

بسمه تعالی

راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کروناویروس)

و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در

بخش‌های مختلف دانشگاه برابر پروتکل های وزارت بهداشت

تهیه و تنظیم: اداره ی دانشجویی و مشاوره ی معاونت فرهنگی و دانشجویی

دانشگاه فنی و حرفه ای استان آذربایجان شرقی

فروردین سال ۱۳۹۹

"اولویت در تمام تصمیم‌گیری‌ها سلامت است"

۲	مقدمه
۴	توصیه‌های بهداشتی برای کلیه بخش‌های اداری دانشگاه
۸	توصیه‌های بهداشتی در آزمایشگاه‌ها
۸	توصیه‌های بهداشتی در کتابخانه
۹	توصیه‌های بهداشتی در خوابگاه‌های دانشجویی
۱۰	توصیه‌های بهداشتی در تربیت بدنی
۱۱	توصیه‌های بهداشتی در آشپزخانه
۱۳	توصیه‌های بهداشتی در سلف غذاخوری
۱۵	توصیه‌های بهداشتی در بوفه مواد غذایی
۱۵	توصیه‌های بهداشتی در بوفه دانشجویی
۱۷	توصیه‌های بهداشتی در نمازخانه‌ها
۱۷	توصیه‌های بهداشتی در بخش انتشارات
۱۸	توصیه‌های بهداشتی در سرویس ایاب و ذهاب
۱۹	توصیه‌های بهداشتی خدمات فنی و تاسیسات
۲۰	توصیه‌های بهداشتی در محوطه دانشگاه
۲۰	توصیه‌های بهداشتی در کارگاه‌های عمرانی
۲۳	پیوست شماره ۱ (راهنمای گندزدایی و ضدعفونی)
۲۵	پیوست شماره ۲ (فهرست اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها)
۲۶	پیوست شماره ۳ (فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت جهت بازگشت به کار/تحصیل)
۲۷	پیوست شماره ۴ (فرم ارزیابی سلامت کارکنان شرکت‌های پیمانکاری دانشگاه)
۲۸	پیوست شماره ۵ (راهنمای مراحل درآوردن دستکش)

یا ولی العافیه

دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان آذربایجان شرقی به منظور حفظ و مراقبت از سلامت اساتید و کارکنان و دانشجویان اقدام به تدوین راهنما در خصوص ایجاد تمهیدات لازم، پس از آغاز فعالیت آموزشی و اداری و تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا و ویروس نموده است که توجه به آن می‌تواند در جلوگیری از شیوع و کنترل کورونا ویروس موثر باشد و جهت بهره‌برداری و دستور اقدام مقتضی به کلیه واحدهای دانشگاهی ارسال می‌گردد.

باتوجه به پیدایش بیماری COVID-19 و اعلام پاندمی و قابل انتظار بودن فعالیت مجدد این ویروس پس از عبور از شرایط اوج فعلی و در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری‌های ویروسی-تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلند مدت و برای کل طول سال می‌باشد.

فرصت پیش آمده کنونی پیش از حضور کارکنان و بازگشت دانشجویان زمان مناسبی است که تمامی تمهیدات به منظور آمادگی برای شرایط خاص مورد انتظار در طول سال اجرایی شود که باید مغتنم دانسته و به نحو مقتضی استفاده شود.

❖ کلیه اساتید/کارکنان/دانشجویان موظف هستند در بدو ورود به محل کار/تحصیل فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید ۱۹؛ وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند و به طور روزانه باید از نظر علائم بیماری (بویژه علائم تنفسی)، مورد ارزیابی قرار گیرند. این ارزیابی تا پایان همه‌گیری به صورت روزانه ادامه خواهد داشت.

❖ بررسی سلامت دانشگاهیان و نحوه بازگشت افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ بایستی براساس پروتکل بررسی سلامت دانشگاهیان در بدو ورود به دانشگاه صورت گیرد.

❖ پیشنهاد می‌گردد فرم خوداظهاری در درگاه رسمی دانشگاه (وب سایت) قرار گیرد و جهت تسهیل دسترسی دانشگاهیان محترم پس از ورود به سامانه (از طریق نام کاربری و رمز عبور خود) امکان تکمیل پرسشنامه و بارگذاری آن را داشته باشند و با نام کاربر در سایت ذخیره گردد. (این فرم در بخش مرکز بهداشت و درمان در سایت دانشگاه قرار گرفته و ذخیره گردد)؛ در این راستا لازم می‌باشد از طریق ارسال پیامک و نیز ایمیل مدرسی به کلیه دانشگاهیان در این خصوص اطلاع رسانی شود و بر لزوم تکمیل روزانه فرم خوداظهاری تاکید گردد.

❖ پیشنهاد می‌گردد در کلیه بخش‌ها (ساختمان‌های اداری، کتابخانه، دانشکده‌ها، تربیت بدنی و ...) نماینده ای جهت حضور تمام وقت و همکاری در امر تشکیل کمیته نظارت و بررسی رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه مواد گندزدا، صحت نحوه گندزدایی و توزیع مواد و شناسایی راه‌های انتقال و گزارش به مرکز بهداشت و درمان معرفی گردد.

❖ توصیه می‌گردد ارزیابی سلامت و بررسی درجه حرارت بدن افراد در درب شمالی و جنوبی دانشگاه توسط پرسنل حراست انجام گیرد و در صورت داشتن علائم بیماری و تب در افراد، به مرکز بهداشت و درمان ارجاع داده شوند.

❖ به منظور کاهش تولید زباله عفونی دانشگاه، لازم می‌باشد سطل‌های پدالی و درب دار مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در کلیه قسمت‌ها تعبیه شود.

❖ لازم می‌باشد کلیه موارد زیر توسط واحدهای دانشگاه مورد استفاده قرار گیرد.

❖ صابون مایع و مایع ضد عفونی دست

❖ دستکش یکبار مصرف نایلونی و دستمال کاغذی

❖ وایتکس یا هیپوکلریت سدیم

❖ الکل اتانول ۷۰ درجه (نحوه تبدیل الکل ۹۶ درجه به ۷۰ درصد در پیوست شماره ۱ ذکر شده است).

❖ دستمال‌های پارچه‌ای و بسته‌های پنبه برای گندزدایی لوازم آسیب پذیر با کلر ۱ درصد مانند موس کامپیوتر

❖ سطل مناسب جهت تهیه و نگهداری کلر ۱ درصد و تهیه ظروف افشانه در سایز ۱ لیتری جهت تهیه و توزیع محلول کلر ۱ درصد (براساس

پیوست شماره ۱)

❖ تهیه کیسه زباله زردرنگ متناسب با سایز سطل‌های زباله

توصیه‌های بهداشتی برای کلیه بخش‌های اداری دانشگاه

❖ لازم است کلیه افراد شامل اساتید، کارمندان در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند،

فرم مربوطه را پرینت (salamat.gov.ir) نموده و پس از امضا فرم را به مدیر آموزش و یا مسئول مربوطه تحویل نمایند.

❖ مسئولین و مدیران هر بخش موظف هستند که فرم‌های خوداظهاری تکمیل شده توسط پرسنل را جمع‌آوری و پیگیری کنند. (پیوست

شماره ۳)

❖ نماینده ای جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه مواد گندزدا، صحت انجام عملیات گندزدایی سطوح

براساس پیوست شماره ۱، تهیه و توزیع مواد گندزدایی و مایع ضدعفونی دست به پرسنل شاغل در آن واحد، به مرکز بهداشت و درمان

معرفی گردد.

❖ جهت دقت در انجام کار و جلوگیری از ایجاد آلودگی متقاطع، مسئولیت گردگیری و گندزدایی لوازم کار از جمله گوشی تلفن، رایانه، میز کار و

... موجود در اتاق (با استفاده از کلر ۱ درصد یا الکل ۷۰ درصد) بر عهده اعضاء هیئت علمی/کارمندان مستقر در آن اتاق می باشد. (براساس

پیوست شماره ۱).

❖ عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی و یا از

دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایند).

❖ نظافت و گندزدایی کف اتاق‌های، درب‌ها، بخش مشاعات ساختمان و تخلیه سطل‌های زباله بعد از پایان شیفت کاری بر عهده نیروی خدمات

آموزش دیده بر اساس پیوست شماره ۱ بوده و نظارت بر صحت انجام عملیات بر عهده نماینده آن واحد می‌باشد.

- ❖ ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و یا مشکوک به بیماری‌های تنفسی توسط مدیر هر بخش
- ❖ در صورت بروز هرگونه بیماری تنفسی با علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا در افراد، فوراً جهت ویزیت به مرکز درمانی و پزشک دانشگاه ارجاع داده شوند. در صورت وجود این علائم از حضور در دانشگاه و اماکن عمومی خودداری گردد.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کوروناویروس جدید را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ اصل پیشگیری از ابتلا به ویروس کورونا، با فرض ناقل بودن کلیه افراد می‌باشد بنابراین هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده (نظیر رعایت اصل فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شست و شوی مرتب دست‌ها) از ابتلا و شیوع این بیماری جلوگیری گردد.
- ❖ در صورت مشاهده افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگهداشته شوند و در صورت نیاز از طریق تماس با مرکز بهداشت و درمان و یا تماس با شماره ۴۰۳۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.
- ❖ تهیه و نصب مواد ضد عفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید پرسنل حراست یا دوربین ساختمان، جهت در اختیار قرار گرفتن کلیه افراد مراجعه کننده به ساختمان
- ❖ به حداقل رساندن استفاده از کاغذ (استفاده از اتوماسیون اداری) به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی
- ❖ تسهیل راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات (حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود)؟
- ❖ در صورتی که مواجهه حضوری ناگزیر باشد، بایستی فاصله یک تا دو متر (حداقل یک متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد. (لزوم قرار گرفتن صندلی مراجعین با فاصله دو متر از میز پرسنل (عدم ورود مراجعین در صورت امکان)
- ❖ از ماموریت‌ها خارج شهر و مسافرت‌های غیر ضروری اجتناب شود.
- ❖ از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق رایانه اجتناب گردد.
- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و شیلد در تمام زمان‌های کاری برای شاغلین که پاسخگو مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- ❖ توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن‌ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هربار استفاده در سطل زباله مخصوص زباله عفونی مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد.
- ❖ ترغیب و الزام کارکنان به شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون بطور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (پیشنهاد می‌گردد جهت جلوگیری از هدر رفت آب از شیرهای آب چشمی و یا اهرمی استفاده گردد)

- ❖ لغو ثبت اثر انگشت کارکنان و در صورت عدم امکان این کار نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست
- ❖ از کار انداختن تمامی دستگاه‌های آبخوری و عدم استفاده از آن
- ❖ استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- ❖ ممانعت از فعالیت تمامی آبدارخانه‌های ساختمان‌های اداری و آموزشی
- ❖ توصیه می‌شود از فلاکس‌های چای برای کارکنان استفاده شود و یا جهت باز کردن شیر سماور از دستکش یکبار مصرف نو و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- ❖ از استفاده مشترک قندان و نمکدان و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خودداری شود. در صورت نیاز توزیع بسته‌بندی یک‌نفره برای شاغلین و پرسنل ضروری می‌باشد.
- ❖ لزوم نصب مواد ضد عفونی دست یا دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی در داخل کابین آسانسور جهت جلوگیری از لمس دکمه آسانسور
- ❖ برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک‌کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
- ❖ لزوم روشن بودن دائمی فن هواکش آسانسور به منظور تهویه بهتر و عدم استفاده گروهی از آسانسور و بالابر
- ❖ لزوم استفاده از ماسک در هنگام استفاده از آسانسور به دلیل کم بودن جریان هوا در داخل کابین آسانسور
- ❖ جهت تهویه هوا در اتاق‌ها و سالن‌ها بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع می‌باشد.
- ❖ لزوم استفاده مستمر کارکنان و به ویژه نیروی خدمات از دستکش (یادآور می‌گردد استفاده از دستکش جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مکرر دست‌ها نمی‌باشد).
- ❖ رعایت فاصله حداقل یک متر با مراجعین و شاغلین در هنگام انجام کار ضروری می‌باشد.
- ❖ لزوم قرار گرفتن میزهای کارمندان در اتاق‌ها با حداکثر فاصله بهداشتی و ایمن (حداقل ۲ متر)
- ❖ استفاده از سطوح زباله درب دار مجهز به کیسه زرد در کلیه بخش‌های ساختمان
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت توسط نیروی خدمات در دستور کار قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشتی در مراکز استان

- ❖ لازم است کلیه افراد شامل دانشجویان در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت (salamat.gov.ir) نموده و پس از امضا فرم را به مدیر آموزش و یا مسئول دانشکده مربوطه تحویل نمایند.
- ❖ در گروه‌های مختلف هر دانشکده، بررسی فرم‌های تکمیل شده دانشجویانی که در این گروه‌ها و یا آزمایشگاه‌ها فعال هستند به عهده مدیر گروه می‌باشد
- ❖ تهیه و نصب مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید پرسنل حراست جهت در اختیار قرار گرفتن کلیه افراد واردشونده به ساختمان
- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و شیلد در تمام زمان‌های کاری برای شاغلین که پاسخگو مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- ❖ توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن‌ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر بار استفاده در سطل زباله مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد.
- ❖ لازم می‌باشد کلیه دانشجویان حاضر در کلاس از ماسک استفاده نمایند.
- ❖ لزوم گندزدایی کف کلاس، میز، دستگیره درب، کلید لامپ، ماژیک، تخته وایت برد و کلیه سطوح در تماس با دست بلافاصله بعد از اتمام کلاس آموزشی توسط نیروی خدمات.
- ❖ جهت تهویه هوا در اتاق‌ها، کلاس‌ها و آزمایشگاه‌ها بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع می‌باشد.
- ❖ لازم است از ماژیک اختصاصی برای تخته وایت برد استفاده شود. (عدم استفاده دانشجویان از ماژیک و تخته پاک‌ن مشترک)
- ❖ استفاده از سطل‌های زباله دریدار مجهز به کیسه زرد در داخل کلاس‌های درس
- ❖ لغو کلیه برنامه‌های گروهی دانشجویی شامل برگزاری همایش و نشست‌ها
- ❖ ضروری است فاصله بین میز و صندلی‌های کلاس‌های درس ۱-۲ متر (حداقل یک متر) باشد.
- ❖ ضروری است کلیه کلاس‌های فوق برنامه تعلیق گردد (پخش فیلم، تئاتر، مسابقات ورزشی)
- ❖ ضروری است حداکثر زمان حضور در هر کلاس درس به یک ساعت کاهش یابد.
- ❖ ضروری است کلیه جلسات غیر ضروری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار شود.
- ❖ تسهیل راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات
- ❖ ترغیب و الزام کارکنان به شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون بطور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- ❖ از کارانداختن تمامی دستگاه‌های آب خوری و عدم استفاده از آن
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشتی آزمایشگاه‌ها

- ❖ در گروه‌های مختلف هر دانشکده، بررسی فرم‌های تکمیل شده خوداظهاری دانشجویانی که در این گروه‌ها و یا آزمایشگاه‌ها فعال هستند به عهده مدیر گروه می‌باشد.
- ❖ جلوگیری از تردد دانشجویان با روپوش آزمایشگاهی در خارج از آزمایشگاه توسط بخش نگهداری ساختمان دانشکده لازم است هنگام انجام کار عملی و یا تئوری در کارگاه و آزمایشگاه فاصله افراد از هم ۲ (حداقل یک متر) باشد.
- ❖ وجود سیستم تهویه در محل کارگاه و آزمایشگاه ضروری است.
- ❖ استفاده افراد از محل کارگاه و آزمایشگاه جهت انجام کارهای اداری ممنوع است.
- ❖ هنگام کار در آزمایشگاه حتما از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده گردد.
- ❖ در آزمایشگاه‌ها لازم می‌باشد کلیه لوازم، تجهیزات و سطوح در تماس با دست، توسط افراد استفاده‌کننده و حاضر در آزمایشگاه به صورت مکرر و با استفاده از محلول مناسب (براساس پیوست شماره ۱) گندزدایی گردد.
- ❖ در آزمایشگاه‌ها برای تهویه هوا بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد.
- ❖ ممنوعیت از تجمع افراد در آزمایشگاه و کلاس‌های آموزشی
- ❖ لغو فعالیت آزمایشگاه‌هایی که سیستم تهویه مناسب ندارند

توصیه‌های بهداشتی کتابخانه

- ❖ تهیه و نصب مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید پرسنل حراست جهت در اختیار قرار گرفتن کلیه افراد واردشونده به ساختمان
- ❖ تسهیل راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات (حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود). رعایت فاصله حداقل یک متر با مراجعین و شاغلین در هنگام انجام کار ضروری می‌باشد.
- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و شیلد در تمام زمان‌های کاری برای شاغلین که پاسخگو مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- ❖ توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت کتاب، اسناد، مدارک و نظایر آن‌ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر بار استفاده در سطل زباله مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد.
- ❖ ترغیب و الزام کارکنان به شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون بطور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- ❖ از کارانداختن تمامی دستگاه‌های آبخوری و عدم استفاده از آن
- ❖ لزوم تعطیلی سالن‌های مطالعه
- ❖ ممنوعیت از فعالیت تمامی آبدارخانه‌های ساختمان‌های اداری و آموزشی
- ❖ لزوم نصب مواد ضدعفونی دست یا دستکش یکبارمصرف یا دستمال کاغذی در داخل کابین آسانسور جهت جلوگیری از لمس دکمه آسانسور
- ❖ لزوم استفاده از ماسک در هنگام استفاده از آسانسور به دلیل کم بودن جریان هوا در داخل کابین آسانسور
- ❖ جهت تهویه هوا در اتاق‌ها و سالن‌های کتابخانه بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع می‌باشد.
- ❖ لزوم قرار گرفتن میزهای کارمندان با فاصله حداقل ۲ متر در اتاق‌ها
- ❖ لزوم قرار گرفتن صندلی مراجعین با فاصله دو متر از میز پرسنل
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشتی در خوابگاه‌های دانشجویی

- ❖ لازم است کلیه افراد شامل دانشجویان و کارکنان ساکن در خوابگاه در سامانه خود اظهاری وزارت ثبت‌نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را (salamat.gov.ir) بهداشت پرینت نموده و پس از امضا فرم را به مدیر خوابگاه و یا مهمانسرا تحویل نمایند.
- ❖ لازم می‌باشد سرپرست خوابگاه‌ها و انتظامات خوابگاه‌های دانشجویی جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه مواد گندزدا، صحت نحوه گندزدایی سطوح (براساس پیوست شماره ۱)، تحویل و توزیع مواد گندزدایی و مایع ضدعفونی دست به دانشجویان، به مرکز بهداشت معرفی و همکاری کنند.
- ❖ مسئولین خوابگاه موظف می‌باشند با تکریم و رعایت شان دانشجو از ورود دانشجویان دارای علائم بیماری در صورت داشتن تب بالای ۳۸ درجه به خوابگاه ممانعت کرده و افراد بیمار به مرکز درمانی ارجاع داده شوند.
- ❖ در صورت بروز هرگونه بیماری تنفسی با علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا در افراد فوراً جهت ویزیت به مرکز بهداشت مراجعه نمایید. در صورت وجود این علائم از حضور در دانشگاه و اماکن عمومی خودداری گردد.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کوروناویروس جدید را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده‌اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ در صورت مشاهده افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگهداشته شوند و در صورت نیاز از طریق تماس با مرکز بهداشت و درمان و یا تماس با شماره ۴۰۳۰ راهنمایی و مشاوره دریافت نمایند.
- ❖ لازم است ظرفیت خوابگاه‌ها به نصف ظرفیت اسمی کاهش یابد.
- ❖ تهیه و نصب مواد ضدعفونی‌کننده دست به همراه پایه در وردی ساختمان خوابگاه و یا تحویل به نگهبانی جهت در اختیار قرار دادن کلیه افراد ورودی به ساختمان (با رعایت نکات بهداشتی)
- ❖ توصیه می‌گردد دانشجویان، در خوابگاه‌های مشخصی اسکان داده شده تا کنترل افراد، پیشگیری از شیوع بیماری و انجام عملیات گندزدایی به درستی صورت گیرد.
- ❖ لزوم حضور نیروی خدمات در روزهای تعطیل جهت نظافت و گندزدایی خوابگاه‌ها
- ❖ لزوم حضور نیروی خدمات به صورت گردشی در ساعات غیر اداری جهت گندزدایی بخش‌های آلوده
- ❖ لزوم گندزدایی اتاق‌هایی که افراد مشکوک به بیماری حضور دارند بر اساس پیوست شماره ۱
- ❖ لازم است مدت زمان سرو غذا به دو برابر افزایش یابد.
- ❖ از ازدحام افراد در اتاق‌های دانشجویی ممانعت گردد.
- ❖ لازم است فاصله افراد در هنگام دریافت غذا، با رعایت فاصله ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) انجام شود.
- ❖ لازم است سرو غذا در محل آشپزخانه خوابگاه با رعایت فاصله ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) انجام شود
- ❖ رعایت فواصل تخت‌ها به صورت حداقل ۱/۵ متر از هم
- ❖ ظروف محتوی محلول کلر ۱ درصد در خوابگاه در مکان مشخصی وجود داشته باشد و چنانچه سطوحی از خوابگاه به هر دلیلی آلوده گردید، در زمان‌های عدم حضور نیروی خدمات افراد از آن برای گندزدایی و تمیز کردن استفاده نمایند.
- ❖ لزوم گزارش وجود موارد مشکوک و یا دارای علائم بیماری به صورت روزانه توسط اداره امور دانشجویان به مرکز بهداشت دانشگاه
- ❖ برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک‌کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
- ❖ لزوم استفاده از ماسک در هنگام استفاده از آسانسور به دلیل کم بودن جریان هوا در کابین آسانسور
- ❖ جهت تهویه هوا بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و نباید از تهویه هوای مرکزی استفاده شود.
- ❖ سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دو بار (صبح و ظهر) توسط پرسنل خدمات شستشو و ضدعفونی مناسب گردد.

- ❖ گندزدایی تمام سطوح مورد تماس دانشجویان از جمله کلید و پریزها، اجاق‌های گاز، دستگیره‌های یخچال، درهای کابینت، نرده‌های راهرو، کلید لباسشویی و ... با محلول گندزدا ۱درصد توسط پرسنل خدمات صورت گیرد. (براساس پیوست شماره ۱)
- ❖ تعطیلی تمامی اماکن عمومی و تجمعی از جمله سالن‌های مطالعه، سالن ورزشی، تلویزیون و ...
- ❖ استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاچ در ظرفشویی، قوری چای ممنوع است.
- ❖ 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 و عدم جابجایی فرد مشکوک به بیماری در خوابگاه و ارجاع به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه و یا بیمارستان‌های تعیین شده در سطح شهر
- ❖ شستشوی لباس‌ها توسط ماشین لباسشویی صرفاً توسط شخص و در دمای بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد
- ❖ پذیرش مهمان در هر قالبی در تمامی خوابگاه‌ها ممنوع می‌باشد؟
- ❖ اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌های خوابگاه تا برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کروناویروس می‌بایست بر اساس پیوست شماره ۲ باشد.
- ❖ لزوم تعطیلی تمام آرایشگاه‌ها در خوابگاه‌ها
- ❖ لزوم تعطیلی کلیه تجمعات غیرضروری
- ❖ توصیه به عدم برگزاری مراسم تجمعی در نمازخانه‌ها
- ❖ لغو اجرای طرح تفکیک پسماند تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه
- ❖ استفاده از سطل‌های زباله دربار مجهز به کیسه زرد در کلیه بخش‌های ساختمان
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار گیرد

توصیه های بهداشتی تربیت بدنی (سالن ورزشی)

- ❖ تهیه و نصب مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید پرسنل حراست جهت در اختیار قرار گرفتن کلیه افراد واردشونده به ساختمان
- ❖ تسهیل راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات
- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک در تمام زمان‌های کاری برای شاغلین که پاسخگو مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- ❖ توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن‌ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر بار استفاده در سطل زباله مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد.
- ❖ ترغیب و الزام کارکنان به شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون بطور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- ❖ از کارانداختن تمامی دستگاه‌های آبخوری و عدم استفاده از آن
- ❖ ممانعت از فعالیت تمامی آبدارخانه‌های ساختمان‌های اداری و آموزشی
- ❖ توصیه می‌شود از فلاکس‌های چای برای کارکنان استفاده شود و جهت باز کردن شیر سماور از دستکش یکبار مصرف نو و یا دستمال کاغذی استفاده شود.
- ❖ از استفاده قندان و نمکدان و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خودداری شود. در صورت نیاز توزیع بسته‌بندی یک‌نفره برای شاغلین و پرسنل ضروری می‌باشد.
- ❖ جهت تهویه هوا در اتاق‌ها و سالن‌ها بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع می‌باشد.
- ❖ لزوم استفاده مستمر کارکنان و به ویژه نیروی خدمات از دستکش

- ❖ رعایت فاصله حداقل یک متر با مراجعین و شاغلین در هنگام انجام کار ضروری می‌باشد.
- ❖ لزوم لغو کلیه فعالیت‌های ورزشی و ممنوعیت استفاده از استخر و اماکن ورزشی
- ❖ لغو کلاس‌های عملی نیازمند تماس افراد و دانشجویان با ابزار و تجهیزات می‌باشد.
- ❖ لزوم قرار گرفتن میزهای کارمندان با فاصله حداقل ۲ متر در اتاق‌ها
- ❖ لزوم قرار گرفتن صندلی مراجعین با فاصله دو متر از میز پرسنل
- ❖ استفاده از سطوح زباله دربدار مجهز به کیسه زرد در کلیه بخش‌های ساختمان
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشتی آشپزخانه

- ❖ لازم است کلیه افراد شاغل در آشپزخانه در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت (salamat.gov.ir) نموده و پس از امضا فرم را به مدیر تغذیه آشپزخانه تحویل نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد)
- ❖ فرم خوداظهاری سلامت این افراد توسط کارفرما یا مسئولین آشپزخانه برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود. (پیوست شماره ۴)
- ❖ لزوم نظارت و حضور تمام وقت مسئول تغذیه در سالن‌غذاخوری بمنظور نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه و بسته‌بندی غذا
- ❖ ممانعت از فعالیت افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می‌باشند (علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) در صورت مشاهده این علائم پرسنل آشپزخانه نباید در محل حضور یابند. پیمانکار آشپزخانه بایستی از بکارگیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خودداری نماید.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کوروناویروس جدید را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده‌اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش‌بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار بصورت روزانه الزامی است.
- ❖ پیشنهاد می‌شود افرادی که نسبت به رعایت بهداشت فردی حساس می‌باشند جهت تهیه، بسته‌بندی و توزیع بکار گرفته شوند و افرادی که کمتر به این امر مهم توجه میکنند برای بخش‌هایی مانند شست و شوی ظروف در نظر گرفته شود.
- ❖ لزوم تعبیه و نصب ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست با پایه نگهدارنده در مکان‌های در دسترس افراد
- ❖ لزوم باز بودن کلیه پنجره و روشن بودن هواکش‌ها در آشپزخانه
- ❖ استفاده از تخته‌های برش و ابزار کار مجزا برای مواد غذایی خام و پخته شده
- ❖ مسئولین تهیه غذا قبل از شروع کار و به صورت مکرر می‌بایست نسبت به شستشو و ضدعفونی دست خود اقدام نماید.
- ❖ اقلام غذایی قابل عرضه در خوابگاه‌ها تا برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کوروناویروس بر اساس پیوست شماره ۲ باشد.
- ❖ استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.

- ❖ مسئولین تهیه غذا از تماس غیرضروری با سایر سطوح از جمله تلفن و موبایل در حین کار خودداری نماید.
- ❖ مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد از جمله حوله و لباس کار و ...
- ❖ تهیه ماسک، کلاه، دستکش، پیشبند یکبار مصرف جهت استفاده در حین کار برای کلیه پرسنل شاغل در آشپزخانه به صورت روزانه ضروری است.
- ❖ ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی بایستی در اختیار مسئولین گندزدایی سلف قرار گیرد.
- ❖ غیر فعال کردن آب سردکن‌ها به صورت موقت
- ❖ جلوگیری از تجمع پرسنل در آشپزخانه بدون رعایت نکات بهداشتی
- ❖ جلوگیری از تردد افراد با لباس کار در خارج از بخش آشپزخانه
- ❖ 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 ۱ درصد گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ ابزار و تجهیزات از جمله دستگاه‌های فر، درب سردخانه‌ها، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده و قفسه‌های نگهداری ظروف، پالت‌ها، شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ یخچال و فریزرهای، ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن به طور مستمر گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ ظروف و وسایل آشپزخانه ابتدا شسته و تمیز گردد و سپس به مدت ۱۵ دقیقه قرار گیرد و سپس آب کشی شود.
- ❖ لزوم قراردادن مواد گندزدا (کلر ۱ درصد) در داخل سرویس‌های بهداشتی و آموزش افراد جهت گندزدایی سطوحی بلافاصله بعد از دست زدن به سطوحی مانند شیر سرویس بهداشتی، شیر روشویی، جامایی، دستگیره بر اساس پیوست شماره ۱
- ❖ چرخ و خودروهای حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ دیوار، کف، سقف آشپزخانه غذاخوری به صورت روزانه گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ❖ راهنمای شستشوی دست‌ها و ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- ❖ لزوم شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ گندزدایی خودرو حمل و نقل به صورت مستمر الزامی است.
- ❖ جداسازی سطل، دستمال‌ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر از جمله آبخوری و ...
- ❖ جمع‌آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یکبار مصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های دربدار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت
- ❖ لغو اجرای طرح تفکیک پسماند تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه
- ❖ استفاده از سطل‌های زباله دربدار مجهز به کیسه زرد در کلیه بخش‌های سلف
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت صورت قرار گیرد.

توصیه های بهداشتی در سلف غذاخوری

- ❖ لازم است کلیه افراد شاغل در آشپزخانه در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت (salamat.gov.ir) نموده و پس از امضا فرم را به مدیر تغذیه آشپزخانه تحویل نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد)
- ❖ فرم خوداظهاری سلامت این افراد توسط کارفرما یا مسئولین آشپزخانه برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود. (پیوست شماره ۴)
- ❖ لزوم نظارت و حضور تمام وقت مسئول تغذیه در سالن غذاخوری بمنظور نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند توزیع غذا
- ❖ ممانعت از فعالیت افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می‌باشند (علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) در صورت مشاهده این علائم پرسنل آشپزخانه نباید در محل حضور یابند. پیمانکار آشپزخانه بایستی از بکارگیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خودداری نماید.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کوروناویروس جدید را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده‌اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ اصل پیشگیری از ابتلا به ویروس کورونا، با فرض ناقل بودن کلیه افراد می‌باشد بنابراین هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده، از ابتلا و شیوع این بیماری جلوگیری گردد.
- ❖ داشتن کارت بهداشت برای کلیه پرسنل الزامی است.
- ❖ استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش‌بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار بصورت روزانه الزامی است.
- ❖ استقرار یک نیرو در ورودی‌های سلف غذاخوری جهت توزیع دستکش به افراد و جلوگیری از ورود افراد دارای علائم بیماری تنفسی بدون داشتن وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش
- ❖ از بکارگیری افراد متفرقه در امر توزیع مواد غذایی خودداری گردد.
- ❖ تعبیه و نصب ظروف حاوی مواد ضدعفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده در ورودی سلف
- ❖ لزوم توزیع غذا در خوابگاه‌های دانشجویی (وعده صبحانه، نهار و شام) در ظروف یکبار مصرف گیاهی با در نظر گرفتن کلیه استانداردهای بهداشتی
- ❖ ممنوعیت استفاده از ظروف غذاخوری مشترک، پارچ‌های آب، سبدهای نان و سینی‌های توزیع غذا
- ❖ لزوم جمع‌آوری کلیه قاشق و چنگال از داخل سلف (پیشنهاد می‌گردد افراد از قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایند و یا قاشق و چنگال یک بار مصرف در بسته‌بندی مناسب و بهداشتی توزیع گردد).
- ❖ جلوگیری از توزیع نان به صورت فله‌ای (در صورت لزوم توزیع نان پیشنهاد می‌گردد نان در بسته‌بندی مناسب و بهداشتی توزیع گردد).
- ❖ سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- ❖ آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- ❖ از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت استفاده گردد.
- ❖ پیشنهاد می‌گردد تغذیه سالم (استفاده از همه گروه‌های غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس در برنامه غذایی دانشجویان قرار گیرد).
- ❖ عرضه مواد غذایی روباز مانند انواع سالاد ممنوع می‌باشد.
- ❖ نصب اطلاعیه‌های مناسب جهت یادآوری شست‌وشوی مناسب دست پیش از سرو غذا در سلف
- ❖ لزوم باز بودن کلیه پنجره و روشن بودن هواکش‌ها در زمان توزیع غذا
- ❖ جلوگیری از ازدحام افراد در سلف غذاخوری و نظم‌دهی افراد جهت رعایت فاصله ۲ متری در صف توزیع غذا توسط مسئولین اداره تغذیه (میتوان از نشانه گذاری جهت رعایت فاصله مناسب بین افراد استفاده کرد)
- ❖ چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.

- ❖ شستشو و گندزدایی رومیزی و نظایر آن بعد از هر بار استفاده ضروری می‌باشد
- ❖ ممنوعیت استفاده از زیور آلات برای کلیه پرسنل آشپزخانه (اگر از حلقه ساده استفاده می‌شود، لازم است در موقع شستن دست، تمام اطراف و زیر آن به خوبی شسته شود).
- ❖ 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 ۱ درصد گندزدایی شود. (براساس پیوست شماره ۱)
- ❖ دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت سلف استفاده می‌شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی و آشپزخانه‌ها بکار می‌رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- ❖ دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در دسترس قرار دهد.
- ❖ مسئولین توزیع غذا قبل از شروع توزیع نسبت به شستشو و ضدعفونی دست خود اقدام نماید.
- ❖ مسئولین توزیع غذا از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله تلفن و موبایل خودداری نماید.
- ❖ یخچال، فر، قفسه‌ها و میزها مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ ابزار و تجهیزات از جمله میزکار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده، میز و قفسه‌های نگهداری نان، پیشخوان، دستگاه کارت‌خوان، پالت‌ها، شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر گندزدایی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ چرخ و خودروهای حمل و نقل به صورت مستمر گندزدایی شود.
- ❖ دیوار، کف، سقف سلف غذاخوری به صورت روزانه گندزدایی شود.
- ❖ سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- ❖ وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ❖ استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل خودداری شود.
- ❖ راهنمای شستشوی دست‌ها و ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- ❖ سرویس بهداشتی (توالت، حمام و روشویی) به صورت مجزا گندزدایی گردد (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ لزوم شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی بایستی در اختیار مسئولین گندزدایی سلف قرار گیرد
- ❖ استفاده از سطل‌های زباله دربدار مجهز به کیسه زرد در کلیه بخش‌های سلف
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت صورت قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشتی برای بوفه

- ❖ لازم است کلیه متصدیان سوپرمارکت در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت (*sal amat gov?i r*) ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را در محل سوپرمارکت نصب نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد)
- ❖ فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود. (پیوست شماره ۴)
- ❖ ممانعت از فعالیت افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می‌باشند (علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) در صورت مشاهده این علائم پرسنل نباید در محل حضور یابند. متصدی سوپرمارکت بایستی از بکارگیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خودداری نماید.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کوروناویروس جدید را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده‌اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ اصل پیشگیری از ابتلا به ویروس کورونا، با فرض ناقل بودن کلیه افراد می‌باشد بنابراین هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده، از ابتلا و شیوع این بیماری جلوگیری گردد.
- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمان‌های کاری برای تمام شاغلین در سوپرمارکت الزامی می‌باشد.
- ❖ تعویض ماسک و دستکش در تواتر زمانی کوتاه و شستشوی دائمی دست‌ها و ضدعفونی دست‌ها با محلول‌های بر پایه الکل ضروری می‌باشد.
- ❖ شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و اشیاء و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری می‌باشد.
- ❖ توزیع دستکش یکبار مصرف در ورودی سوپرمارکت جهت استفاده مراجعین و جلوگیری از تماس دست افراد با محل‌های آلوده و انتقال آلودگی و معدوم کردن آن بعد از اتمام خرید افراد در سطل زباله مجهز به کیسه زباله زرد رنگ
- ❖ در صورت مشاهده افراد بیمار (شاغلین یا مشتری)، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگهداشته شوند و در صورت نیاز جهت دریافت راهنمایی و مشاوره با مرکز بهداشت و درمان یا شماره ۴۰۳۰ تماس گرفته شود.
- ❖ تا حد امکان از خرید نقدی (تبادل پول جهت هزینه کرد خرید) خودداری گردد.
- ❖ دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- ❖ در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خود افراد استفاده گردد و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری گردد.
- ❖ در صورت عدم پوشش دست با دستکش از لمس کردن مستقیم دگمه‌های کارت‌خوان خودداری گردد یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده نمایید
- ❖ متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت‌خوان‌ها قرار دهد.
- ❖ رعایت فاصله با متصدیان و شاغلین حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می‌باشد.

- ❖ از ارتباط دست با محصولات مواد غذایی و یا غذای آماده مصرف خودداری نمایید. بدین منظور بایستی از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و هنگام خروج در سطل زباله معدوم گردد.
- ❖ از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کارتک، تاسک و نظایر آن خودداری نمایید.
- ❖ کلیه قفسه و ویتترین و سطوح قابل دسترسی مشتریان به طور مرتب تمیز و گندزدایی شوند
- ❖ سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارتخوان و خودپردازها، کفپوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ❖ گندزدایی کلیه سطوح در تماس با دست و لزوم گندزدایی مکرر دستگاه پز، دستگیره یخچال‌ها و میز پیشخوان بر اساس پیوست شماره ۱
- ❖ اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها تا برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کروناویروس میبایست بر اساس پیوست شماره ۲ باشد.
- ❖ از توزیع مواد غذایی فاقد مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و درمان خودداری گردد.
- ❖ از توزیع مواد غذایی با ارزش غذایی کم مانند سالادلویه خودداری گردد.
- ❖ عرضه مواد غذایی به صورت روباز و بدون پوشش مناسب از جمله آجیل و تخمه، پنیر، خیارشور و موارد مشابه آماده به مصرف، ممنوع می‌باشد.
- ❖ از نگهداری و عرضه نان‌های سنتی و محلی بدون بسته بندی مجوزدار بایستی خودداری گردد. در شرایط فعلی توصیه می‌شود نان‌های صنعتی که در شرایط استاندارد بسته‌بندی می‌گردد و دارای مجوزهای بهداشتی می باشند، توزیع گردد.
- ❖ تهویه مناسب داخل سوپرمارکت با باز گذاشتن پنجره‌ها و استفاده از فن هواکش
- ❖ لغو اجرای طرح تفکیک پسماند تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه
- ❖ استفاده از سطل‌های زباله دربدار و پدالی مجهز به کیسه زرد در درب ورودی
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت صورت گیرد.

توصیه های بهداشتی برای نمازخانه‌ها

- ❖ توصیه به عدم برگزاری نماز جماعت کلیه مساجد و نمازخانه‌ها
- ❖ توصیه به عدم برگزاری مراسم تجمعی در مساجد و نمازخانه‌ها
- در صورت استفاده افراد از مساجد و نمازخانه‌ها انجام موارد زیر الزامی می‌باشد:
- ❖ جمع آوری تمامی مهر، تسبیح، چادر، کتب ادعیه در مساجد و نمازخانه‌ها
- ❖ نصب تجهیزات حاوی ضد عفونی کننده دست در تمامی ورودی‌ها
- ❖ گندزدایی تمامی سطوح و نقاط تماس افراد
- ❖ تهویه مناسب اماکن مذهبی و مساجد با بهره گیری از تهویه مصنوعی و طبیعی
- ❖ شستشوی مناسب و بخارشویی فرش ها و نوار پارچه ای مهر
- ❖ گند زدایی تمامی شیرالات وضو خانه ها و سرویس‌های بهداشتی طبق دستورالعمل
- ❖ گندزدایی سطوح میز و صندلی‌های نماز

توصیه های بهداشتی برای انتشارات دانشگاه

- ❖ لازم است متصدی در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت (salamat.gov.ir) ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را در محل مغازه نصب نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد).
- ❖ فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود. (پیوست شماره ۴)
- ❖ ممانعت از فعالیت افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می‌باشند (علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) در صورت مشاهده این علائم پرسنل نباید در محل حضور یابند.
- متصدی بایستی از بکارگیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خودداری نماید. در صورت مشاهده و دریافت گزارش حضور افراد بیمار در آن واحد، از ادامه فعالیت آن واحد جلوگیری می‌گردد.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کوروناویروس جدید را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ اصل پیشگیری از ابتلا به ویروس کورونا، با فرض ناقل بودن کلیه افراد می‌باشد بنابراین هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده، از

ابتلا و شیوع این بیماری جلوگیری گردد.

- ❖ استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل الزامی است. از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به اسناد، مدارک و کتاب آن خودداری گردد.
- ❖ رعایت فاصله با مشتریان حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می‌باشد.
- ❖ کلیه سطوح قابل دسترسی مشتریان از جمله میز پیشخوان، ابزارکار، در، دستگیره در، دستگاه‌های کارتخوان، کلیدوپریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با استفاده از محلول گندزدا طبق پیوست شماره ۱ به صورت مکرر گندزایی گردد.
- ❖ در صورت مشاهده افراد بیمار (شاغلین یا مشتری)، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگهداشته شوند و در صورت نیاز جهت دریافت راهنمایی و مشاوره با مرکز بهداشت و درمان یا شماره ۴۰۳۰ تماس گرفته شود.
- ❖ حتی الامکان از تبادل وجه دستی به صندوقدار غرفه‌ها خودداری شود.
- ❖ دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- ❖ در هنگام استفاده از کارتخوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خود افراد استفاده گردد و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری گردد.
- ❖ در صورت عدم پوشش دست با دستکش از لمس کردن مستقیم دگمه‌های کارتخوان خودداری گردد یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده نمایید
- ❖ متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارتخوان‌ها قرار دهد.
- ❖ تهویه مناسب داخل واحد انتشارات با باز گذاشتن پنجره‌ها و استفاده از فن هواکش صورت گیرد.
- ❖ لغو اجرای طرح تفکیک پسماند تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه
- ❖ استفاده از سطل‌های زباله دربدار و پدالی مجهز به کیسه زرد در درب ورودی
- ❖ جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت صورت گیرد.

توصیه‌های بهداشتی برای سرویس‌های ایاب و ذهاب کارکنان و دانشجویان

- ❖ لازم است کلیه رانندگان در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را نگهداری نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد در نقلیه دانشگاه نگهداری گردد).
- ❖ فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود.

(پیوست شماره ۴)

- ❖ ممانعت از فعالیت افرادی که دارای علائم مشکوک به بیماری می‌باشند (علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا) در صورت مشاهده این علائم پرسنل نباید در محل کار حضور یابند. در صورت مشاهده و دریافت گزارش حضور افراد بیمار، از ادامه فعالیت جلوگیری می‌گردد.
- ❖ راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، در، قفل کمر بند ایمنی، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و محل نشیمن، پشتی صندلی) را گندزدایی کند. (زمان نظافت و گندزدایی خودروها: در پایان هر شیفت کاری و در میانه شیفت)
- ❖ قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه کارکنان و دانشجویان ملزم به زدن ماسک می‌باشند.
- ❖ هرگز نبایستی بیش از ۵۰٪ ظرفیت اسمی اتوبوس و مینی بوس استفاده گردد و رعایت فاصله حداقل یک متر بین سرنشینان الزامی است.
- ❖ ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با بازگذاشتن پنجره‌های خودرو و یا دریچه تعبیه شده در سقف ضروری است
- ❖ در سرویس ایاب و ذهاب، رعایت فاصله ۱-۲ متری در سرویس ضروری است.
- ❖ تهویه مناسب داخل وسایل نقلیه و سرویس‌های ایاب و ذهاب با باز گذاشتن پنجره‌ها.
- ❖ لزوم جمع‌آوری کلیه پرده‌های پنجره اتوبوس و مینی‌بوس‌ها
- ❖ مصرف هرگونه مواد خوردنی، آشامیدنی و استعمال مواد دخانی در داخل خودرو ممنوع است.
- ❖ لازم است جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد: یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم

توصیه‌های بهداشتی خدمات فنی و تاسیسات

- ❖ فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود.
- ❖ (پیوست شماره ۴)
- ❖ پیمانکار می‌بایست برای محدود کردن انتشار ترشحات تنفسی ماسک در اختیار کارکنان در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) قرار دهد و استفاده از ماسک و دستکش برای کلیه کارکنان الزامی می‌باشد. (طبق دستورالعمل وزارت بهداشت).
- ❖ امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها، شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل باید فراهم شود.
- ❖ در صورت بروز هرگونه بیماری تنفسی با علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا

جهت ویزیت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه شود و در صورتیکه کارکنان چنین علائمی داشته باشند می‌بایست به پیمانکار اطلاع داده و از حضور در دانشگاه و اماکن عمومی خودداری نمایند.

- ❖ افرادی که سابقه بیماری کووید-۱۹ را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری، در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- ❖ رعایت فاصله ۲ متری بین اعضاء پرسنل در زمان استراحت و سرو غذا جهت رعایت اصل فاصله‌گذاری اجتماعی الزامی می‌باشد.
- ❖ 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 و ... 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؟
- ❖ سطل زباله پدالی در دار در داخل واحد وجود داشته باشد.
- ❖ جهت برقراری تهویه طبیعی لازم می‌باشد در ساعاتی از روز درو پنجره باز محل باشد.

توصیه‌های بهداشتی در محوطه دانشگاه

- ❖ گندزدایی مستمر نیمکت‌ها موجود در محوطه دانشگاه ضروری است.
- ❖ گندزدایی مستمر ایستگاه اتوبوس موجود در محوطه دانشگاه ضروری است.
- ❖ لزوم گندزدایی مستمر دستگاه‌های عابربانک توسط پرسنل مشخص نیروی خدماتی بر اساس پیوست شماره ۱
- ❖ لزوم نصب مواد ضد عفونی دست، دستکش و یا دستمال کاغذی در کنار عابربانک‌ها
- ❖ اطمینان از تهویه مناسب سرویس‌های بهداشتی توسط هواکش‌ها
- ❖ حذف آبخوری‌ها و آب سردکن‌های عمومی به صورت موقت ضروری است

توصیه‌های بهداشتی در کارگاه‌ها

وظایف پیمانکار یا نماینده پیمانکار یا سرپرست کارگاه:

- ❖ برگزاری جلسات کوتاه آموزشی روزانه (پای کار) و مرور نکات بهداشتی برای پرسنل پیش از آغاز فعالیت روزانه
- ❖ کنترل تراکم نفرات در محل یا محل توقف دانشجویان و کارگران به منظور رعایت فاصله اجتماعی
- ❖ تامین مواد شوینده، گندزدا و ضد عفونی کننده و دستمال و ماسک و ... برای پرسنل

- ❖ تکمیل روزانه فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت ابتلا به کورونا ویروس برای کلیه افراد اعم از کارکنان و کارگران جهت درج در پرونده سلامت آنها.
- ❖ پیمانکار یا نماینده پیمانکار یا سرپرست کارگاه موظف است بصورت روزانه و قبل از شروع فعالیت، با دستگاه تب سنج پیشانی نسبت به کنترل دمای بدن پرسنل اقدام و در صورت بروز مشاهده هرگونه بیماری تنفسی با علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا، فرد مزبور را جهت ویزیت به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه انتقال دهد.
- ❖ رعایت فاصله اجتماعی در چیدمان میز و صندلی اتاق یا کانکس دفتر اداری و همچنین ضدعفونی روزانه تجهیزات اداری و سطوح
- ❖ عدم استعمال سیگار در فضای بسته
- ❖ برگزاری جلسات منوط به رعایت فاصله اجتماعی
- ❖ به حداقل رساندن استفاده از مکتوبات و نقشه‌های کاغذی (استفاده از نسخ رایانه ای)
- ❖ پرداخت حقوق پرسنل بصورت واریز بانکی و عدم استفاده از پول کاغذی
- ❖ عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت
- ❖ جلوگیری از تردد پرسنل به خارج کارگاه جهت تهیه اقلام مورد نیاز و تعیین یک نفر بدین منظور
- ❖ تهیه فهرست شماره‌های تماس اضطراری (مرکز بهداشت و اورژانس و حراست دانشگاه)
- ❖ تهیه جعبه کمک‌های اولیه
- ❖ بازگشت به کار پرسنل مشکوک به ابتلای به کرونا منوط به ارائه گواهی سلامت از مرکز طب کار می‌باشد. این گواهی می‌بایست نگهداری گردد.

وظایف خدمات 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 در سطل مزبور. این سطل نیز می‌بایست بصورت روزانه توسط نگهبان کارگاه گندزدایی 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)
- ❖ ممنوعیت 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 اساتید و سرپرستان کارگاه و دانشجویان و یا کارگاه‌های عمرانی دانشگاه:

- ❖ قرار دادن کفش‌ها و لباس کار 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 محیط داخلی محل استراحت (دستگیره‌ها و سایر سطوح)
- ❖ ضدعفونی اقلام خوراکی و عدم مصرف خام مواد غذایی 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 قواعد 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
- ❖ شستشوی مرتب دست‌ها با آب گرم و مایع صابون
- ❖ لزوم تهیه محل یا کانکس اقامت از طریق گشودن پنجره و در
- ❖ شستشوی مرتب لباس کار و قراردادن آن در آفتاب برای خشک شدن
- ❖ در صورتیکه پرسنل علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا داشته باشند می‌بایست ضمن اطلاع به پیمانکار یا نماینده پیمانکار یا سرپرست کارگاه، از حضور در دانشگاه و اماکن عمومی خودداری نمایند.
- ❖ افرادی که سابقه بیماری کووید-۱۹ (ابتلاء به کرونا ویروس) را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده‌اند جهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلا به بیماری و همچنین اخذ گواهی سلامت، می‌بایست در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه مراجعه نمایند.
- ❖ 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 شیفته کار به طور مرتب گندزدایی گردد؟

- ❖ سطل زباله پدالی دردار جهت دفع بهداشتی ماسک، دستمال کاغذی و دستکش وجود داشته باشد.
- ❖ جهت برقراری تهویه طبیعی لازم می‌باشد در ساعاتی از روز درو پنجره کانکس استقرار نیروها باز باشد

پیوست شماره ۱

نحوه تهیه کلر ۱٪ برای گندزدایی سطوح:

❖ ابتدا یک بطری یا ظرف مناسب جهت تهیه محلول فراهم کرده ترجیحا در ظروف پلاستیکی و درب دارتهیه شود. یک واحد یا یک پیمانه آب ژاول (وایتکس یا هیپوکلریت سدیم) درون ظرف تهیه شده می‌ریزیم. سپس ۱۰ واحد، آب سرد اضافه می‌کنیم. کلر در این غلظت در مدت حداقل ۱ دقیقه قادر به نابودی میکروب‌ها می‌باشد.

نحوه استفاده از محلول گندزدا کلر ۱٪:

- ❖ بعد از آنکه سطوح عاری از گرد و خاک شد و توسط مواد دترجنت پاک شد، با آغشته کردن یک دستمال تمیز به محلول کلر ۱ درصد 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، جامایی و سرویس بهداشتی) در فواصل **نیم ساعته** بایستی توسط پرسنل مربوط در هر بخش گندزدایی گردد.
- ❖ گندزدایی سایر سطوح مانند کف اتاق‌ها، راهروها، سالن‌های آمفی تئاتر و ... **روزانه** بایستی با محلول یک درصد انجام شود.

نکات گندزدایی با کلر ۱درصد:

- ❖ محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).
- ❖ 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.
- ❖ از بکار بردن سفیدکننده‌ها به‌همراه 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 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، کاملا با آب بشویید.
- ❖ 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 ۱ درصد بر روی سطوح بخودی خود بایستی خشک شود.
 - ❖ کلر تهیه شده لازم است در ظرف درب بسته‌ای نگهداری شود.
 - ❖ مدت حدود ۱۰ دقیقه ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا برای سطوح پیش‌بینی می‌شود.
 - ❖ 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 ۱ درصد گندزدایی شود یادآور می‌گردد شیرآلات، دستگیره‌ها و جامایی هر نیم ساعت یکبار 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 بهممنظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
 - ❖ 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 هربار مصرف با آب داغ شسته شده و بعد با محلول کلر ۱ درصد گندزدایی 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 تمام صورت 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.
- لازم به ذکر می‌باشد تهیه محلول گندزدا می‌بایست با نظارت و حضور ناظرین هر بخش تهیه و ناظرین بر نحوه گندزدایی و صحت تکرار عمل نظارت نمایند.

نحوه گندزدایی سطوحی که با کلر ۱ درصد آسیب می‌بیند:

برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر ۱ درصد آسیب پذیرند (دچار خوردگی یا تغییر رنگ می‌شوند) و وسایل، تجهیزات 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 اب 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 ۱ درصد آسیب پذیرند (دچار خوردگی یا تغییر رنگ می شوند)، 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.

گندزدایی البسه، فرش و یا موکت:

برای گندزدایی البسه، فرش، موکت و... بایستی از محلول کلر ۰/۰۵ درصد استفاده کرد. از استفاده کلر با غلظت بالا باید امتناع نمود زیرا غلظت بیشتر موجب از بین رفتن رنگ البسه خواهد شد. لازم است البسه به مدت ۱۵ دقیقه (نه بیشتر) در محلول غوطه ور شوند.

❖ جهت تهیه محلول کلر ۰/۰۵ درصد ۱ قسمت کلر ۱ درصد را با ۱۹ قسمت آب حل کرده و استفاده نمایید. یا بطور کلی میتوان ۱۵ گرم پودر پرکلرین ۶۵-۷۰ درصد را در ۲۰ لیتر آب حل نموده تا کلر ۰/۰۵ درصد تهیه شود.

پیوست شماره ۲

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

نوع محصول	انواع مجاز
شیر و فراورده‌های آن	- 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) - شیر بهتر است به صورت غنی شده با ویتامین دی باشد. - شیربرنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
نوشیدنی	دوغ کم نمک، بدون گاز و آب معدنی دارای مجوز از وزارت بهداشتی
میوه سبزی	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتغال، موز و... شسته شده مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت و وزارت بهداشت - انواع آبمیوه های صنعتی بدون قند افزوده - لواشک های بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت - سبزی هایی مانند پیاز، خیار و گوجه فرنگی
بیسکوویت بدون کرم، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکوویت، کیک، کلوچه، بیسکوویت ترجیحا نوع سبوسدار 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.
لقمه سالم	اشترودل غیر گوشتی تک نفره دارای مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری بر روی بسته) - انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحا همراه با انواع مغزهایی مانند: کنجد، گردو، تخم افتابگردان دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت

فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت جهت بازگشت به کار/تحصیل

اینجانب دارای کد ملی به شماره و شماره دانشجویی (برای دانشجویان)

شاغل /درحال تحصیل در (واحد کاری/ نام دانشکده) دارای عنوان شغلی..... اظهار می‌نمایم:

الف:

- ❖ سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را داشته و به پزشک مراجعه نمودهاید؟ بلی خیر
- ❖ در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آیا گواهی برگشت به کار را از پزشک دریافت نمودهاید؟ بلی خیر

ب:

در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

- ❖ احساس خستگی و ضعف بدن درد گلودرد تنگی نفس سرفه لرز تب درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه
- ❖ سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کروناویروس) در دو هفته اخیر را نداشته‌ام
- ❖ مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار/مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ ننموده‌ام
- ❖ هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید ؛ ۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- ❖ همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید ؛ ۱۹ در وسیله نقلیه مشترک

ج:

اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه **salamat.gov.ir** ثبت کرده‌ام

اینجانب..... با شماره تماس 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 پا سخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می‌باشد؟

امضاء

تاریخ

نام و نام خانوادگی

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										

وجود نشانه‌های بالا در هر یک از اعضای خانواده:.....

در صورت مشاهده هر یک از نشانه‌های بالا لطفاً به مرکز بهداشت دانشگاه یا نزدیکترین درمانگاه به محل زندگی خود مراجعه نمایید.

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.





گردآوری و تنظیم: باقر مددی رییس اداره ی دانشجویی و مشاوره معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه فنی و حرفه ای استان
ویرایش: آقای مهندس علیرضا نوین