

راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کوروناویروس)

و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی:

فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار
در کارگاه‌های عمرانی دانشگاه تربیت مدرس

نسخه سوم - اردیبهشت ۱۳۹۹



دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان

تهیه کننده:

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس

«خودمراقبتی و رعایت بهداشت بهترین راه پیشگیری از کورونا است»

پیش گفتار

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس به منظور حفظ و مراقبت از سلامت دانشجویان، اقدام به تدوین راهنما در خصوص تمهیدات لازم، برای فعالیتهای آموزشی، پژوهشی و اداری دانشگاه، تا برطرف شدن شرایط کنونی و کاهش بار آلودگی کوروناویروس نموده است که توجه به آن می تواند در جلوگیری از شیوع و کنترل کوروناویروس موثر باشد. این راهنما برای بهره برداری و اقدام مقتضی به تمامی واحدهای دانشگاهی ارسال می گردد. با توجه به پیدایش بیماری COVID-19 و اعلام پاندمی و قابل انتظار بودن فعالیت مجدد این ویروس پس از عبور از شرایط اوج کنونی، در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری های ویروسی-تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلند مدت و برای طول سال می باشد.

توصیه‌های بهداشتی در کارگاه‌های عمرانی

❖ توصیه‌های عمومی:

- لازم است تمامی افراد شاغل در محل در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت salamat.gov.ir ثبت‌نام کنند و چنانچه علائمی نداشتند، فرم مربوطه را پرینت گرفته و پس از امضا به مسئول مربوطه تحویل دهند این مدارک باید در پرونده سلامت افراد نگهداری شود.
- فرم خوداظهاری سلامت، برای افراد چاپ گردیده و به صورت هفتگی تکمیل و نگهداری شود (پیوست شماره ۴).
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، با فرد خاطی طبق مقررات برخورد می‌شود.
- حضور و کار افرادی که از ۱۴ روز قبل، مواجهه با بیمار کووید-۱۹ داشته‌اند یا علائم مشکوک به ابتلا را دارند (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، تنگی نفس، درد یا سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، با یا بدون تب، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوانزا و ...) یا ابتلای آنان به کووید-۱۹ قطعی شده باشد، ممنوع است.
- لازم است این افراد مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان به پزشکان مربوطه ارجاع داده شوند و تا صدور گواهی و اجازه برگشت به کار توسط پزشک، با اطلاع حراست دانشگاه از حضور و به کارگیری این افراد ممانعت شود.
- بررسی سلامت و بازگشت و حضور این افراد مطابق با الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست‌وشو و ضدعفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.
- از تماس دست با صورت، چشم، بینی و دهان خودداری شود.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده در معرض دید و دسترس نصب گردد.
- سطل‌های زباله پدالی درب‌دار مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست، در دسترس و معرض دید قرار گیرد.

❖ توصیه‌های اختصاصی

* وظایف پیمانکار یا نماینده پیمانکار یا سرپرست کارگاه

- کنترل تراکم نفرات در محل یا کانکس اقامت کارگران به منظور رعایت فاصله اجتماعی
- تامین مواد شوینده، گندزدا و ضدعفونی کننده و دستمال و ماسک و ... برای پرسنل
- تکمیل فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت برای تمامی افراد شامل کارکنان و کارگران به صورت هفتگی جهت درج در پرونده سلامت آنها (پیوست ۴).
- رعایت فاصله اجتماعی در چیدمان میز و صندلی اتاق یا کانکس دفتر اداری و نظارت بر ضدعفونی روزانه تجهیزات اداری و سطوح
- عدم استعمال سیگار در فضای بسته
- برگزاری جلسات با رعایت فاصله اجتماعی و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت
- به حداقل رساندن استفاده از مکتوبات و نقشه‌های کاغذی با استفاده از نسخ رایانه‌ای
- پرداخت حقوق پرسنل بصورت واریز بانکی و عدم استفاده از وجه نقد
- عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت
- جلوگیری از تردد پرسنل به خارج کارگاه جهت تهیه اقلام مورد نیاز و تعیین یک نفر برای این کار
- تهیه فهرست شماره‌های تماس اضطراری (مرکز بهداشت و اورژانس و حراست دانشگاه)
- تهیه جعبه کمک‌های اولیه
- بازگشت به کار پرسنل مشکوک به ابتلای به کورونا منوط به ارائه گواهی سلامت بر طبق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان می‌باشد. این گواهی می‌بایست نگهداری شود.

* وظایف نگهبان کارگاه

- نظافت، گندزدایی و ضدعفونی سطوح بصورت روزانه (پیوست شماره ۱)

- تخلیه روزانه سطل ماسک، دستمال کاغذی و دستکش مستعمل در کیسه گره زده و تحویل به خودروی جمع‌آوری پسماند دانشگاه و جایگزینی کیسه جدید. سطل نیز می‌بایست بصورت روزانه توسط نگهبان کارگاه گندزایی گردد.
- جلوگیری از ورود افراد متفرقه به کارگاه
- ضدعفونی خودروهای ورودی و خروجی از کارگاه
- کنترل وضعیت بهداشتی بازدیدکنندگان (لزوم استفاده از ماسک و کنترل درجه حرارت بدن با تب سنج پیشانی و بررسی علائم)
- ممنعت از ورود حیوانات به داخل کارگاه و عدم تغذیه حیوانات (سگ و گربه)
- توجه به مدیریت پسماند تولید شده در کارگاه و امحاء صحیح آن

* وظایف کارگران

- قرار دادن کفش‌ها و لباس کار در محل مناسب و خارج از محل یا کانکس اقامت
- ضدعفونی مرتب تلفن همراه و دسته کلید و سایر موارد مشابه قبل از ورود به محل استراحت
- ضدعفونی مرتب محل استراحت (دستگیره‌ها و سایر سطوح)
- ضدعفونی بسته‌های خوراکی و عدم مصرف مواد غذایی خام و عدم نگهداری مواد غذایی بصورت روباز
- سرو غذا بصورت گرم و افزایش مصرف مایعات گرم
- توجه به بهداشت نان و گرم نمودن آن پیش از استفاده
- عدم استفاده از نمکدان و قندان و پارچ و لیوان مشترک
- عدم دست دادن و روبوسی
- رعایت اصول بهداشتی هنگام عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی و امحاء صحیح آن
- عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی (ماسک، دستکش و...)
- عدم استعمال سیگار و قلیان در فضای بسته (دود ناشی از دخانیات از عوامل انتقال ویروس از فرد آلوده به دیگران است)
- رعایت فاصله مناسب از دیگران در حین کار و استراحت

- استحمام با آب گرم بصورت روزانه
- استفاده مداوم از ماسک تنفسی
- شست و شوی مرتب دست‌ها با آب گرم و مایع صابون
- لزوم تهویه محل یا کانکس اقامت از طریق گشودن پنجره و در
- شست و شوی مرتب لباس کار و قراردادن آن در آفتاب برای خشک شدن
- برگزاری نماز بصورت جماعت ممنوع بوده و کارگران در صورت اقامه نماز می‌بایست از مهر و سجاده شخصی استفاده کنند.
- محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه سطوح مشترک نظیر دستگیره درها، دستگیره کابینت‌ها و قفسه‌های نگهداری ابزار، پریشا، تلفن، شیرالات و کانکس استراحت افراد، به طور مرتب گندزدایی شود.
- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.
- جهت برقراری تهویه طبیعی لازم می‌باشد در ساعاتی از روز درو پنجره کانکس استقرار نیروها باز باشد.

پیوست شماره ۱

کاربرد هیپوکلریت سدیم (آب ژاول)

هیپوکلریت سدیم (NaOCl) یا آب ژاول یک ترکیب کلردار است که از آن در تهیه محلول سفیدکننده خانگی به صورت محصولات مختلف استفاده می‌شود و در بازار در دسترس همگان قرار دارد. وایتکس یکی از محصولات سفیدکننده بر پایه کلر بوده که دارای ۶-۳ درصد و به طور متوسط ۵ درصد یا ۵۰ g/L کلر فعال دارد. این پاک‌کننده خانگی برای شستشوی البسه، گندزدایی و ضد عفونی سطوح، تصفیه آب و استخرهای شنا استفاده می‌گردد. هیپوکلریت سدیم جزو گندزداها با کاربرد متنوع است و توانایی غیرفعالسازی باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و میکوباکتریوم‌ها را دارد ولی بر اسپور باکتری‌ها و پریون‌ها بی‌تاثیر است. ویروس کرونا جزو ویروس‌های پوشش‌دار با غشا خارجی شکنده است، نسبت به کلر حساس بوده و به راحتی با آن غیرفعال می‌شود. لذا در ادامه روشی آسان برای تهیه محلول گندزدایی از وایتکس به منظور گندزدایی سطوح، آب، میوه و سبزیجات و نیز پسماندهای بیولوژیک با هدف کمک به کنترل شیوع ویروس کرونا، ارائه می‌شود. به عبارت ساده می‌توان با رقیق‌سازی وایتکس محلول گندزدایی متناسب با نوع کاربرد تهیه نمود که در ادامه روش تهیه آورده شده است.

مکانیزم غیرفعالسازی میکروارگانیسم‌ها در حضور هیپوکلریت سدیم

فعالیت میکروب‌کشی هیپوکلریت سدیم رقیق‌شده به غلظت اسید هیپوکلرو (HOCl) بستگی دارد که آن هم متأثر از pH محلول می‌باشد. دلیل غیرفعالسازی میکروبی در حضور این عامل گندزدا، نفوذ HOCl به داخل سلول میکروبی و عبور از دیواره و غشای سلولی می‌باشد. همچنین HOCl و یون هیپوکلریت OCl^- نیز سبب توقف در ترشح آنزیم مورد نیاز برای رشد میکروارگانیسم، صدمه به غشاء و DNA و تولید گونه‌های استرس اکسیداتیو شده که همه عوامل منجر به مرگ میکروارگانیسم خواهند شد.

نحوه تهیه محلول ضد عفونی از وایتکس (هیپوکلریت سدیم ۵٪) و کاربرد آن برای گندزدایی سطوح، دست و سبزیجات

- **محلول شماره ۱:** محلول ۱ درصد (۱۰ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی پسماندهای بیولوژیکی مایع. برای این کار لازم است تا یک پیمانه از وایتکس با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با پسماند مورد نظر به مدت ۲۰ دقیقه به منظور گندزدایی کامل تماس داده شود.

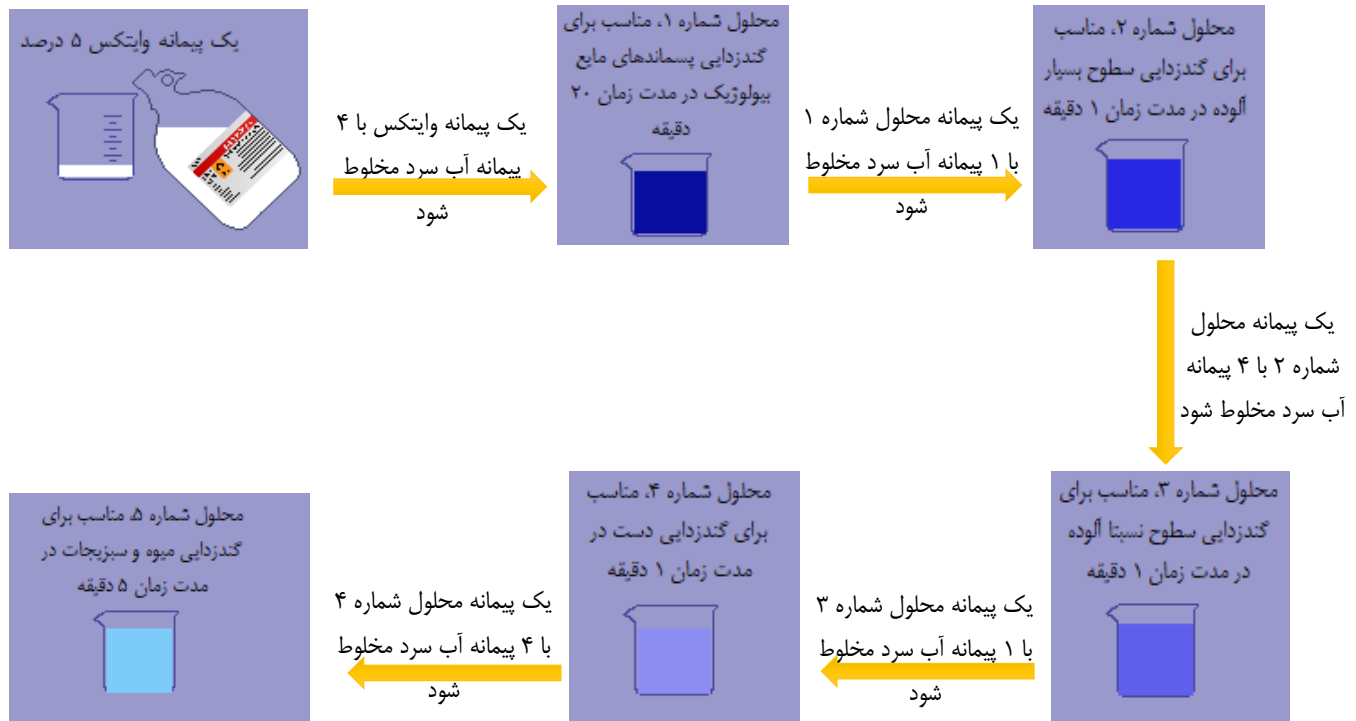
● **محلول شماره ۲:** محلول ۰/۵ درصد (۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح بسیار آلوده که حاوی خون، مدفوع، پروتئین یا چربی هستند. برای اینکار کافی است که ۱ پیمانه از وایتکس با ۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با سطوح بسیار آلوده برای به مدت زمان یک دقیقه تماس داده شود. برای تهیه این محلول همچنین می توان یک پیمانه از محلول شماره ۱ را با یک پیمانه آب سرد مخلوط کرده و برای گندزدایی استفاده نمود.

● **محلول شماره ۳:** محلول ۰/۱ درصد (۱ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح نسبتاً آلوده مانند سطوح منازل و ادارات، تجهیزات پزشکی، ملحفه ها و وسایل حفاظت فردی قابل استفاده مجدد. برای تهیه این محلول یک پیمانه از محلول شماره ۲ را با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط نمایید. برای تهیه مستقیم این محلول از وایتکس لازم است تا یک پیمانه وایتکس با ۴۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سطح مورد نظر را با این محلول شماره ۳ آغشته نمایید و پس از یک دقیقه تماس ضدعفونی می شود.

● **محلول شماره ۴:** محلول ۰/۰۵ درصد (۰/۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی دست البسه، فرش و یا موکت. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۳ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۳ با یک پیمانه آب سرد مخلوط و برای گندزدایی استفاده شود. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس را با ۹۹ پیمانه آب مخلوط نمود. محلول تهیه شده روی دست ها اسپری شده تا در مدت زمان تماس یک دقیقه دست را گندزدایی نماید.

● **محلول شماره ۵:** محلول ۰/۰۱ درصد (۰/۱ g/L) هیپوکلریت سدیم برای گندزدایی سبزیجات و میوه جات. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۴ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۴ را با چهار پیمانه آب سرد مخلوط نموده و برای گندزدایی نمایید. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس با ۴۹۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سبزیجات و میوه جات پس از شستشو، به مدت ۵ دقیقه داخل این محلول قرار داده شده تا گندزدایی انجام شود.

برای سهولت کار، نحوه تهیه محلول های مختلف ضدعفونی کننده از رقیق سازی وایتکس (حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪) برای برای گندزدایی سطوح، دست، سبزیجات و میوه جات، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- نحوه تهیه محلول ضد عفونی از وایتکس حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد برای گندزدایی سطوح، دست، سبزی و میوه‌جات

نحوه استفاده از محلول گندزدا

بعد از آنکه سطوح عاری از گرد و خاک شد و توسط مواد دترجنت پاک شد، با آغشته کردن یک دستمال تمیز به محلول و یا غوطه‌ور کردن دستمال در محلول و سپس فشردن آن، دستمال فقط به صورت رفت بر روی سطوح کشیده شود بدین صورت گندزدایی سطوح مورد نظر انجام خواهد شد.

- از آنجاییکه مدت حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود لذا گندزدایی تمامی سطوح مورد تماس مکرر با دست افراد مانند (دستگیره‌ها، کلیدهای آسانسور، دستگاه‌های خودپرداز، نرده‌های راهرو، سطوح و پیشخوان میزها، شیرآلات، نرده پله‌ها، جامایعی و سرویس بهداشتی) به صورت مکرر بایستی توسط پرسنل مربوط در هر بخش گندزدایی گردد.
- گندزدایی سایر سطوح مانند کف اتاق‌ها، راهروها، سالن‌های آمفی تئاتر و ... روزانه بایستی با محلول ۰/۱ انجام شود.

نکات گندزدایی با کلر:

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود لذا از ذخیره طولانی مدت پرهیز شود. تجربیات نشان داده است بازای گذشت هر یکسال از تاریخ تولید آن، ۲۰ درصد از کلر فعال تجزیه خواهد شد.
- از آنجاییکه کلر در آب گرم از بین می‌رود بایستی دقت شود برای تهیه محلول کلر از آب سرد استفاده گردد.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد
- محلول گندزدایی باید به صورت روزانه تهیه شود، برچسب تاریخ داشته و در صورت عدم استفاده بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته شوند.
- از بکار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی (مانند موادی که برای تمیزکردن سرویس بهداشتی) استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد.
- در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- رطوبت ناشی از دستمال آغشته شده به کلر بر روی سطوح بخودی خود بایستی خشک شود.
- کلر تهیه شده لازم است در ظرف درب بسته‌ای نگهداری شود. ممانعت از نگهداری و تهیه محلول گندزدایی رقیق شده از هیپوکلریت سدیم در ظروف فلزی (چون سبب خوردگی می‌گردد).
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دوبار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول گندزدا گندزدایی شود یادآور می‌گردد شیرآلات، دستگیره‌ها و جامایی به صورت مکرر می‌بایست گندزدایی گردد.

- دستمال‌ها، سطل، تی و وسایلی که برای نظافت بخش‌های مختلف استفاده می‌شود بایستی از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی و آبدارخانه بکار می‌رود مجزا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.
- تی‌هاییکه برای نظافت اتاق‌ها و سالن‌ها و ... استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشکانده شده و برای استفاده آماده باشد.
- پارچه‌ها و تی‌هایی که برای نظافت مورد استفاده قرار می‌گیرد بایستی بعد از هر بار مصرف با آب داغ شسته شده و بعد با محلول کلرگندزدایی شود.
- برای گندزدایی کف اتاق و سالن‌ها و ... بایستی از تی پارچه‌ای آغشته به محلول کلر استفاده کرد
- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی و با کارتریج مناسب برای تمام نیروهای خدماتی استفاده شود.
- شرکت پیمانکاری نیروی خدماتی دانشگاه موظف می‌باشد ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی و مواد گندزدا با مقدار مناسب تهیه و در اختیار کلیه نیروهای خدماتی مسئول قراردهد.
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها، اداره‌ها و ... در مکان‌های مشخص باشد.
- حتماً بر روی ظروف هیپوکلریت سدیم علائم مربوط به اثر خوردگی بر روی پوست، صدمه به چشم و سمیت حاد و مزمن برای موجودات آبی چسبانده شود.
- حتماً برچسب مناسب روی ظرف حاوی محلول‌های تهیه شده و روی آن نوع محلول و غلظت آن به همراه تاریخ تهیه را نوشته شود..

❖ لازم به ذکر می‌باشد تهیه محلول گندزدا می‌بایست در حضور نمایندگان هر بخش صورت گرفته و میبایست

نماینده هر بخش بر نحوه گندزدایی و صحت تکرار عمل گندزدایی و رعایت نکات ایمنی نظارت نماید.

نحوه گندزدایی سطوحی که با کلر آسیب می‌بینند:

برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (وسایل، تجهیزاتی که دچار خوردگی یا تغییر رنگ می‌شوند): توصیه می‌شود پس از پاک شدن و تمیز نمودن مواد آلوده از روی سطوح، از محلول آب ژاول به نسبت ۱ واحد به ۱۰۰ واحد آب سرد به مدت زمان بیش از ۱۰ دقیقه برای گندزدایی سطوح استفاده گردد و یا از اتانول یا الکل اتیلیک ۷۰ درجه نیز می‌توان برای آلودگی زدایی سطوح حساس به کلر ۱ درصد استفاده نمود.

▪ با توجه به ضرورت استفاده از الکل با خلوص مناسب در گندزدایی و ضدعفونی، و براساس آخرین یافته‌های علمی الکل اتیلیک یا اتانول در غلظت ۷۰-۶۲ درصد دارای بیشترین خاصیت میکروب کشی بخصوص **کرونا ویروس** است تاثیر و قدرت ضد میکروبی الکل ۷۰ درجه بیشتر از ۹۶ درجه می‌باشد لذا چنانچه الکل با خلوص ۷۰ درجه در دسترس نباشد، می‌توان با الکل غلیظ که عمدتاً ۹۶٪ می‌باشند تهیه نمود بدین صورت که ۷ واحد الکل ۹۶ درجه را با ۳ واحد آب مخلوط کرده و محلول ۷۰ درجه تهیه شود.

▪ برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (دچار خوردگی یا تغییر رنگ می‌شوند)، وسایل و تجهیزات مانند مانیتور، کیبورد، ماوس، گوشی تلفن و... حجم مناسبی از پنبه را در الکل مخلوط کرده و به صورت حرکت رفت بر روی سطح مورد نظر کشیده و اجازه دهید سطوح در تماس با جریان هوا خشک شود و از خشک نمودن با دستمال خودداری گردد.

پیوست شماره ۲

فهرست اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کوروناویروس

نوع محصول	انواع مجاز
شیر و فراورده‌های آن	<p>– ماست، شیر ساده پاستوریزه و یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره، از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵ درصد چربی و یا کمتر)</p> <p>– شیر بهتر است به صورت غنی شده با ویتامین دی باشد.</p> <p>– شیربرنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p>
نوشیدنی	دوغ کم نمک، بدون گاز و آب معدنی دارای مجوز از وزارت بهداشتی
میوه سبزی	<p>انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتغال، موز و... شسته شده مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت و وزارت بهداشت</p> <p>– انواع آبمیوه های صنعتی بدون قند افزوده</p> <p>– لواشک های بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p> <p>– سبزی هایی مانند پیاز، خیار و گوجه فرنگی</p>
بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	<p>شامل انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، بیسکویت ترجیحا نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده و یا ریز مغذی هایی مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد کم قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت.</p>
لقمه سالم	<p>۱ شترودل غیرگوشتی تک نفره دارای مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری بر روی بسته)</p> <p>– انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحا همراه با انواع مغزهایی مانند: کنجد، گردو، تخم آفتابگردان دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p>

پیوست شماره ۳

فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت دانشجویان، کارمندان و اعضای هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس از لحاظ ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس)

خواهشمند است فرم زیر را با دقت تکمیل نمایید و در صورت تغییر شرایط، اطلاعات را به روز نمایید.

- سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را داشته و به پزشک مراجعه نموده‌اید؟ بلی خیر
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹، چه مدت از ابتلا به بیماری می‌گذرد؟ کمتر از ۲ هفته بیشتر از ۲ هفته
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آیا گواهی برگشت به کار را از پزشک دریافت نموده‌اید؟ بلی خیر
- در سه روز اخیر علائم زیر را داشته‌اید:
 - احساس خستگی و ضعف بدن درد گلودرد تنگی نفس سرفه لرز تب درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه هیچکدام
- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- مراقبت مستقیم از افراد خانواده بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ (کورونا ویروس) ننموده‌ام نموده‌ام
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- همسفر با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در وسیله نقلیه مشترک در دو هفته اخیر: نبوده‌ام بوده‌ام
- بیماری زمینه‌ای: بیماری قلبی-عروقی فشار خون دیابت بیماری تنفسی زمینه‌ای شاخص توده بدن (BMI) بیشتر از ۴۰
- بیماری نقص ایمنی: تحت درمان با کورتون بیش از دو هفته شیمی درمانی بدخیمی‌ها (سرطان) پیوند اعضا
- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت: نکرده‌ام کرده‌ام

تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به مدیر/ نماینده معرفی شده از طرف مدیر بخش، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می‌باشد.

پیوست شماره ۴

فرم ارزیابی سلامت کارکنان شرکت‌های پیمانکاری دانشگاه

نام شرکت: نام کارفرما: شماره تماس کارفرما:

نام و نام خانوادگی: شماره تلفن همراه: شغل: سن:

نشانه	تاریخ	تب	سرفه	گلودرد	تنگی نفس	درد یا سنگینی قفسه سینه	الرز	ضعف شدید	درد عضلات	علائم شبه سرماخوردگی	اختلال بویایی، چشایی	تهوع، استفراغ، اسهال	سایر علائم

وجود نشانه‌های بالا در هر یک از اعضای خانواده:

سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس) چه مدت از شروع علائم می گذرد؟.....
گواهی برگشت به کار دارد

سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر و زمان بیش از ۱۵ دقیقه) با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل:

در خانواده محل کار وسیله نقلیه

بیماری زمینه‌ای:

قلبی ریوی فشار خون چاقی مفرط درمان با کورتون بیش از دو هفته
سرطان شیمی درمانی در ۶ ماه اخیر دیابت پیوند عضو

* در صورت بروز علائم یا سابقه تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل، کارفرما / پیمانکار موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع دهد و تا صدور گواهی برگشت به کار، با اطلاع به حراست دانشگاه از حضور و بکارگیری این افراد ممانعت کند.

* پرسنل دیگر نیز باید از نظر بروز علائم به دقت پایش و رصد شوند.

پیوست شماره ۵

مراحل در آوردن دستکش

در ابتدا با کمک دست راست، کف و قسمت بالای دستکش دست چپ را گرفته و آن را در حالت پشت و رو، از دست خارج نموده و دستکش دست چپ را در کف دست راست جمع کرده و نگه می‌داریم. سپس با کمک دو انگشت دست چپ (انگشت اشاره و انگشت کناری آن) قسمت زیرین دهانه دستکش دست راست را گرفته و آن را بر روی دستکشی که در وسط دست نگه داشته ایم، بر می‌گردانیم و با نوک انگشت دست چپ قسمت داخلی دستکش را گرفته و در کیسه مخصوص جمع آوری پسماند می‌اندازیم.





مراحل شستشوی دست



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز بهداشت و درمان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز بهداشت و درمان

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله به مدت ۲۰ ثانیه



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



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