توالت، سطوح حمام، باید به خوبی نظافت شوند. تمام پارچه ها (مانند ملحفه ها، پرده ها) باید با آب داغ (۹۰ درجه سانتی گراد) و پودر شوینده شسته شوند. اگر به خاطر جنس پارچه ها امکان استفاده از آب داغ نیست مواد شیمیایی خاص (مانند وایتکس یا فرآورده های ضدعفونی کننده) باید در زمان شستشو مورد استفاده قرار گیرد.