

دستورالعمل پیشگیری ابتلا به کرونا ویروس
در دانشگاه های وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری

وزارت علوم تحقیقات و فناوری

سازمان امور دانشجویان

دفتر مشاوره و سلامت

مقدمه:

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای 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. براساس 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 توجه 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 میتواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. روش دیگری که در ماه های گذشته و در پروتوکل ها به آن تاکید میشد و اکنون نقش کمتری را در مطالعات متخصصان در انتقال ویروس ایفا می کند انتقال از سطوح و تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

دامنه کاربرد

دانشگاه ها، دانشکده ها و آموزشگاههای علمی و تحقیقاتی و پژوهشکده ها

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در محیط های دانشگاهی بوده و از پروتوکول های وزارت بهداشت (فایل های قابل اشاره موجود در سامانه دفتر مشاوره و سلامت) استخراج شده است. نظر تعدادی از همکاران محترم، روسای مراکز بهداشت و درمان دانشگاه ها برای این دستورالعمل اخذ شده است و بدین وسیله از این بزرگواران تشکر می شود. سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

ضمنا شوراها ی HSE و سلامت دانشگاه ها می توانند نسبت به تغییرات مورد نیاز در موارد ضروری اقدام نمایند.

الف : ساختمان های اداری و آموزشی

- ۱- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر
 - ۲- تب سنجی روزانه کارمندان و پرسنل
 - ۳- الزام واکسینه بودن کلیه پرسنل و اساتید واحدها اداری و آموزشی
 - ۴- بررسی کارت تزریق واکسیناسیون کارمندان و پرسنل
 - ۵- پاسخگویی تلفنی و مجازی به دانشجویان جهت کاهش رفت و آمد و حضور فیزیکی دانشجویان در بخش های اداری
 - ۶- لغو ثبت اثر انگشت کارکنان ، در صورت عدم امکان این کار، ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست در مجاورت این دستگاه ها نصب شود.
 - ۷- گندزدایی دوره ای سطوح مورد تماس با دست افراد، دستگیره ها ، کلیدهای آسانسور، تلفن ها ، کیبوردها ، موس ، دستگاه های خودپرداز، کلید و پریزها، نرده های راهرو، سطوح و پیشخوان میزها، شیر آلات و ...)
 - ۸- تهیه و نصب مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ها و مراکز تجمع
- *پیشنهاد می شود شستشوی دست ها با آب و صابون و یا استفاده از فرآورده های ضد عفونی کننده دست بر پایه ی الکل (فرمولاسیون های پیشنهاد شده توسط WHO و یا محصولات به ثبت رسیده دارای کد IRC مندرج در وب سایت سازمان غذا و دارو) برای استفاده دانشجویان و کلیه دانشگاهیان در قسمت های عمومی دانشگاه نصب گردد .
- ۹- ممانعت از تردد و حضور کارکنان دارای علائم بیماری و تسهیل استفاده کارکنان جهت استفاده از مرخصی استعلاجی
 - ۱۰- ممانعت از تردد و حضور دانشجویان دارای علائم بیماری و تسهیل استفاده دانشجویان جهت استفاده از مرخصی
 - ۱۱- استفاده از سطل های زباله درب دار مجهز به کیسه زرد به منظور امحا بهداشتی زائدات
 - ۱۲- جلوگیری از تردد دانشجویان با روپوش آزمایشگاهی در خارج از آزمایشگاه

- ۱۳- تاکید بر رعایت جدی تر بهداشت تنفسی، رعایت فاصله گذاری اجتماعی یک تا دو متر (حداقل یک متر) و استفاده از ماسک توسط دانشجویان
- ۱۴- تهیه بروشورها و مطالب آموزشی و همچنین برگزاری کارگاه های آموزشی مجازی در رابطه با فرهنگ سازی و اطلاع رسانی پیشگیری از شیوع ویروس و رعایت نکات بهداشتی
- ۱۵- پرهیز از جلسات غیر ضروری بصورت حضوری و برگزاری جلسات ترجیحا به صورت مجازی
- ۱۶- استفاده از تبلیغات محیطی برای آموزش روش های پیشگیری از کرونا، مانند تهویه مطبوع، استفاده از ماسک، نحوه شستشوی دست ها و سایر موارد
- ۱۷- اطلاع رسانی به هنگام و به موقع از یافته های جدید درباره این ویروس و جهش های احتمالی آن و نحوه پیشگیری از آن به دانشجویان و همکاران اداری و علمی دانشگاه ها

ب: خوابگاه ها

- ۱- الزام واکسینه بودن دانشجویان خوابگاهی و تب سنجی در بدو ورود
- ۲- بررسی کارت تزریق واکسیناسیون دانشجویان برای ورود به محیط های خوابگاهی ، آموزشی و کارگاهی
- ۳- استفاده از سیستم تهویه مناسب با ظرفیت اتاق و تعداد تخت ها و یا باز گذاشتن پنجره ها جهت تهویه طبیعی در اتاق ها
- ۴- لغو ثبت اثر انگشت برای حضور و غیاب دانشجویان
- ۵- گندزدایی دوره ای سطوح مورد استفاده دانشجو از جمله کلید و پریزها ، اجاق های گاز ، درب های کابینت ، نرده های راهرو، کلید لباسشویی و ... با محلول های گندزدا
- ۶- استفاده از محلول های ضد عفونی در تمامی ورودی های خوابگاه
- ۷- رعایت فواصل تخت ها به صورت حداقل ۱ تا ۲ متر از هم (ترجیحا هر یک تخت در یک اتاق مجزا باشد).
- ۸- در نظر گرفتن اتاق مجزا به عنوان اتاق ایزوله برای اسکان دانشجویان دارای علائم مشکوک به بیماری شامل دانشجویانی که هر گونه علائم تنفسی ، تب ، سرفه و... دارند.
- ۹- شستشوی لباس ها توسط ماشین لباسشویی بصورت انفرادی و توسط هر فرد بطور جداگانه
- ۱۰- نظافت و ضد عفونی سرویس های بهداشتی و حمام ها به صورت روزانه توسط پرسنل خدمات
- ۱۱- استفاده از وسایل کاملا شخصی، روتختی و ملحفهو تاکید آن به دانشجویان

- ۱۲- نصب راهنمای شستشو صحیح دست ها در تمامی سرویس‌های بهداشتی و طبقات خوابگاه ها
- ۱۳- آموزش بهداشت فردی به تمامی دانشجویان با استفاده از ظرفیت‌های فضای مجازی و شبکه های اجتماعی
- ۱۴- نصب اینفوگراف پیشگیری ، مراقبت و درمان کرونا و ویروس در تمامی ورودی ها
- ۱۵- در صورت مشاهده هر گونه علائم مشکوک به بیماری در دانشجویان در صورت امکان به مرکز درمانی دانشگاه و یا منطقه ، مراجعه کنند و یا در صورت عدم دسترسی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود .
- ۱۶- عدم پذیرش مهمان در خوابگاه ها
- ۱۷- مسئولیت نظارت روزانه بر نظافت ، گندزدایی و مراقبت های دانشجویان در محیط خوابگاه بر عهده سرپرست خوابگاه می باشد
- ۱۸- گزارش وجود موارد مشکوک و یا دارای علائم بیماری به صورت روزانه توسط اداره امور خوابگاه ها به مرکز بهداشت دانشگاه
- ۱۹- اطلاع رسانی محیطی و توصیه های مبروط به یافته های جدید کرونا و ویروس در محل های مناسب خوابگاهی
- ۲۰- پرهیز از تجمع دانشجویان و برگزاری مهمانی ها و جلسات دانشجویی در محیط های خوابگاه
- ۲۱- تهیه و تکمیل پرسشنامه خود اظهاری مبنی بر سلامت بودن توسط دانشجویان

پ: پرسنل خوابگاه:

- ۱- تشخیص و شناسایی به موقع افراد بیمار دارای بیماری تنفسی
- ۲- جداسازی فرد بیمار و قرار دادن بیمار در اتاق ایزوله مجهز ، در صورت نبودن اتاق ایزوله اتاق انفرادی با تهویه مناسب و در صورت نبودن اتاق انفرادی قرار دادن بیماران با فاصله یک تا دو متر از یکدیگر (ترجیحا دو متر)
- ۳- ارسال گزارش روزانه به مرکز بهداشت در خصوص تعداد بیماران تنفسی و ثبت اسامی بیماران
- ۴- ارجاع هر بیمار تنفسی به مرکز بهداشت و در صورت نبودن مرکز بهداشت به درمانگاه های مجاور دانشگاه و پیگیری توسط مسئولین خوابگاه
- ۵- گند زدایی سطوحی که بیمار بطور روزانه لمس می نماید مانند دستگیره و کلید و میز و درب یخچال و ... با محلول ضد عفونی سطوح
- ۶- محدود نمودن ملاقات کنندگان

- ۷- جلوگیری از تجمعات مختلف در خوابگاه مانند اتاق مطالعه و تلویزیون و ...
- ۸- تهویه مناسب برای خوابگاه ها و باز گذاشتن پنجره ها
- ۹- شستشوی دست ها با آب و صابون با استفاده از فرآورده های ضد عفونی کننده دست با استفاده از الکل

- ۱۰- جهت خشک کردن دست ها از حوله های کاغذی استفاده شود
- ۱۱- بهداشت دست و الزام استفاده از ماسک رعایت گردد
- ۱۲- پسماندها مانند پسماندهای عفونی دفع شود (در سطل های درب دار مخصوص)
- ۱۳- انتخاب یک نفر به عنوان مسئول نظارت بر گندزدایی
- ۱۴- نصب تابلوهای آموزشی در محیط خوابگاه
- ۱۵- ممانعت از فعالیت پرسنل بیمار
- ۱۶- تامین صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده به میزان کافی

ت : غذاخوری و بوفه ها

- ۱- الزام واکسینه بودن شاغلین و کارگران بخش های طبخ و توزیع مواد غذایی (رستوران و بوفه ها و ...)
- ۲- بررسی کارت تزریق واکسیناسیون شاغلین و کارگران
- ۳- فعالیت تهیه و طبخ و توزیع مواد غذایی در دانشگاه بصورت بیرون بر و به شیوه بسته بندی با ظروف یکبار مصرف آلومینیومی یا گیاهی
- ۴- نصب مواد ضد عفونی کننده در تمامی ورودی ها
- ۵- نصب اطلاعیه های آموزشی در تمامی ورودی ها
- ۶- گندزدایی و نظافت سطوح طبخ
- ۷- جداسازی وسایل نظافت مرتبط با سطوح طبخ
- ۸- لزوم تهویه مناسب در تمامی سالن های طبخ و توزیع
- ۹- رعایت بهداشت فردی و الزام استفاده از ماسک و دستکش و روپوش توسط شاغلین و کارگران در تمام مدت حضور در محل طبخ و توزیع غذا
- ۱۰- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر

ث: کارکنان سلف ها:

- ۱- الزام واکسینه بودن کارکنان سلف ها

۲- بررسی کارت تزریق واکسیناسیون کارکنان

۳- استفاده از ماسک و دستکش در کلیه فرایندهای توزیع غذا اجباری است

۴- افراد بیمار در سلف حضور پیدا نکنند

۵- آموزش های لازم و کافی در مورد بیماری کرونا دریافت کرده باشند.

۶- استفاده از هواکش و تهویه مناسب در سالن توزیع

ج: سالن های ورزشی و استخر :

سالن های ورزشی و استخرها ترجیحا تعطیل باشند و در صورت پیشگیری موفق و کاهش مبتلایان به ویروس کرونا مراکز مذکور ملزم به رعایت دستورالعمل های زیر می باشند

۱- فاصله فیزیکی مناسب بین کلیه افراد اعم از کارکنان، مراجعه کنندگان رعایت گردد. (حداقل یک متر)

۲- در هنگام صحبت کردن فاصله حداقل یک متر رعایت شود.

۳- از ورود افراد بیمار یا مشکوک به بیماری به مراکز ورزشی و استخرهای شنا ممانعت گردد.

۴- فعالیت مراکز ورزشی و استخرهای شنا به صورت شیفتی و با حداقل های ظرفیت انجام شود.

۵- برگزاری هر گونه تجمع ممنوع است.

۶- حداکثر نصف ظرفیت استخر و مراکز ورزشی استفاده شود.

۷- بررسی روزانه علائم شاغلین

۸- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.

چ: سالن های اجتماعات :

۱- ترجیحا تعطیلی و عدم تشکیل جلسات حضوری و تجمعات دانشجویی

۲- در صورت لزوم تشکیل و تجمع در سالن ها، رعایت تدابیر کنترلی و پیشگیرانه برای کنترل کرونا ویروس با

تاکید بر تهویه، استفاده از ماسک، شستشو و ضدعفونی سطوح، رعایت فاصله گذاری اجتماعی (ظرفیت ۳۰ تا ۵۰ درصد)

۳- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها به منظور تهویه مناسب و مستمر

ح: مسجد و نماز خانه ها

- ۱- نصب تجهیزات حاوی ضد عفونی کننده دست در تمامی ورودی‌ها
- ۲- استفاده از ماسک و توصیه به رعایت فاصله اجتماعی مناسب برای برگزاری مراسم تجمعی در مساجد و نماز خانه ها ، در صورت فورس ماژور ترجیحا مراسم در فضای باز بیرون مسجد با رعایت دقیق فاصله فیزیکی انجام شود
- ۳- نصب اطلاعیه های بهداشتی لازم
- ۴- تهویه مناسب اماکن مذهبی و مساجد با بهره گیری از تهویه مصنوعی و طبیعی
- ۵- شستشوی مناسب و بخارشویی فرش ها
- ۶- گندزدایی و نظافت شیرالات وضو خانه ها و سرویس های بهداشتی
- ۷- گندزدایی دوره ای و نظافت سطوح میز و صندلی های نماز
- ۸- استفاده از مهر و و جانماز بصورت شخصی و چادر نماز شخصی برای خواهران

خ: حمل و نقل

- ۱- الزام واکسینه بودن رانندگان و کارکنان بخش حمل و نقل
- ۲- بررسی کارت تزریق واکسیناسیون کارکنان و رانندگان
- ۳- نظافت و ضد عفونی کردن کلیه سطوح در تماس با دست
- ۴- استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی بین صندلی‌ها
- ۵- تهویه مناسب داخل وسایل نقلیه و سرویس‌های ایاب و ذهاب با باز گذاشتن پنجره ها
- ۶- ممانعت از فعالیت رانندگانی که واکسن نزده اند و رانندگانی که دارای علائم مشکوک به بیماری می باشند و تب سنجی روزانه آنها

د: مراکز بهداشتی و درمانی و دندانپزشکی

در صورت فعال بودن با ظرفیت مناسب و منطبق بر اصول و پروتوکل های بهداشتی

- ۱- گندزدایی تجهیزات معاینه در مرکز بهداشت و درمان

- ۲- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر
- ۳- دفع بهداشتی کلیه پسماندها با بهره گیری از سطل های درب دار مجهز به کیسه های زرد
- ۴- کلیه بیماران مراجعه کننده به مراکز باید ناقل بالقوه کووید-۱۹ فرض شوند و نحوه نوبت دهی به بیماران به گونه ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند به طوری که فاصله ایمن حداقل ۱ متر بین افراد رعایت گردد
- ۵- با برنامه ریزی مناسب از تجمع بیماران در اتاق انتظار جلوگیری گردد
- ۶- در صورتی که زمان حضور پزشک به هر دلیل با تاخیر مواجه شد لازم است به بیماران اطلاع داده شود تا از ازدحام آنان در اتاق انتظار جلوگیری گردد.
- ۷- نوبت دهی به صورت تلفنی و یا اینترنتی صورت گیرد . فاصله فیزیکی مناسب هنگام شرح حال گرفتن از بیمار و پذیرش رعایت گردد (حداقل یک متر)
- ۸- فاصله ایمن بین مراجعه کنندگان در زمان نوبت دهی و تشکیل پرونده رعایت شود. در صورت ضرورت برای ارائه خدمت و رسیدگی به امور بیمار در فاصله کمتر از یک متر، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی کامل ، الزامی است
- ۹- حتی الامکان بیمارانی پذیرش گردند که حضور آنها در مطب ضروری است. و قبل از حضور تب سنجی شده باشند.

ذ: پرسنل کادر درمان

- ۱- الزام واکسینه بودن تمامی پرسنل
- ۲- بررسی کارت تزریق واکسیناسیون پرسنل
- ۳- رعایت احتیاط استاندارد برای کادر درمان شامل بهداشت دست ، استفاده از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش ، ماسک ، عینک (بر مبنای ارزیابی خطر)
- ۴- ضد عفونی مرتب سطوح مانند میز و وسایل معاینه (با الکل ۷۰٪) و استفاده از وسایل یکبار مصرف مانند ملحفه و کاورهای تخت ها
- ۵- معاینه بالینی و دقت در بررسی و درمان بیماران
- ۶- مدیریت ایمن پسماندها
- ۷- دادن ماسک به بیماران مشکوک و ویزیت در اتاق جدا و ایزوله ، در صورت نبودن اتاق ایزوله جهت تحت نظر گرفتن بیمار فاصله تخت ها از یکدیگر حداقل یک متر باشد
- ۷- تهویه مناسب برای محیط های کاری پرسنل درمان انجام شود.

۸- نظافت و گندزدایی محیط کار از نظر صحت و منظم بودن فرایند باید ارزیابی گردد.

۹- دریافت گزارش از خوابگاه ها برای بررسی تعداد موارد بیماران تنفسی

۱۰- مدیریت درمان و عدم تجویز کورتون برای بیماران مشکوک

۱۱- تجویز درمان آنتی بیوتیکی مناسب برای بیماران مشکوک

تهیه شده توسط اداره سلامت و تندرستی

دفتر مشاوره و سلامت

***راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم محلول اولیه جهت گندزدایی سطوح :**

عمده محلول های سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰ppm) کلر قابل دسترس

محلول توصیه شده : محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)

برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم ، نسبت سفید کننده به آب را تنظیم کنید .
به عنوان مثال ، برای آماده سازی سفید کننده های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم ، از دو برابر بیشتر از سفید کننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفید کننده به ۹۸ قسمت آب)