



باسمه تعالی

شماره ۲۲۰۲۵۵۵/۹۸  
تاریخ: ۱۳۹۸/۱۲/۰۷  
پیوسته: ۰۵۹:۳۷  
برگه: .....  
صفحه: .....

استاد شهرستان شیراز والفجر

« نایب مدرس »

مدیریت / ریاست محترم اداره / سازمان .....

موضوع: ارسال چک لیست خود کنترلی بهداشت محیط (ادارات در برنامه کووید ۱۹) دبیرخانه معاونت برنامه ریزی

شماره: ۹۸۰۰۵۶۷۰۰۵  
تاریخ: ۱۳۹۸/۱۲/۰۱

با سلام و احترام

نظر به اجرای بند ۱۱-۵ صورتجلسه شورای تأمین شهرستان شیراز مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۰۵ به پیوست خلاصه راهنمای نظافت و گندزدایی محیط اداری و چک لیست خود کنترلی ادارات جهت کنترل کووید ۱۹ به منظور تکمیل و ارائه به این مرکز در اسرع وقت حضورتان ارسال می گردد. مقتضی است نسبت به تکمیل و ارائه آن اقدامات لازم را مبذول فرمایید.

رونوشت:

-سرکار خانم مهر پویا مسئول محترم جلب مشارکتهای مردمی مرکز بهداشت شهرستان شیراز شهدای والفجر-جهت پیگیری

دکتر احمد رضا زاده

رئیس مرکز بهداشت شهرستان شیراز - شهدای والفجر



شماره: ۱۳۹۸/۱۲/۰۱

مهندس مهرآور

این نامه در فرم‌های دولتی دارای دانشگاه علوم پزشکی شیراز تهیه گردیده است و در خارج از سامانه فوق بدون مهر و امضا اصلی فاقد اعتبار می باشد





**رئیس محترم / مدیر کل محترم سازمان / ادارات / ارگان / نهاد**  
**موضوع: دستور العمل هایی جهت مقابله با کرونا ویروس جدید**

باسلام و احترام

همانگونه مستحضرد یکم از دغدغه های جامعه در روزهای اخیر بیماری حاصل از ویروس کرونای جدید می باشد. این بیماری در درصد قابل توجهی از بیماران علایمی تحت بالینی داشته و در بقیه بیماران علایم شبه آنفلوانزا (ILI) مانند تب، گلودرد و سرفه ایجاد می کند. همچنین در درصد کمتری از مبتلایان علایم عفونت حاد و شدید تنفسی (SARI) را بوجود می آورد. با توجه به اینکه تاکنون درمان و واکسن اختصاصی برای این ویروس معرفی و تایید نشده است لذا یگانه راه مقابله با این ویروس افزایش آگاهی عمومی نسبت به ویروس و بیماری، رعایت نکات بهداشت فردی، آداب تنفسی، اجرای اصول بهداشت محیط منجمله نظافت و ضد عفونی کردن در محیط های کار می باشد لذا خواهشمند نسبت به موارد ذیل دستور اقدام مبذول فرمایید همچنین بدین منظور اجرایی شدن این موارد در آن سازمان مطالب و پروتکل های مربوطه به قرار زیر به پیوست خدمتتان ارسال می گردد:

انتظارات از سازمان ها، ادارات، ارگانها و نهادها در مقابله با کرونا ویروس جدید

- 1- آموزش کلیه پرسنل با استفاده از مطالب ارسالی دانشگاه علوم پزشکی و ترجیحا انتقال آموزش ها به خانواده ایشان به طریق مقتضی
- 2- نصب پوستر واستند و پخش موشن گرافیک های ارسال شده از سوی دانشگاه علوم پزشکی در محل های مقتضی در فضای اداری جهت اطلاع رسانی عمومی به ارباب رجوع
- 3- فراهم کردن امکانات لازم جهت شستشوی مرتب و مکرر دستها برای کارکنان و ارباب رجوع
- 4- اجرای پروتکل نظافت و ضد عفونی کردن سطوح در پایان هر شیفت کاری
- 5- جدا سازی کارکنان دارای علایم از بقیه کارمندان تا زمان مراجعه به منزل و ایجاد تمهیدات لازم جهت عدم حضور کارمند دارای علایم در محل اداره تا زمان ارایه گواهی سلامت از پزشک معالج و یا ۲۴ ساعت پس از قطع تب بدون نیاز به تب لیست مطالب و پروتکل های ارسالی به ادارات، سازمان ها، نهادها و ارگانها در خصوص کرونا ویروس جدید

(در قالب لوح فشرده)

- 1- مطلب آموزشی ویژه کارکنان ادارات، سازمان ها، نهادها و ارگان ها
  - 2- فایل لایه باز پوستر، تراکت، استند، تیزر در قالب لوح جهت تکثیر در هر یک از سازمان ها و ادارات
  - 3- پروتکل نظافت و ضد عفونی کردن سطوح در ادارات
  - 4- چک لیست اجرای پروتکل نظافت و ضد عفونی کردن سطوح در ادارات
  - 5- نکات مد نظر در مدیریت کارمند بیمار در ادارات
- شایسته است کلیه فعالیتهای انجام شده در پیشگیری از ویروس کرونا در ادارات را بصورت مستند به واحد جلب مشارکتهای مردمی مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر) ارسال نمایید.
- رونوشت: مسئول محترم واحدها  
بیماریهای واگیر / جلب مشارکتهای مردمی



دکتر احمد رضازاده

رئیس مرکز بهداشت شهرستان شیراز

این نامه در انجمن هیئت اداری دانشگاه علوم پزشکی شیراز تهیه گردیده است و در خارج از سامانه فوق بدون مهر و امضاء مسئولین ارسال نگردد.

# خلاصه راهنمای نظافت و گندزدائی محیط اداری به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ویروسی تنفسی

## الف) نظافت سرویس های بهداشتی و آبخوری ها

- ✓ سرویس های بهداشتی ابتدا می بایست شسته شده و با استفاده از پودرهای پاک کننده (پودر رختشویی معمولی) نظافت شوند.
- ✓ سرویس های بهداشتی با استفاده از تی اختصاصی خشک شود یا مدت زمانی اجازه دهید تا محیط خشک شود زیرا وجود آب در محل باعث رقیق سازی ضدعفونی کننده ها شده و بر عملکرد آنها تاثیر می گذارد.
- ✓ پس از خشک شدن، محیط می بایست توسط گندزداها ضدعفونی گردند، بدین منظور استفاده از وایتکس خانگی به روش پیوست دو پیشنهاد می گردد.
- ✓ آبخوری ها نیز ابتدا باید پاک شده و شسته شوند، سپس به روش فوق گندزدائی گردند. نظافت آب سردکن ها به استناد دستور عمل کشوری پیوست می باشد.

## ب) سایر

- ✓ در اماکنی که درب ورودی مجهز به سیستم تایمکس اثر انگشت می باشد لازم است حتما محل مجهز به گندزداهای مخصوص شده و افراد پس از ورود و خروج یا دستهای خود را به روش بهداشتی بشویند و یا الزاما از ضدعفونی کننده دست استفاده کنند.
- ✓ لازم است کلیه نیروهای خدماتی در زمینه رعایت بهداشت فردی آموزش دیده و روزانه از نظر علائم بیماری بررسی شوند و در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی وواگیر دار از ادامه فعالیت در زمینه تهیه و توزیع و سرو مواد غذایی و پذیرائی در جلسات تا برطرف شدن علائم و تائید پزشک معتمد ممانعت شود.
- ✓ کلیه سطوح کار، میزها، تلفن، آسانسور، نرده پله ها و ... ( هر سطحی که ممکن است با دست یا ترشحات دهان و بینی بطور مستقیم تماس پیدا کند ) می بایست ابتدا شسته شده و با استفاده از پودرهای پاک کننده (پودر رختشویی معمولی) نظافت شوند و سپس توسط گندزدای مناسب سطوح گندزدائی گردد.
- ✓ گندزدائی با استفاده از دستمالی که توسط محلول گندزدای تهیه شده، مرطوب و خیس شده باشد، برای سطوح انجام می شود. بدین منظور دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدایست غوطه ورنموده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده شود. لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا به صورت خود به خودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت به عمل آید. لازم است نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.

## ۱- محلول وایتکس ۰.۱٪ (یک دهم درصد)

محلول کلر ppm ۱۰۰۰ که با استفاده از محلول وایتکس خانگی می توان آن را تهیه نمود، یک گندزدای متوسط تا سطح بالا برای سطوح و لوازم و البسه است. برای تهیه یک لیتر این محلول، ۲۰ سی سی از وایتکس را به ۹۸۰ سی سی آب بیافزایید. به عبارت دیگر در یک بطری یک لیتری، آب معمولی ریخته سپس ۲ قاشق مربا خوری سرصاف (یا کمتر از یک ونیم قاشق غذا خوری سرصاف) از آب آن را برداشته و به جای آن همین مقدار وایتکس خانگی معمولی بیافزایید.

استفاده از این محلول برای مدت ۲۰ دقیقه یک گندزدای قوی است (استفاده از آن برای مدت ۱۰ دقیقه یک گندزدای متوسط خواهد بود) و تنها برای ۲۴ ساعت (یک روز) قابل استفاده است و در صورت نیاز می بایست مجدداً تهیه شود.

## توجه:

- ۱- وایتکس خانگی برای برخی سطوح مانند سطوح آلومینیومی و فلزی و کف پوش ها توصیه نمی شود.
- ۲- برخی سطوح چوبی با وایتکس تخریب می شوند. برای اینگونه موارد از سایر گندزداها استفاده نکنید. برای گندزدایی سطوح می توان از پارچه تمیز آغشته به مواد گندزدا استفاده نمود یا مواد گندزدا را مستقیماً بر روی سطوح اسپری کرد
- ۳- برای گندزدایی ظروف و البسه سفید می توان آنها را در محلول وایتکس ۰.۱ درصد به مدت ۲۰ دقیقه برای گندزدایی غوطه ور ساخت.

## ۲- محلول وایتکس ۱٪ (یک درصد)

در شرایطی که لازم است محیط یا وسایل به سرعت گندزدایی گردند، می توان از محلول یک درصد وایتکس (۲۰ سی سی وایتکس در ۸۰۰ سی سی آب یا اضافه کردن یک واحد وایتکس به ۴ واحد آب استفاده کرد و ظروف و وسایل قابل گندزدایی با وایتکس را در مدت ده دقیقه با این محلول گندزدایی نمود.

## ۲- الکل ۷۰ درصد

در صورتی که البسه ای که می خواهیم گندزدایی کنیم رنگی باشند یا قصد ما گندزدایی ظروف و سطوح حساس به وایتکس باشد، می توان از الکل ۷۰ درصد نیز جهت گندزدایی استفاده نمود.

## ۳- سایر گندزداها

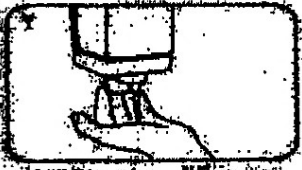
در صورت نیاز می توانید از گندزداهای موجود در بازار برای سطوح و وسایل با توجه به دستورالعمل درج شده روی بسته گندزدا استفاده نمایید. اگر از جنس وسایل خود مطمئن نیستید یا هرگونه سوال در این زمینه دارید می توانید به کارشناس بهداشت محیط مستقر در نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نموده و با وی مشاورد نمایید.

# چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت: کل ۲۰ ثانیه



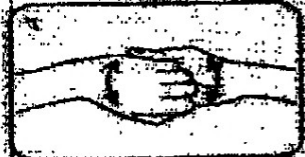
کف دست ها را به هم میمالیم



پشت دست راست را با کف دست چپ میمالیم و برعکس



کف دست راست را با انگشتان چپ میمالیم و برعکس



پشت انگشت ها را با انگشتان دست دیگر میمالیم



انگشت های هر دو دست را با کف دست دیگر میمالیم



انگشت های دست راست را با کف دست چپ میمالیم و برعکس



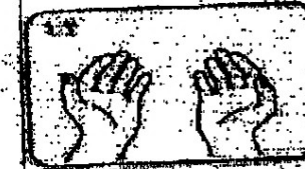
کف دست راست را با انگشتان چپ میمالیم و برعکس



پشت دست راست را با انگشتان چپ میمالیم و برعکس



کف دست چپ را با انگشتان راست میمالیم و برعکس



انگشت های دست راست را با کف دست چپ میمالیم و برعکس



انگشت شست انگشتان دست راست را با کف دست چپ میمالیم و برعکس



کف دست چپ را با انگشتان راست میمالیم و برعکس

### لازم توجه به مورد مصرف :

به کارآیی گندزدا دقت کنید. گندزدای دست با گندزدای سطوح یا وسایل متفاوت است. برخی گندزداها طیف وسیعی دارند و تمام عوامل بیماری زا را از بین می برند ولی برخی تنها میکروب کش یا ویروس کش هستند. لذا در هنگام خرید به خود توجه کنید. مخصوصاً این نکته را مشخص کنید که آیا می خواهید محصولی برای گند زدایی دست تهیه کنید یا سطوح - وسایل و اینکه گند زدایی که برای سطح یا وسایل انتخاب کرده اید برای همه سطوح مناسب است یا به برخی سطوح بسته جنس آن آسیب می زند. همچنین حتما باید به حداقل زمانی که لازم است تا گندزدا اثر کند، دقت کنید. برخی گندزداها کمتر از یک دقیقه اثر می کنند و برخی دیگر برای اثربخشی بهتر باید چندین دقیقه بر روی سطح باقی بمانند.

### روش مصرف :

هرگندزدا روش مصرف مخصوص به خود دارد که لازم است روی محصول درج شده و به آن دقت شود و دقیقاً مطابق دستورات عمل گردد. بطور مثال برای گندزدایی برخی وسایل باید آن وسیله را در ماده گندزدا غوطه ور کرد ولی روش مصرف برخی دیگر از گندزداها، اسپری کردن آن بر روی دست یا سطوح است و برای برخی دیگر باید دستمالی را به ماده گندزدا آغشته کرد و دستمال آغشته به آن را روی سطوح کشید. لذا قبل از مصرف حتما روش صحیح مصرف که بر روی محصول درج می شود به دقت بخوانید و مطابق با آن عمل کنید.

### تاریخ تولید و مصرف :

همانند سایر محصولات وجود تاریخ تولید و مصرف معتبر و مخدوش نشده بر روی کالا الزامی است.

### تائیدیه :

کلیه گندزداها می بایست همانند سایر محصولات دارای تائیدیه های لازم از وزارت بهداشت بر مبنای آموزش پزشکی باشند.

### شرایط نگهداری و ایمنی :

روی هر گندزدا می بایست شرایط نگهداری و ایمنی و احتیاطات لازم از جمله شرایط دمایی نگهداری، احتیاط در بلعیدن اتفاقی و ... درج شده باشد.

### مشخصات کارخانه، آدرس تلفن مشتری و ... :

همانند سایر محصولات، مشخصات کارخانه سازنده و تلفن تماس و ... می بایست روی محصول درج شده باشد.

**نکته :** لازم به ذکر است محصولات دارای راهنمای کاربردی نیز می باشند که می بایست به دقت مطالعه شده و بر اساس آن شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

معاونت بهداشتی

چک لیست خود کنترلی بازدید و بررسی وضعیت بهداشت محیط ادارات در برنامه کنترل Gov-2019

تاریخ بازرسی :

نام اداره :

ردیف	عنوان فعالیت	بله	خیر
۱	آیا جعبه کمک های اولیه با لوازم مناسب و قابل دسترس در محل وجود دارد؟		
۲	آیا مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم تهیه شده و در محل وجود دارد؟		
۳	آیا دستورالعمل نحوه نظافت و گندزدایی محیط رعایت شده است؟		
۴	آیا آبخوری و آب سردکن به صورت مستمر نظافت و گندزدایی می گردد؟		
۵	آیا سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی در محل سرویس های بهداشتی وجود دارد؟		
۶	آیا سطل، دستمال ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایلی که برای مکان های دیگر از جمله آبخوری و اتاق ها استفاده می شود مجزا است؟		
۷	آیا سرویس های بهداشتی بطور مستمر و به روش مناسب شستشو، نظافت و گندزدایی می شوند؟		
۸	آیا دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال کروناویروس به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی نصب شده است؟		
۹	آیا از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی استفاده می شود؟		
۱۰	آیا از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت استفاده می شود و این افراد در هنگام نظافت از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار استفاده می نمایند؟		
۱۱	آیا دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت جمع آوری می شود؟		
۱۲	آیا دستگیره های در، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق ها، راهروها، سالن های انتظار و ... روزانه نظافت و گندزدایی می شود؟		
۱۳	آیا از هواکش و سیستم تهویه مناسب، با توجه به نوع فعالیت و فضای فیزیکی، در محیط استفاده می شود؟		
۱۴	آیا در نمازخانه از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی استفاده می شود؟		

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده :