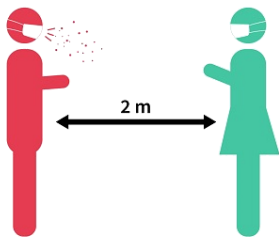




وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

**راهنمای فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمون  
عملی رشته علوم ورزشی داوطلبان ورود به دوره کارشناسی دانشگاهها و  
مؤسسات آموزش عالی کشور در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰  
(برگرفته از دستورالعمل‌های وزارت بهداشت)**



تیر ۱۴۰۰



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه.....
۱.....	دامنه کاربرد.....
۱.....	فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی.....
۴.....	غربالگری، پیشگیری و جلوگیری از گروه‌های حساس و آسیب پذیر.....
۴.....	۱. غربالگری افراد در همه گیری کووید-۱۹.....
۴.....	۲. پیشگیری و جلوگیری از گروه‌های حساس و آسیب پذیر.....
۵.....	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵.....	۱- بهداشت و حفاظت فردی.....
۷.....	۲- بهداشت مواد غذایی.....
۸.....	۳- بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۹.....	۴- بهداشت سالن و ساختمان.....
۱۰.....	۵- سایر اقدامات.....
۱۲.....	نکات مهم ویژه مناطق گرمسیر.....
۱۴.....	پیوست‌ها.....
۱۴.....	پیوست ۱: فرم خود اظهاری عوامل اجرایی آزمون جهت شروع کار.....
۱۵.....	پیوست ۱/۱: فرم خوداظهاری داوطلبان آزمون عملی جهت حضور در آزمون.....
۱۶.....	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....
۱۷.....	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۲۳.....	پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....
۲۶.....	پیوست ۵: راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجاد کننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به‌عنوان یک اصل کلی و طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس‌های تنفسی از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

این ویروس می‌تواند در فاصله یک تا دو متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پرز، کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود 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، دست‌ها با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹ در دانشگاه‌های حوزه امتحانی برگزارکننده آزمون عملی رشته علوم ورزشی داوطلبان ورود به دوره کارشناسی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ کاربرد دارد. ضمناً سایر قوانین، آیین نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیار از عوامل اجرایی و داوطلبان در معرض بیماری کووید-۱۹ هستند و محل برگزاری آزمون عملی یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود.

- **حداقل فاصله ایمن ۲ متر** بین داوطلبین، کارکنان و افراد دیگر در تمامی مبادی ورودی، خروجی، راهروها، محوطه، سالن‌ها و ایستگاه‌های حوزه‌های امتحانی رعایت شود.
- از تجمع داوطلبین در مقابل درب ورودی و خروجی و سایر فضاهای حوزه‌های امتحانی اجتناب شود.
- در صورت گستردگی محیط برگزاری آزمون (فاصله زیاد بین دانشکده‌ها در درب ورودی دانشگاه محل آزمون) و ضرورت استفاده از ماشین‌های عمومی جهت تردد از جمله اتوبوس، مینی بوس و ون در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری و حداکثر از یک چهارم تا یک سوم ظرفیت خودرو استفاده شود.

- رعایت فاصله حداقل ۲ متر بین صندلی داوطلبین در کلیه ایستگاه‌ها و سایر محل‌هایی که برای آزمون در نظر گرفته شده است، الزامی است.
- عوامل اجرایی باید حداقل فاصله ۲ متری را با داوطلبان رعایت نمایند.
- متولیان غربالگری در بدو ورود، ضمن حفظ رعایت فاصله ایمن از وسایل حفاظت فردی (دستکش، ماسک، عینک یا شیلد صورت) استفاده نمایند.
- قبل از برگزاری آزمون، تمامی موارد مرتبط با فاصله گذاری اجتماعی و پیشگیری از شیوع بیماری کووید-۱۹ از طریق پیامک، سایت سازمان سنجش و یا سایر روش‌های الکترونیکی به داوطلبان اطلاع رسانی شود (از جمله همراه نداشتن هرگونه وسیله اضافی، عدم تحویل گرفتن امانات در محل آزمون، تکمیل بخش خوداظهاری داوطلبین روی کارت آزمون و امضاء آن و غیره).
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی حداقل فاصله ۲ متر در حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه و سایر مکان‌های عمومی اجتناب گردد.
- داوطلبانی که در فرم خوداظهاری و یا در زمان برگزاری آزمون، بیماری کووید-۱۹ خود را اعلام می‌نمایند، و یا در ایستگاه غربالگری تب با درجه حرارت بالای ۳۷/۸ درجه باشند، نباید آزمون انجام بگیرد. این داوطلبان پس از بارگذاری مدارک مبنی بر بیماری کووید-۱۹ در تاریخی دیگر که متعاقباً اعلام می‌شود، آزمون عملی را انجام می‌دهند.
- محدود سازی مواجهه عوامل اجرایی آزمون با داوطلبان در حداقل زمان ممکن و با رعایت حداقل فاصله ۲ متر؛
- رعایت فاصله گذاری بین عوامل اجرایی آزمون با داوطلبان با استفاده از جدا کننده‌های فیزیکی (شیشه‌ای یا پلاستیکی، رعایت حداقل فاصله ۲ متر)؛
- به ازای هر ۶ مترمربع یک نفر از عوامل اجرایی در هر ایستگاه؛
- جلوگیری از تجمع داوطلبان (کاهش ۷۵ درصدی ظرفیت پذیرش داوطلبان در هر ساعت نسبت به سال‌های گذشته).
- به حداقل رساندن زمان انتظار و برگزاری آزمون برای هر داوطلب از ورود تا خروج از حوزه آزمون (در صورت ضرورت، رعایت حداقل فاصله ۲ متری و استفاده از ماسک الزامی است).
- تعیین مسیر جداگانه برای ورود و خروج سالن‌ها با نصب علامت گذاری در معرض دید داوطلبان؛
- رعایت فاصله گذاری در همه فعالیت‌های جانبی در محل برگزاری آزمون (نمازخانه، سرویس‌های بهداشتی، سرویس‌های ایاب و ذهاب و مواردی نظیر آن) طبق راهنماها و الزامات سلامت محیط و کار مرتبط؛

- از حضور افراد همراه داوطلبان در ورودی دانشگاه حوزه آزمون جلوگیری گردد.
- از تجمع بیش از حد عوامل اجرایی در حوزه آزمون اجتناب گردد.
- از تعداد کمتری از عوامل اجرایی در کلیه ایستگاه‌ها استفاده شود.
- در صورت امکان اخبار، مصاحبه‌ها و گزارش‌ها از مسئولان و ... به صورت مجازی تهیه شود (مانند ویدئو کنفرانس، تلفنی).
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب اعم از ماسک و دستکش توسط کلیه عوامل اجرایی الزامی است.
- از تجمع و توقف داوطلبان برای مدت زمان طولانی در محل نگهبانی جلوگیری شود.
- ارتباط نگهبان با افراد از طریق پنجره کوچک که به همین منظور طراحی شده انجام گیرد.
- در مکان‌های شلوغ و عمومی با رعایت کامل بهداشت فردی و استفاده از تجهیزات حفاظت فردی حضور یابند.
- در صورت امکان از سیستم نوبت دهی اینترنتی به منظور ممانعت از ایستادن در صفوف و ایجاد ازدحام داوطلبان استفاده گردد.
- نحوه نوبت دهی به داوطلبان به گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند.
- از سیستم‌های صوتی جهت جلوگیری از ازدحام برای برقراری ارتباط عوامل اجرایی با داوطلبان استفاده شود.
- فاصله فیزیکی مناسب در تمام طول مراحل آزمون رعایت گردد (حداقل فاصله ۲ متر).
- به کلیه داوطلبان توصیه شود از آوردن همراهان خودداری نموده و با حضور در وقت تعیین شده از تجمع در سالن انتظار پرهیز نمایند.
- استفاده داوطلبان از ماسک و دستکش در بخش‌های مختلف آزمون و شستشوی مرتب دست‌ها با آب گرم مطابق دستورالعمل شستشوی صحیح دست‌ها توصیه می شود.
- ایجاد فاصله ایمن (حداقل ۲ متر) بین صندلی‌های انتظار در هنگام نشستن داوطلبان؛
- چیدمان میز و صندلی‌ها به نحوی که افراد در هنگام نشستن دور میز رودرروی یکدیگر قرار نگرفته و از هر طرف در فاصله ایمن از یکدیگر قرار گیرند.
- رعایت فاصله ایمن بین عوامل اجرایی در حین سرو غذا در سلف سرویس؛
- در ایستگاه‌هایی که عوامل اجرایی با داوطلبان سروکار دارند از موانع شیشه‌ای یا پلاستیکی استفاده شود و جهت برقراری ارتباط در صورت امکان از تجهیزات میکروفون و بلندگوی میزی استفاده شود.

- استفاده از خودکار شخصی توسط عوامل اجرایی و قرار ندادن وسایل و لوازم التحریر برای استفاده عموم و داوطلبان؛
- جهت کاستن از تماس مستقیم دست‌ها با درب و دستگیره‌ها آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و یا برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب‌ها استفاده نگردهد.
- انجام پرداخت‌ها با کارت و اجتناب از دریافت و پرداخت وجه نقد.

## غربالگری، پیشگیری و جلوگیری از حضور گروه‌های حساس و آسیب پذیر در فرایند اجرا

### ۱. غربالگری افراد در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری، پیش از ورود به محل آزمون، فعالیت‌های زیر انجام پذیرد:

- ۱- کلیه عوامل اجرایی موظف هستند قبل از ورود به محل کار/ آزمون فرم خوداظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با بیماری کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱). همچنین کلیه داوطلبان موظف هستند روز آزمون بخش خوداظهاری مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با بیماری کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را که در روی کارت آزمون قید شده را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱/۱).
- ۲- تب سنجی: به صورت روزانه در ورودی‌های محل آزمون برای کلیه افراد انجام پذیرد (درجه حرارت بالای ۳۷/۸ درجه را تب محسوب کنند و از ورود این افراد به حوزه آزمون ممانعت به عمل آید.
- ۳- بررسی روزانه علائم شاغلین: کلیه عوامل اجرایی آزمون را به صورت تصادفی و روزانه، تا پایان برگزاری آزمون، از حیث وجود علائم تنگی نفس و سایر علائم تنفسی مورد ارزیابی قرار دهد. همچنین چنانچه براساس ارزیابی سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) نیاز به قرنطینه وجود داشت، فرد از ورود به محل آزمون خودداری و سرپرست اجرایی را مطلع گردد. در غیر این صورت سرپرست اجرایی از ورود بیمار به محل برگزاری آزمون جلوگیری نماید.

### ۲. پیشگیری و جلوگیری از حضور گروه‌های حساس و آسیب پذیر در فرایند اجرا

نباید عوامل اجرایی آزمون و داوطلبان از دو گروه زیر، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار قرار دارند، در نظر گرفته شوند:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی؛
- فشارخون؛

- دیابت؛
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای؛
- شاخص توده بدنی بالاتر از ۴۰؛
- گروه ب - بیماران با نقص ایمنی**
- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵ mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته؛
- شیمی درمانی؛
- بدخیمی‌ها؛
- پیوند اعضا؛

## اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

### ۱- بهداشت و حفاظت فردی

- همه داوطلبان موظف به رعایت موارد ذیل هستند و تبعات عدم رعایت آن متوجه آنها خواهد بود.
- کلیه داوطلبان باید در هنگام ورود به حوزه آزمون ۳ عدد ماسک سه لایه معمولی (بدون فیلتر)، ۲ جفت دستکش لاتکس و محلول ضد عفونی همراه خود داشته باشند.
  - از دست دادن، روبوسی و تمامی اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (حداقل ۲ متر) باشد، خودداری شود (به استثناء ایستگاه معاینات پزشکی و بدنی با رعایت مسائل بهداشتی).
  - از پذیرفتن امانات و وسایل همراه داوطلبان در باجه امانات و یا بخش نگهبانی خودداری گردد.
  - رعایت تمامی نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک و شستشوی دست‌ها، استفاده از مواد ضد عفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و گندزدایی سطوح مطابق با دستورالعمل‌های مربوطه از سوی وزارت بهداشت توسط کارکنان و داوطلبین آزمون الزامی است.
  - همه داوطلبان ملزم به استفاده از لوازم شخصی هستند و رد و بدل کردن اشیاء، وسایل، بین داوطلبین ممنوع است.
  - متولیان تطبیق دهنده مدارک کارت آزمون با داوطلبین ضمن رعایت فاصله ایمن، ملزم به استفاده از ماسک، دستکش، عینک یا شیلد صورت می‌باشند.
  - برای ثبت حضور و غیاب کارکنان ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت وجود).
  - دست اندرکاران آماده‌سازی و توزیع کننده‌های میان وعده‌های مواد غذایی در بین کارکنان و یا داوطلبین ملزم به دریافت کارت بهداشت می‌باشند.



- داوطلبین در صورت اسکان در هتل/مسافرخانه حتماً گندزدایی کردن محل استقرار و شستشوی دست‌ها را مورد توجه قرار دهند.
- داوطلبین در تمام طول حضور در شهر محل آزمون (با وضعیت قرمز، زرد، حتماً از ماسک استفاده نموده و رعایت اصول بهداشت فردی را نیز مورد توجه قرار دهند).
- از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج) استفاده شود.
- حداقل فاصله ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد؛
- 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؛
- شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه طبق پیوست شماره ۲ راهنما و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل ۷۰ درصد؛
- از کارت بانکی به جای پول و اسکناس استفاده نمایید و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه‌های کارتخوان صورت گیرد؛
- استفاده از ماسک برای همه افراد در زمان حضور در محل آزمون الزامی است؛
- پرسنل در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی باید از حضور در محل آزمون پرهیز کنند.
- از تماس دست‌ها با چشم، دهان، گوش و بینی قبل از شستن و یا ضدعفونی دست خودداری شود؛
- عدم استعمال دخانیات در محیط محل آزمون؛
- از لمس بی‌مورد وسایل و کالاها توسط عوامل اجرایی و داوطلبان جلوگیری شود؛ مگر با استفاده از دستکش یکبار مصرف؛
- عوامل اجرایی بعد از مرتب کردن وسایل و کالاها ایستگاه خود حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویند و یا ضدعفونی کنند؛
- پیش بینی ماسک و دستکش در مبادی ورودی به محل آزمون به داوطلبان فاقد ماسک و دستکش؛
- رعایت بهداشت فردی بر اساس الزامات سلامت محیط و کار در مراکز محل آزمون؛
- وسایل حفاظت فردی شامل دستکش و ماسک توسط همه عوامل اجرایی و داوطلبان استفاده شود (پیوست شماره ۳).
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، دستکش و در صورت لزوم از چکمه استفاده نمایند.
- نیروهای خدماتی با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی نسبت به جمع آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در پایان هر روز اقدام نمایند.

- از دست زدن به ماسک در هنگام استفاده خودداری شود (ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید، ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار (پدالی) بیندازید).
- وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب توسط سرپرست اجرایی در اختیار کلیه عوامل اجرایی به صورت روزانه قرار گیرد.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه دست اندرکاران مواد غذایی الزامی است.

## ۲- بهداشت مواد غذایی

- میان وعده غذایی بین داوطلبین و کارکنان به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- رد و بدل کردن نوشیدنی و خوراکی بین داوطلبین ممنوع است.
- استفاده از پارچ آب و لیوان در حوزه امتحانی ممنوع بوده و به هر داوطلب یک بطری آب آشامیدنی بسته بندی جهت مصرف تحویل گردد.
- داوطلبین در صورت استفاده از اتوبوس جهت تردد بین شهری، حتماً در تمام طول مسیر از ماسک استفاده نمایند و تا حد امکان از تغذیه‌های ارائه شده توسط سرویس اتوبوس‌ها استفاده نکنند.
- در صورت استفاده از اغذیه‌های محل‌های تهیه غذای رستورانی حتماً به مکان‌هایی مراجعه شود که مورد تأیید مرکز بهداشت استان/ شهرستان قرار داشته و تاییدیه آنها را داشته باشند.
- مسئول خرید و توزیع تغذیه در هر حوزه مشخص بوده و مشخصات وی به همراه فرم خوداظهاری در اختیار ناظر بهداشتی قرار گیرد و سلامت وی مورد تأیید باشد.
- در غذاخوری‌ها از ظروف یکبار مصرف برای خوردن و آشامیدن استفاده شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی غیر بسته بندی در محل آزمون توزیع نشود.
- آبخوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت حذف گردد.
- توزیع مواد غذایی برابر با ضوابط بهداشتی صورت گرفته و متصدیان توزیع دارای وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک، دستکش، عینک یا شیلد صورت باشند.
- رعایت نکات بهداشتی در آبدارخانه الزامی است.
- به منظور جلوگیری از تجمع در سلف سرویس، ضروری است مدت زمان سرو نهار به دو برابر افزایش یابد، همچنین سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله حداقل دو متر انجام شود.
- لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، حداقل دو متر باشد.
- ترجیحاً از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذا استفاده شود.
- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی‌های تک نفره به افراد داده شود.

- سرو مواد خوراکی اعم از قند، نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گردد. همچنین سرو نوشیدنی‌ها در لیوان‌های یک بار مصرف صورت پذیرد.
- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده در صورت امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده شود؛
- در صورت امکان از ظروف و قاشق‌های یکبار مصرف برای خوردن و آشامیدن استفاده شود؛
- اجتناب از پذیرایی داوطلبان در حوزه آزمون عملی (در صورت لزوم از بسته بندی‌های یکبار مصرف استفاده شود)؛
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی مناسب ممنوع است.

### ۳- بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده عوامل اجرایی انجام گیرد.
- گواهی سلامت رانندگان وسایل نقلیه در صورت تردد در محوطه‌های حوزه‌های آزمون باید در اختیار ناظر بهداشتی در هر حوزه قرار گیرد.
- تهویه منفی به صورت خروج هوا از اتوبوس و دیگر وسایل نقلیه رعایت شده و مورد کنترل ناظر بهداشتی قرار گیرد.
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در، میله راه پله، میز، صندلی، نیمکت، وسایل الکترونیک، پشتی صندلی‌ها و خودروها) باید پس از هر روز ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- مواد ضدعفونی کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت‌های مناسب (در ورودی، سرویس‌های بهداشتی، راهروها، ایستگاه‌ها و موارد نظیر آن) تعبیه گردد.
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می‌شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده شود.
- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسبیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید به صورت شخصی مورد استفاده قرار گیرند.

- توصیه می‌شود از تماس مستقیم دست با تجهیزات خودداری شود، برای تماس از لوازم یکبار مصرف از جمله دستمال کاغذی و موارد مشابه استفاده شود. در صورت تماس مستقیم حتماً بلافاصله با مواد ضدعفونی دست نسبت به ضدعفونی دست اقدام یا با آب و صابون شسته شود.
- تمام ابزار و تجهیزات محل آزمون و سالن‌ها در پایان هر روز گندزدایی گردد؛
- در صورت نیاز، از ملزومات اداری (از جمله خودکار) اختصاصی استفاده نمایید؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- در نظر گرفتن سطل‌های درب دار (پدالی) در محل کار جهت زباله‌ها خصوصاً برای ماسک و دستکش-ها؛
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده در ورودی و خروجی محل آزمون و سالن‌ها نصب شود؛
- هر یک از ایستگاه‌ها از وسایل نظافت و گندزدایی جداگانه و اختصاصی استفاده نمایند؛
- مبلمان فضای آزاد به صورت روزانه گندزدایی شود (در صورت وجود).
- در صورت استفاده از لباس‌های آرشویی یا کاور برای شناسایی عوامل اجرایی آزمون بعد از هر بار استفاده شستشو و گندزدایی شده و در کاور مخصوص تا قبل از استفاده بعدی نگهداری شود.
- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل استفاده نشود (ترجیحاً هر یک از عوامل اجرایی از دستمال نظافت شخصی یا دستمال یکبار مصرف استفاده نمایند).
- ابزار مشترک مورد استفاده کارکنان، قبل از استفاده گندزدایی گردد.
- اصول گندزدایی باید مطابق پیوست شماره ۴ این دستورالعمل رعایت گردد.
- استفاده از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری و پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- در فضاهای پر تردد محل آزمون، سطل زباله درب دار (پدالی) قرار داده شود؛
- تجهیزات یا سطوح را طوری تمیز کنید که از تولید آئروسول (ذرات معلق در هوا) جلوگیری شود.

#### ۴- بهداشت سالن و ساختمان

- تهویه مناسب هوا در محیط‌های بسته و فضاهای مورد استفاده برای آزمون و سرویس‌های بهداشتی صورت پذیرد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره‌ها و تعویض مرتب هوا).
- گندزدایی تمامی فضاهای مورد استفاده در حوزه‌های امتحانی، سرویس‌های بهداشتی بایستی قبل از هر روز آزمون طبق دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- لازم است تمامی سرویس‌های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- حذف یا بلا استفاده نمودن آبخوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت صورت گیرد.

- به تعداد کافی سطل زباله درب دار (پدالی) در قسمت ورودی و خروجی حوزه و همچنین مسیرهای پرتردد و در سالن‌ها و یا ایستگاه‌ها محل برگزاری آزمون پیش بینی شود.
- سالن‌ها و ساختمان‌های محل آزمون به صورت روزانه گندزدایی شود.
- سطل زباله درب دار (پدالی) در تمام ایستگاه‌ها تعبیه گردد.
- استفاده از خشک کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- از سیستم تهویه کارآمد و مناسب در داخل سالن‌ها و اتاق‌ها استفاده شود؛
- استفاده از رختکن سالن‌ها ممنوع است. جایگاه تماشاچیان را با نشانگرهای رعایت فاصله گذاری مشخص کرده و به عنوان رختکن استفاده شود.
- درها و پنجره‌ها جهت تهویه مطبوع بازگذاشته شود؛
- دفع پسماندها از جمله کاغذ، دستمال باید به شیوه بهداشتی در کیسه زباله مقاوم و غیرقابل نشت صورت پذیرد و جمع آوری پسماندهای فوق در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت در پایان هر روز انجام شود؛
- سرویس‌های بهداشتی محل آزمون باید دارای تهویه مناسب بوده و به طور مرتب گندزدایی شود.
- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس‌های بهداشتی ضروری است.
- پسماند سرویس‌های بهداشتی به طور جداگانه جمع آوری و دفع شود؛
- سیستم تهویه کارآمد و مناسب در طول استفاده از سالن غذاخوری فعال باشد.

## ۵- سایر اقدامات

- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق دستورالعمل‌های وزارت بهداشت عمل شود.
- مشخصات تمامی نفرات خدمات دهنده برای آزمون (عوامل اجرایی) باید به ناظر بهداشتی داده شود و غربالگری و کنترل بهداشتی شوند.
- کارکنان خدماتی جهت انجام نظافت و گندزدایی فضاهای مختلف در حوزه‌های امتحانی از لباس و حفاظت فردی استفاده نمایند.
- عوامل اجرایی قبل از آزمون تعیین شوند و بر مراقبت‌های بهداشتی به آنها تاکید شود.
- آموزش‌های بهداشتی به صورت مجازی یا در قالب دستورالعمل برای عوامل اجرایی ارائه شود.
- بر شیوه صحیح استفاده از وسایل حفاظتی فردی نظارت شود.
- تمام بخش‌های حوزه آزمون می‌بایست قبل از ورود عوامل اجرایی کاملاً گندزدایی شود.

- بسته بهداشتی شامل ماسک سه لایه، محلول ضد عفونی و دستکش هر روز به کلیه عوامل اجرایی ارائه شود.
- استقرار آمبولانس و تیم پزشکی با هماهنگی ستاد مدیریت بیماری کرونا در هر استان در محل حوزه و آماده باش مراکز بهداشتی و درمانگاه‌های شهرستان‌ها در روزهای برگزاری پیش بینی شود.
- پاکسازی و گندزدایی در حوزه‌های آزمون از طریق نمایندگان تام الاختیار و با نظارت استان‌ها در زمان مناسب قبل از برگزاری آزمون انجام شود.
- پیش بینی لازم برای جایگزینی عوامل اجرایی مشکوک در بازه زمانی آزمون در نظر گرفته شود.
- از تردهای بی مورد عوامل اجرایی در طول آزمون خودداری شود.
- در صورت مشاهده افراد مشکوک به این بیماری، با حفظ خونسردی و آرامش حوزه، سریعاً به مسوولین بهداشتی مستقر در حوزه اطلاع رسانی شود.
- عوامل اجرایی توجیه شوند که در صورت داشتن هرگونه علائم مشکوک عدم حضور خود را به موقع اعلام کنند.
- ضمن تاکید مجدد بر لزوم استفاده از ماسک سه لایه معمولی (بدون فیلتر) توسط عوامل اجرایی و داوطلبان ابتدای ورود به حوزه امتحانی تا پایان برگزاری آزمون، در صورتی که در حین برگزاری آزمون عوامل اجرایی نسبت به برداشتن ماسک از صورت اقدام نمود، لازم است به آرامی به آنها تذکر داده شود.
- بعد از بررسی مدارک داوطلبان، راهنمایی لازم با علایم مشخص جهت اطلاع داوطلبان از ایستگاه‌ها رایبه و نصب شود؛
- به مسئولین ایستگاه‌ها تاکید شود در هنگام تحویل فرم‌های داوطلبان به رابطان از ماسک و دستکش استفاده نموده و مرتب دست‌های خود را با محلول ضد عفونی نماید.
- در صورت ضرورت جهت پاسخگویی به سوال داوطلبین، فاصله مناسب رعایت شود.
- بعد از انجام آزمون عملی، از داوطلبان خواسته شود تا با مدیریت صحیح زمان، آنها را با فاصله مناسب برای خروج از محل آزمون هدایت و راهنمایی نمایند. به طوری که تجمع ایجاد نشده و فاصله گذاری رعایت شود.
- پنجره‌های محل‌های آزمون و سالن‌ها و راهروها هنگام خروج داوطلبان جهت جریان هوای تازه، باز باشد.
- سرپرست اجرایی در زمان کنترل، شمارش و بسته بندی فرم‌های داوطلبان حتماً از ماسک و دستکش لاتکس استفاده نماید.

- محل جمع آوری و بسته بندی فرم‌های داوطلبان دارای تهویه مناسب باشد به نحوی که گردش جریان مناسب هوا در آن میسر باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آن را تعویض نمایید.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
- تیهایی که برای نظافت کف اتاق‌ها و سالن‌ها و غیره استفاده می‌شود باید دارای چند "ستر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت می‌بایست در آب داغ شسته شود و سپس در محلول آب ژاول ۰/۰۵ درصد به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده گردد.
- در هنگام گندزدایی احتیاط‌های لازم در ارتباط با برق‌گرفتگی به عمل آید.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

### نکات مهم ویژه مناطق گرمسیر

- داوطلبین در تمام طول حضور در شهر محل آزمون، حتماً از ماسک استفاده نموده و رعایت اصول بهداشت فردی را نیز مورد توجه قرار دهند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- داشتن سیستم تهویه مطبوع و مناسب برای محل برگزاری آزمون در مناطق گرمسیر الزامی است.
- داشتن سیستم سرمایشی مناسب برای محل برگزاری آزمون در مناطق گرمسیر الزامی است.
- صندلی‌ها در سالن‌ها، ایستگاه‌ها و ... برای ظرفیت تعداد کمتر از ۲۰ درصد داوطلبین چیدمان شود.
- در ورودی محل‌های آزمون که دارای فضای باز و آفتابگیر هست از سایبان برای کمتر در معرض آفتاب قرار گرفتن داوطلبین استفاده شود.
- آب آشامیدنی بطری شده یکبار مصرف بیش از حد ظرفیت داوطلبین در هر حوزه در نظر گرفته شود.
- از تجمع داوطلبین در محل‌های مختلف حوزه برگزاری آزمون جلوگیری شود.

- در صورت گستردگی محیط برگزاری آزمون (فاصله زیاد بین دانشکده‌ها در دانشگاه/ موسسه محل آزمون و ضرورت استفاده از ماشین‌های عمومی جهت تردد از جمله اتوبوس، مینی بوس، ون در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری و حداکثر از یک چهارم تا یک سوم ظرفیت خودرو استفاده شود.
- رابطان حتماً از ماسک و دستکش استفاده نموده و قبل از دریافت کارت آزمون از ایستگاه‌ها دست‌های خود را ضد عفونی نمایند. ضمناً در زمان تحویل بسته آزمون به داوطلبان، فاصله مناسب را رعایت کنند.
- در صورت ضرورت جهت پاسخگویی به سوال داوطلبین، فاصله مناسب رعایت شود.



**پیوست‌ها**

**پیوست ۱: فرم خود اظهاری عوامل اجرایی آزمون جهت شروع کار**

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره ..... شاغل در ..... دارای

عنوان شغل ..... اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

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 نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک/ محتمل/ قطعی کووید-۱۹ نموده است

- هر گونه تماس شغلی 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](http://salamat.gov.ir) ثبت کرده‌ام

همچنین، تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نام نمایم و 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.

نام و نام خانوادگی \_\_\_\_\_ تاریخ \_\_\_\_\_ امضاء \_\_\_\_\_

**پیوست ۱/۱: فرم خوداظهاری داوطلبان آزمون عملی جهت حضور در آزمون**

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره ..... داوطلب آزمون ..... به شماره  
داوطلبی ..... اظهار می‌نمایم:

مبتلا به بیماری کووید-۱۹ می‌باشم  نمی‌باشم

پاسخ فوق را با هوشیاری و صداقت ثبت نموده و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع به عهده  
اینجانب می‌باشد.

امضاء

تاریخ

نام و نام خانوادگی

## **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 درب دار (پدالی) بیندازید.



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز زیر نظر بهداشتی و ایمنی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

## روش درست شستن دست ها

### در ۱۰ مرحله



کف دست ها 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.



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.



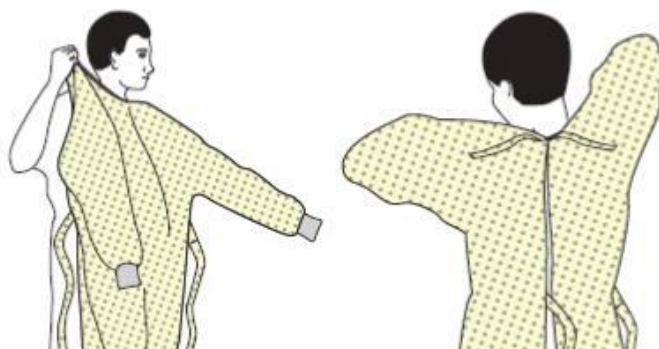
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

نوع وسایل حفاظت فردی استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

#### ۱- روپوش



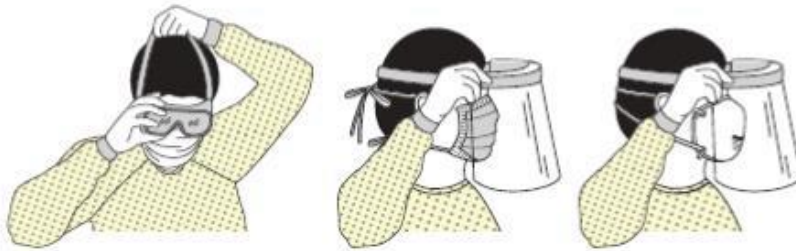
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

#### ۲- ماسک یا رسپیراتور



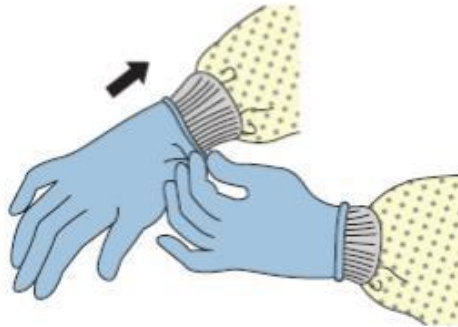
- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

### ۳- عینک یا شیلد صورت



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

### ۴- دستکش‌ها



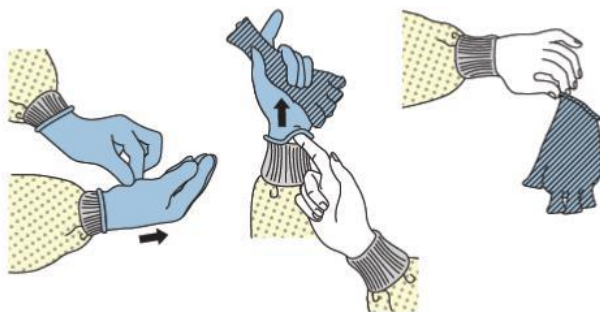
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:
  - دست‌ها را از چهره خود دور نگهدارید.
  - با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
  - دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
  - بهداشت دست را رعایت کنید.

### مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی توصیه شده

روش‌های مختلفی برای در آوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، در آورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

وسایل حفاظت فردی را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

### ۱- دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، 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 در آورده 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- عینک یا شیلد صورت



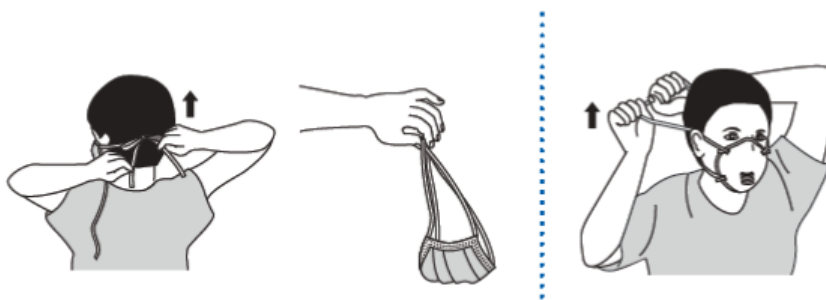
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

### ۳- روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

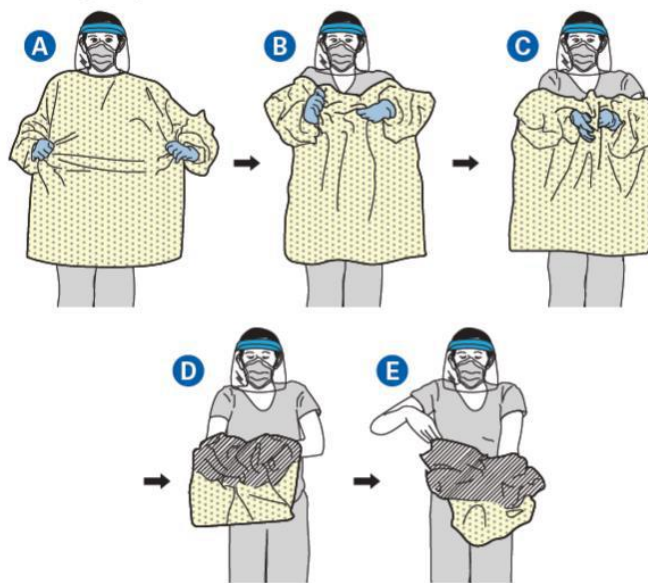
### ۴- ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است، دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های 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 دردار قرار دهید.

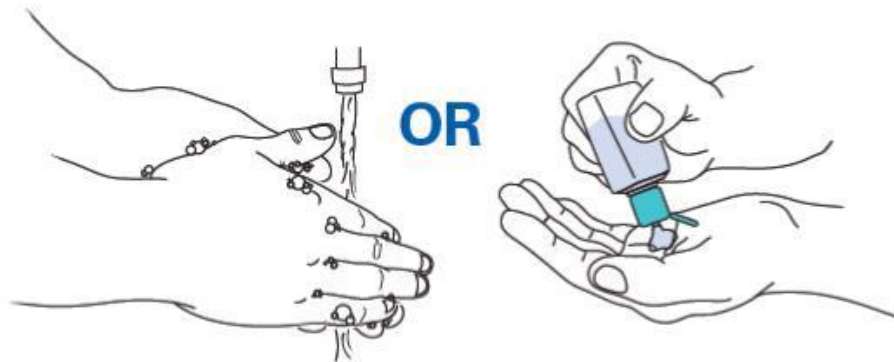


## ۵- روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
- همان طور که لباس را در می آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.

در نهایت؛ بلافاصله بعد از در آوردن همه وسایل حفاظت فردی، دستها را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.



**پیوست ۴: گندزدهای سطوح****نکات عمومی**

- از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.
- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
- زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها 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 کواترنر 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 میکروب کش با طیف گسترده است و به طور 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، سخت شدن و ترک خوردگی 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 به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی 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 (به ازاء هر شیفت حداقل دو ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.

### نکات مهم در خصوص سفیدکننده

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 می‌شود.

۲- گندزداها و سفیدکننده‌های 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 می‌شود.

۳- با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.

۴- استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می‌تواند 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، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.

- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.

- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید).

- از به کار 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 تمیز کردن توالت 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 بشویید.
- سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می‌زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفید کننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.
- سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفید کننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفید کننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفید کننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفید کننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفید کننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

**پیوست ۵: راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم**

**محلول اولیه:** عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (۵۰۰۰۰ پی پی ام) کلر قابل دسترس.

**محلول توصیه شده:** محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود 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. به‌عنوان مثال برای آماده سازی سفیدکننده‌های 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.

محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد

**زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:**

سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد.

گندزدایی از طریق غوطه ورکردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، 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 غوطه‌وری)

**راهنمای تهیه مواد گندزدا**

**غلظت مورد نیاز:** کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد.

**گندزدایی در دسترس:** آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)

**نسبت گندزدا به آب سرد:** ۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد.