



شماره: ۵۱۰ / ۱۳۶

تاریخ: ۹۹ / ۲ / ۲۳

**کمیته مستندسازی**

**بخشنامه‌ها و دستورالعملهای اداری**

اعضای شورای معاونان جهت استحضار

واحدهای مجری:

استان: مدیرکل / معاون تربیت بدنی و سلامت

شهرستان: منطقه / ناحیه / مدیر / کارشناس \* ستاد

سلامت و تندرستی

واحدهای آموزشی: ...

همانک کننده در استان کمیته مستندسازی

۲۵ / ۵۱۰ / ۹۹ / ۱ / ۳

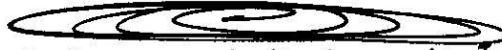
اداره کل آموزش و پرورش استان ...

با سلام و احترام

دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا و ویروس جدید ۲۰۱۹ در مدارس (نسخه ۰۴) با عنوان " بازگشایی مدارس در شرایط فاصله گذاری اجتماعی " ( پیوست) تهیه شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جهت اجرا ارسال می گردد. خواهشمند است، دستور فرمایید؛ گزارش اقدامات انجام شده تا پایان اردیبهشت ماه به این حوزه ارسال گردد.

مهرزاد حمیدی

معاون تربیت بدنی و سلامت



و دبیر کمیته آموزش و پرورش ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا



شماره ۳۰۰/۴۲۶  
تاریخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۲  
دارد

جناب آقای مهرزاد حمیدی

معاون محترم تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

موضوع: دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ در مدارس، حوزه‌ها و کانون‌های برگزاری امتحانات و آزمون‌ها، چک لیست بازگشایی و راهنمای مربوطه

با سلام و احترام

به پیوست دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ در مدارس، نسخه ۰۴: بازگشایی مدارس در شرایط فاصله گذاری اجتماعی، چک لیست پایش بازگشایی و راهنمای مربوطه و دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ در حوزه‌ها و کانون‌های برگزاری امتحانات و آزمون‌ها برای استحضار تقدیم می‌شود.

دکتر علیرضا رئیسی  
معاون بهداشت

آدرس: شهرک قدس - بلوار فرحزادی - خیابان ایوانک - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - بلوک A - طبقه ۱۵  
کد پستی: ۱۴۶۷۶۶۴۹۶۱ شماره: ۸۱۴۵۴۳۵۷ صفحه الکترونیکی معاونت بهداشت: <http://Health.behdasht.gov.ir>



پروا حکیم

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت

وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و تندرستی

## دستورالعمل مراقبت و کنترل بیماری کورونا ویروس جدید ۲۰۱۹ در مدارس

نسخه ۰۴: بازگشایی مدارس در شرایط فاصله گذاری اجتماعی

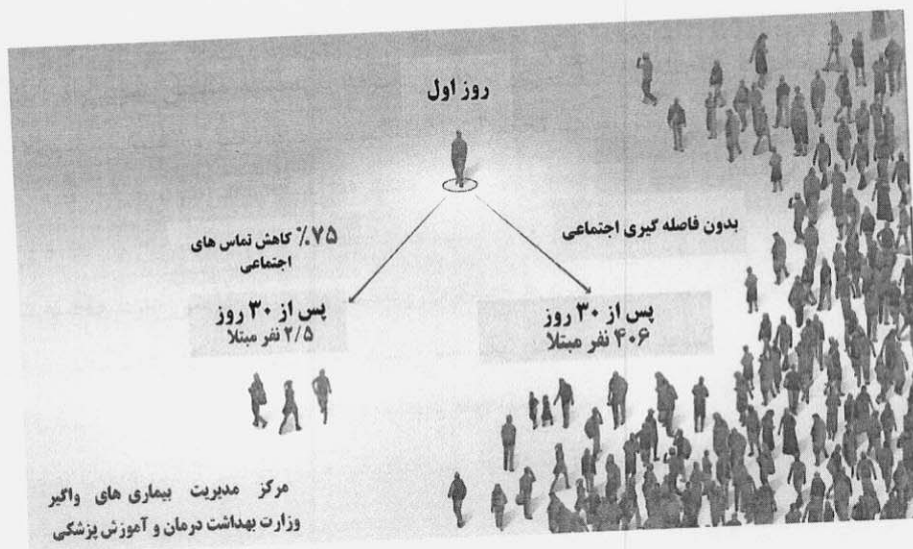


## مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری کرونا نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی، ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علائمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید.

طبق آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود.

داشتن فاصله مناسب در روابط اجتماعی به این معنی است که فاصله فیزیکی از سایرین به اندازه ای باشد که انتقال بیماری صورت نگیرد. این نوع برخورد در همه گیری ها جایگاه ارزشمند و بسیار خاصی دارد. فاصله فیزیکی امن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا (کووید-۱۹) حداقل یک متر است. بدیهی است که رعایت این فاصله تا زمانی که بیماری در جامعه در چرخش باشد، ضروری بوده و باید ادامه یابد. به بیان دیگر با توجه به قابلیت انتقال بالای ویروس کرونای جدید، حتی ابتلا یک نفر و عدم رعایت فاصله مناسب در یک جمعیت، می تواند به طور انفجاری باعث انتقال ویروس در افراد آن جمعیت شود.



بعد از تماس احتمالی که ممکن است منجر به ابتلای فرد به بیماری کووید-۱۹ شود، حداقل باید یک دوره کمون (معادل ۱۴ روز) بگذرد تا بتوان اطمینان داشت که آیا فرد مبتلا و علامت دار شده است یا نه ولی روی دیگر سکه، افرادی هستند که با طی دوره کمون به ویروس مبتلا می شوند ولی علامتی ندارند. با توجه به این که افراد بدون علامت نیز می توانند بیماری را به سایرین منتقل کنند، این گروه بی علامت چون عموماً به عنوان فرد سالم فرض می شوند، به صورت بالقوه می توانند برای سایرین خطرناک تر باشند. بنابراین وقتی ویروس در جامعه در حال چرخش





با شد و فاصله اجتماعی مناسب رعایت نشود، دوره‌های کمون بیماری برای هر فرد همواره پایان طولانی‌تری را برای اپیدمی ایجاد خواهد کرد.

در حقیقت هنوز وضعیت گسترش بیماری به گونه‌ای است که نمی‌توان گفت چه زمانی می‌توان به زندگی عادی برگشت و شاید بتوان گفت که این‌گونه زندگی با فاصله‌گذاری اجتماعی، تا مدت‌ها به‌عنوان روش زندگی معمولی باید در نظر گرفته شود.

مطالعات دقیق نشان داده که فاصله‌گذاری اجتماعی در بعضی همه‌گیری‌ها تا بیش از ۹۵٪ در کاهش موارد و گسترش بیماری نقش داشته است. اما شرط اساسی آن است که از ابتدای امر به درستی برای آن برنامه‌ریزی و همه جوانب علمی و اجرایی آن در نظر گرفته شده باشد. در ابتدا باید این موضوع برای همه روشن شده باشد که برای اثربخشی استراتژی فاصل‌گیری اجتماعی، باید پذیرفت که این اقدام برای یک مدت طولانی به اجرا در خواهد آمد. در شرایط فعلی و با توجه به ماهیت، گسترش و قابلیت انتقال بیماری کووید-۱۹، فاصله‌گیری اجتماعی از مهم‌ترین راهکارهای کنترل این همه‌گیری می‌باشد ولی برای کاهش تبعات نامطلوب آن نظیر کاهش درآمد، بیکاری و توقف مشاغل تجاری و خدماتی، باید مدیریت قاطع و جامعی وجود داشته باشد.

در حقیقت زمانی می‌توان به پایان فاصله‌گذاری اجتماعی اندیشید که از نظر متخصصین، بیماری کنترل شده و یا درمان قطعی یا واکسن مؤثر پیدا شده باشد.

به هر حال، به‌عنوان یک قانون، بازگشت به کار، مدرسه، دانشگاه و در هر حقیقت بازگشت به هر اجتماعی برای هر فرد، زمانی متصور است که احتمال ابتلای وی و یا انتقال به دیگران وجود نداشته باشد. لذا تا حد امکان باید از حضور افراد، حداقل در محلی که به‌صورت جمعی هستند، ممانعت شود.

### مروری بر تجارب دنیا

ده‌ها میلیون دانش‌آموز در سراسر جهان به دلیل گسترش پیشرونده بیماری کووید-۱۹ با تعطیلی موقت مدارس روبرو شده‌اند. هر چند تمام دستورالعمل‌ها و توصیه‌های جهانی به‌روشنی به اثربخشی احتمالی تعطیلی موقت مدارس برای کنترل کووید-۱۹ اشاره دارند اما سخت‌ترین سؤالات پیش رو این است که آیا بعد از طی شدن دوره موقت تعطیلی مدارس، امکان بازگشایی وجود دارد و اگر قرار است مدارس مجدداً بازگشایی شود چه زمان و در چه شرایطی و با چه روشی باید باشد؟ برای پاسخ به این سؤال مراکز تحقیقاتی مختلفی در دنیا در حال ارزیابی موضوع هستند تا جانب احتیاط از دست نرود. اخیراً نخست‌وزیر ژاپن از احتمال یک افزایش انفجاری در صورت بازگشایی مدارس در آن کشور صحبت کرده است (این موضوعی است که عموم جامعه کارشناسان بهداشتی جهان نگران آن می‌باشند) و از مسئولان وزارت بهداشت و آموزش پرورش خواسته است تا طرحی برای نحوه بازگشایی امن مدارس در نظر داشته و ارائه نمایند. در صورت ابتلا کودکان در مدارس آن‌ها می‌توانند بیماری را به منازل برده و افراد خانواده را مبتلا نمایند که متعاقباً بار زیاد و بیشتری بر نظام سلامت و بیمارستان‌ها که در حال حاضر نیز ضریب اشتغال تخت بالایی دارند، وارد نمایند.



هنوز تحقیقات جامعی در جهان برای ارائه توصیه قطعی در این زمینه حاصل نشده است و توصیه بر تداوم تعطیلی موقت و رعایت جنبه احتیاط برای بازگشایی با سنجیدن تمام جوانب با مشاوره مسئولین بهداشتی منطقه و در نظر گرفتن سناریوهای مختلف گردش ویروس و پیامدهای احتمالی است.

یکی از مطالعات جدید نشان می‌دهد که فاصله‌گذاری اجتماعی شدید که شامل تعطیلی مدارس به مدت ۵ ماه است نقش مهمی در توقف روند صعودی مبتلایان و رسیدن به عددی ثابت و متعاقباً روند نزولی می‌تواند داشته باشد و بازگشایی مدارس در زمان نامناسب می‌تواند به بازگشت مجدد بیماری و موج‌های دوم و سوم اپیدمی منتهی شود.

### اهمیت فاصله‌گذاری اجتماعی در پیش‌دبستانی‌ها و مدارس

اکنون ثابت شده است که کودکان به همان اندازه بزرگسالان ممکن است مبتلا به عفونت شوند ولی عموماً علائم بالینی بیماری در آن‌ها بسیار کمتر است.

بدیهی است که در چنین شرایطی دانش‌آموزان می‌توانند از عوامل اصلی گسترش عفونت در جامعه و منازل خود و انتقال آن به والدین و افراد سالمندی باشند که اغلب دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند که بالقوه آنان را در معرض ابتلا به انواع پر عارضه بیماری کووید-۱۹ قرار می‌دهد. از سوی دیگر بازگشایی مدارس الزاماتی نیاز دارد و وزارت آموزش و پرورش برای این منظور باید اقدامات زمینه‌ساز گسترده‌ای را انجام داده و شرایط را از قبل آماده کرده باشد. زمان اجرای بازگشایی مدارس باید دو هفته از انعقاد تصمیم بازگشایی فاصله داشته باشد (به دلیل فرصت ارزیابی خطر مجدد) و به شدت توصیه می‌شود که از بازگشایی عجولانه مهدکودک‌ها و مدارس اجتناب شود. نباید فراموش کرد که کودکان به‌عنوان یکی از گروه‌های "فوق پخش‌کننده بیماری" شناخته می‌شوند ولی "فاصله‌گذاران اجتماعی" خوبی نیستند و این ماهیت کودکی است.



## گروه هدف :

### • مراکز آموزشی شامل : مدارس عادی

- فعالیت مدارس استثنائی و پیش دبستانی تا اطلاع ثانوی لغو می‌گردد.
- فعالیت مدارس روستا مرکزی تا اطلاع ثانوی لغو می‌گردد. فعالیت مدارس شبانه‌روزی دارای خوابگاه به جز برای پایه‌هایی که دانش آموزان دارای امتحان نهایی و کنکور هستند، تا اطلاع ثانوی لغو می‌گردد.

### توصیه‌ها و احتیاطات کلی با توجه به شرایط کنونی شیوع بیماری:

- بازگشایی مدارس منوط به داشتن امکانات فنی و اجرایی کامل شامل:
  - برنامه مدون گندزدایی کلیه سطوح دارای امکان تماس زیاد در مدارس؛
  - تأمین صابون مایع و محلول‌های مناسب ضدعفونی‌کننده دست؛
  - امکان فاصله‌گذاری مناسب برای صندلی‌ها در کلاس‌های درس و سالن‌های مدارس؛ می‌باشد.
- از الزامات این کار این است که اقلام اشاره‌شده به مقدار کافی و متناسب (بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی و برای حداقل ذخیره مصرف ۲ هفته‌ی مدرسه) در محل مدرسه موجود باشد و برنامه‌ای برای پایش و گزارش دهی سطح‌بندی شده آن تدوین شده و آماده اجرا باشد.
- آگاهی کلیه دانش آموزان، معلمان و کارکنان مدرسه از احتیاطات لازم در زمان شیوع بیماری از طریق ارائه آموزش‌های لازم؛ نی باشد
- ثبت دوره ای وضعیت سلامت دانش آموزان، معلمان و کارکنان با استفاده از امکانات غربالگری عمومی و سایت [www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir)؛ می‌باشد.

## اصول پایه

- تصمیم‌گیری برای بازگشایی مدارس بر عهده ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا است.
- ستادهای استانی زیرمجموعه ستاد ملی می‌تواند جهت فراهم نمودن الزامات و امکانات مورد نیاز با هماهنگی استانداری و اداره مل آموزش و پرورش، در هر محله/ ناحیه شهر و یا روستا کمیته‌ای به منظور بررسی شرایط فضاها و امکانات مدارس تشکیل دهد.
- ستاد استانی حمایت لازم را در خصوص تدارک، پشتیبانی و تهیه ملزومات بهداشتی و ضروری مورد نیاز مدارس عهده‌دار می‌باشد.
- انجام ارزیابی وضعیت آمادگی و برنامه مدرسه، شرط لازم برای بازگشایی است. پس از بازگشایی، لازم است ارزیابی‌های دوره‌ای (هر دو هفته یکبار) برای اطمینان از حفظ آمادگی لازم مطابق چک‌لیست، صورت پذیرد.





- نیروی انسانی آموزشی و نظارتی در امور بهداشت از جمله مراقب سلامت در آموزش و پرورش و یا کارشناس بهداشتی از مرکز خدمات جامع سلامت و یا خرید خدمات بهداشتی از اشخاص حقیقی/ حقوقی، باید تأمین گردد.

- هر مدرسه با توجه به جمعیت دانش‌آموزی نیازمند حداقل یک نیروی خدماتی آموزش‌دیده به‌منظور اجرای برنامه مدون نظافت و ضدعفونی، دفع بهداشتی زباله، نظارت بر وجود صابون مایع و... است. توجه به تأمین نیروی خدماتی برای بازگشایی مدارس الزامی است.

تبصره ۱: در مدارسی که فاقد نیروی خدماتی می‌باشند مسئولیت مدیریت و تعیین فرد مناسب در این خصوص به عهده مدیر مدرسه می‌باشد

- برنامه امتحانات آخر سال توسط ستاد کشوری وزارت آموزش و پرورش ابلاغ می‌گردد.

### غربالگری و بیماریابی

- خود اظهاری والدین در مورد بیماری کودکان نکته مهمی است. باید به والدین اطمینان داده شود، در صورتی که دانش‌آموز نیازمند استراحت و جداسازی در منزل باشد، مشکلی از نظر تحصیلی و مدرسه پیدا نخواهد کرد. لازم و ضروری است که هم والدین و هم دانش‌آموز در سامانه [www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir) ثبت‌نام نموده و هر سه روز یکبار (۲ بار در طول هر هفته)، مجدداً نرم‌افزار را تکمیل و به‌روزرسانی نمایند.

- این اقدام (ثبت‌نام در سامانه [www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir) و به‌روزرسانی هر سه روز یکبار: ۲ بار در طول هر هفته) باید در مورد معلمان و کارکنان مدارس نیز انجام شود.

- بازگشت به مدرسه دانش‌آموز و کارکنانی که مشکوک و یا مبتلا به بیماری بوده‌اند، منوط به گواهی پزشک خواهد بود.

- باید برنامه مدرسه برای رسیدگی به دانش‌آموزان و کارکنان مشکوک به بیماری تعیین گردد. مدیر مدرسه باید، با توجه به نتایج حاصل از خود اظهاری، فرآیندی برای کنترل ورود احتمالی و جدا کردن دانش‌آموزان و کارکنان بیمار یا مشکوک به بیماری (افراد دارای تب، سرفه خشک، تنگی نفس، اختلال بویایی و چشایی) از افراد سالم مشخص نموده و در مورد دانش‌آموزان شیوه‌ای برای اطلاع‌رسانی به والدین یا سرپرست دانش‌آموزان تعیین نمایند.

- در صورتیکه لازم باشد، با توجه به نتایج سامانه و یا وجود یکی از علائم احتمالی بیماری در یک یا چند نفر از دانش‌آموزان یا کارکنان، ایزولاسیون موقت در مدرسه و در اطاقی تمیز که از قبل به این کار اختصاص داده شده باشد، انجام شود. سپس و در اسرع وقت:

- افراد بزرگسال: به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده یا به خانه فرستاده شوند.





- **کودکان:** به والدین برای انتقال کودک به خانه یا ویزیت در مرکز خدمات جامع خدمات سلامت، اطلاع‌رسانی شود.

- مربی بهداشت و مسئولین مدرسه باید از قبل نسبت به این موارد آگاه و آماده باشد.

• در صورت ابتلا به بیماری کووید-۱۹ اعم از دانش‌آموز و کارکنان مدرسه، حداقل تا ۱۴ روز پس از بهبود علائم نباید در مدرسه حاضر شوند.

• سه گروه ذیل با گواهی تأییدیه پزشک معتمد به عنوان افراد در معرض خطر/ در معرض بیماری عارضه دار در نظر گرفته شده و نباید تا اعلام رسمی پایان همه‌گیری بیماری، در مدرسه حاضر شوند. تهیه لیست این دانش‌آموزان و کارکنان قبل از بازگشایی و اعلام آن به منطقه/ ناحیه آموزش و پرورش الزامی است:

۱. مادران باردار

۲. بیماران با بیماری زمینه‌ای: بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای و مزمن، شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از ۴۰

۳. بیماران با نقص ایمنی: تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از پردنیزولون ۱ میلی‌گرم/۵ در روز بیش از دو هفته، بیماران تحت شیمی‌درمانی، افراد دچار بدخیمی‌ها، افرادی که پیوند اعضا شده‌اند.

• ستاد مدیریت استانی بیماری کرونا لازم است کانال‌های ارتباطی در خصوص دریافت و رسیدگی به موارد شکایات و تخلفات را به طور سراسری به مخاطبان اعلام نماید.

• لازم است که وضعیت مدرسه (بهداشت محیط، موجودی شوینده‌ها و ...)، گزارش اقدامات انجام شده و تعداد دانش‌آموزان، معلمان و کارکنان مدرسه مشکوک یا بیمار (در صورت وجود) روزانه در محل مخصوصی در مدرسه ثبت شود.

• جا به جایی معلمان از شهرهای با وضعیت زرد و قرمز به شهرهای سفید تا اطلاع ثانوی ممنوع است.

• حضور دانش‌آموزان دارای ریسک بالا (مبتلا به دیابت، آسم، بیماری قلبی عروقی، سرطان، بیماری‌های اتوایمون و دانش‌آموزان با مصرف داروهای ایمنو ساپرسیو) تا اطلاع ثانوی ممنوع است.

### بهداشت محیط و بهداشت فردی:

• سطوحی که توسط افراد زیادی لمس می‌شوند (نرده‌ها، دستگیره‌های در و پنجره‌ها، میز و صندلی‌ها، لوازم ورزشی، ابزار کمک‌آموزشی و غیره) باید حداقل روزی دو مرتبه تمیز و بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغ شده، گندزدایی شوند و تهویه مناسب در کلیه نقاط ساختمان برقرار باشد.

• آبخوری، دست‌شویی‌ها و توالت‌ها روزانه حداقل دو بار در طول ساعات کار مدرسه و یک‌بار در انتهای کار مدرسه یا انتهای نوبت بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغ شده گندزدایی شوند.

• مدارس باید دارای آب آشامیدنی سالم، وسایل بهداشتی (صابون مایع و محلول‌های مناسب ضد عفونی‌کننده) و امکانات مدیریت زباله باشند و دستورالعمل‌های بهداشت محیط و گندزدایی را رعایت کنند.



- مدرسه باید دارای لوله کشی صابون مایع و سطل زباله دربدار مجهز به کیسه زباله باشد. در صورت نبود لوله کشی صابون مایع، از بطری های صابون مایع استفاده شود.
- تأمین و دپوی حداقل ۲ هفته ای مواد ضد عفونی کننده، صابون مایع، دستکش، ماسک، دستمال کاغذی و... از دیگر الزامات جهت بازگشایی می باشد.
- مدرسه باید قوانین شستشوی مرتب و مکرر دست با آب تمیز و صابون مایع و استفاده از محلول الکل یا ژل ضد عفونی کننده دست را برای معلمان، کارکنان و دانش آموزان اعمال کند. در صورت امکان، ژل یا محلول با پایه الکل ضد عفونی کننده دست را در همه کلاس های درس قرار داده شود.
- هر یک از معلمان بهتر است محلول ضد عفونی کننده شخصی داشته باشند.
- در مناطق محروم آب آشامیدنی سالم برای دانش آموزان فراهم گردد.
- دانش آموزان لیوان کاغذی یکبار مصرف و دستمال به همراه داشته باشند.
- دانش آموزان بهتر است در صورت استفاده از سرویس های ایاب و ذهاب عمومی از ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- گچ و یا ماژیک وایت برد مورد استفاده معلمان و دانش آموزان جدا باشد. بهتر است در صورت امکان، دانش آموزان گچ/ماژیک وایت برد شخصی به همراه داشته باشند.
- گواهی سلامت مستخدمین و سرایداران مدارس کنترل شود و در صورت وجود سر رسید به روزآوری شود.
- بهتر است معلمان لیوان کاغذی یکبار مصرف و دستمال کاغذی به همراه داشته باشند.
- دانش آموزان باید از لوازم تحریر شخصی استفاده نمایند.
- ترجیحاً و سایل دانش آموزان در مدرسه بماند و دانش آموز باید تا حد امکان کمترین و سایل را بین خانه و مدرسه جابجا کند.
- در خصوص شستشوی حتی الامکان روزانه لباس مدرسه دانش آموزان و وارد نکردن آن به فضای عمومی خانه به والدین تأکید گردد.
- در مدت زمان حضور در مدرسه کلیه معلمان و کارکنان باید از ماسک معمولی و دستکش استفاده نمایند.
- مواجهه چهره به چهره کارکنان کاهش یابد و سعی گردد از تماس تلفنی و استفاده از شبکه های اجتماعی برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود.
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره کادر اداری و معلمان مدرسه با یکدیگر ناگزیر باشد، در حداقل زمان ممکن و با رعایت فاصله ایمن حداقل یک تا دو متر، برگزار شود.
- تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن و روبوسی اکیداً ممنوع شود.
- تجمع در محیط های خاص مدرسه از قبیل دفتر، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق های کار عملی و آزمایشگاهی انجام نشود.
- گواهی سلامت مستخدمین و سرایداران مدارس کنترل و به روزآوری شود.



## فضای برگزاری کلاس:

- فاصله بین میز و صندلی‌های کلاس‌های درس در حال حاضر برای اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی نیاز به تغییراتی دارد:
- لازم است، از تمام فضای کلاس‌ها به‌گونه‌ای استفاده شود که فاصله بین صندلی‌ها تا حد ممکن مناسب باشد.
- لازم است فاصله حداقل ۱-۲ متر بین افراد از هم در کلاس رعایت شود و آرایش کلاس‌ها برای بهره‌برداری از همه‌ی فضای موجود تغییر یابد.
- ترجیحاً از بزرگ‌ترین فضاهای موجود برای حضور دانش‌آموزان استفاده شود. می‌توان از سالن‌های امتحانات، نهارخوری یا نمازخانه در این موارد استفاده نمود.
- در مدارس با جمعیت بالا، در صورت نیاز و به‌طور موقت، فضاهای جدیدی با توجه به امکانات شهر یا روستا در اختیار مدرسه و آموزش و پرورش قرار گیرد که مدرسه پرجمعیت در دو فضای مجزا مدیریت شود. شرایط ایمنی فضا و تجهیزات و بهداشت محیط بر اساس دستورالعمل‌های موجود و نظر کارشناسان ذی‌ربط تأیید گردد.
- در مناطقی که از نظر آب و هوایی مساعد باشد، بهره‌برداری از فضای حیاط با رعایت استانداردهای بهداشت محیط، می‌تواند یکی از راهکارها باشد.

## برنامه درسی:

- برنامه صبحگاه، ساعت ورزش، اردوها، مسابقات، گردهمایی‌ها، جلسات و دیگر رویدادهایی که موجب تجمع و ازدحام می‌شود، تا زمان اعلام رسمی انتهای اپیدمی لغو گردد و استراحت بین کلاس‌های دانش‌آموزان در حداقل زمان و در زمان‌های مختلف بین کلاس‌ها انجام شود.
- کلیه کلاس‌های فوق‌برنامه لغو شود.
- در مدارس با محدودیت زیرساخت و فضای مناسب (مدارس پرجمعیت، دونوبته، کوچک و ...)،
  - ساعات مدرسه کوتاه‌تر شده به‌نحوی که برای هر پایه ۳ روز در هفته کلاس‌ها دایر باشد.
  - ساعات حضور دانش‌آموز در این‌گونه مدارس، به دروس نیازمند تعامل بیشتر معلم با دانش‌آموز از قبیل ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، دروس مهارتی و... اختصاص یابد.
  - فرایند آموزش سایر دروس از بستر فضای مجازی پیگیری شود.
- ساعت شروع و پایان مدرسه به‌گونه‌ای تعیین گردد که از هم‌زمانی رفت و آمد دانش‌آموزان و ازدحام جلوگیری شود.

## آموزش سلامت فردی و عمومی:





- در فرصت باقیمانده تا بازگشایی و بعد از آن آموزش غیرحضوری کاملی درباره اطلاعات پایه در خصوص بیماری کرونا شامل علائم بیماری، عوارض مربوطه، راه‌های انتقال و چگونگی جلوگیری از انتقال، برای خانواده‌ها ارائه گردد.

- خانواده‌ها و نیز دانش آموزان باید از علائم بیماری کووید-۱۹ مطلع باشند. به صورتی که بدون ایجاد اضطراب در ایشان علائم بیماری را بشناسند و بدانند که در صورت داشتن هر یک از علائم در دانش آموز یا اعضاء خانواده، از فرستادن کودک به مدرسه خودداری کنند. به این منظور، علاوه بر شبکه‌های ملی، استانی و شهرستانی، استفاده از کانال‌های مجازی اختصاصی مدارس برای اطلاع‌رسانی در مورد بیماری و ارائه موارد لازم، از این طریق هم بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

- آموزش نحوه پیشگیری و کنترل بیماری کرونا و رفتارهای بهداشتی و سلامت‌محور متناسب با گروه‌های سنی مختلف به سوره دوره‌ای توسط معلمان و مربیان بهداشت/مراقب سلامت نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت به دانش آموزان ارائه شود.

- در روز اول بازگشایی مدارس، آموزش‌ها به صورت حضوری و عملی به کلیه مخاطبین به ویژه دانش آموزان ارائه گردد.

- بر تمرین رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله پوشاندن دهان و بینی به هنگام سرفه و عطسه به وسیله دستمال تمیز یا استفاده از داخل آرنج خمیده و شستشوی مداوم دست‌ها، تأکید گردد.

- مفهوم «فاصله‌گذاری اجتماعی» در قالب مفاهیمی مانند رعایت فاصله حداقل یک تا دو متری از دوستان، پرهیز از ازدحام، نداشتن تماس فیزیکی غیرضروری با دیگران، و غیره، به‌عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌تواند ایمنی و سلامت دانش آموزان را تأمین کند، تشریح گردد.

- پمفلت و پوستر آموزشی مناسب به دانش آموزان ارائه شده و آن‌ها را تشویق کنید که به همراه والدین و سایر اعضاء خانواده آن را مطالعه کنند.

- پوستر آموزشی نحوه صحیح شستن دست‌ها و مراقبت تنفسی در سرویس‌های بهداشتی و تابلو اعلانات بهداشتی مدرسه نصب گردد.

- لازم است کلیه مستخدمین، سرایداران و رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب مدارس نسبت به اصول پیشگیری و کنترل بیماری آموزش ببینند.

### تغذیه دانش آموزان:

- پایگاه تغذیه سالم/ ناهارخوری/ سلف سرویس و... باید تا اطلاع ثانوی تعطیل گردد.

- از دست‌به‌دست کردن مواد غذایی و ساندویچ‌های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه توسط دانش آموزان و یا فروشنده جدا خودداری شود.





- به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده نمایند. ترجیحاً آب‌های معدنی که قبل از مصرف بطری آن شسته شده است، استفاده کنند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می‌کند.
- امکان انتقال کرونا و ویروس از طریق بسته‌های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می‌گردد قبل از مصرف بسته‌ها ضدعفونی و یا به صورت بهداشتی شسته شوند.
- سرو غذای گرم (برای معلمان، دانش آموزان و کارکنان مدرسه) نباید در مدرسه صورت گیرد.
- در صورت مصرف میوه، باید به طور کامل و بر اساس اصول بهداشتی شستشو گردیده و پوست آن گرفته شود.
- از خرید مواد غذایی فله‌ای و باز خودداری شود.
- از مصرف و یا توزیع هرگونه فراورده‌های کنسروی یا فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و غیره در مدارس ممانعت شود.

### ایاب و ذهاب دانش آموزان:

- لازم است کلیه رانندگان سرویس‌های ایاب و ذهاب مدارس نسبت به اصول پیشگیری و کنترل بیماری آموزش ببینند.
- به والدین توصیه شود که برای ایاب و ذهاب دانش آموزان، حتی‌الامکان از وسایل نقلیه عمومی و یا سرویس استفاده نکرده و ترجیحاً خودشان نسبت به جابجایی دانش‌آموز در فواصل دور با وسیله نقلیه شخصی و در فواصل نزدیک، با رعایت اصول ایمنی به صورت پیاده، اقدام نمایند.
- در صورت عدم امکان حذف سرویس‌های ایاب و ذهاب، رعایت فاصله ایمن در سرویس (حداکثر ۳ نفر جز راننده در یک خودرو سواری) الزامی بوده و راننده موظف به رعایت اصول گندزدایی سرویس‌ها بر اساس دستورالعمل‌های ابلاغی است.
- باید ملاحظات مربوط به فاصله حداقل ۱ متر سرنشینان رعایت شود.
- هر روز قبل از ورود دانش‌آموز به سرویس ایاب و ذهاب مدرسه (صبح، قبل از انتقال دانش‌آموز به مدرسه و پس از اتمام مدرسه و قبل از انتقال دانش‌آموز به خانه)، وسیله نقلیه گندزدایی گردد.
- در صورت استفاده از وسایل نقلیه غیر شخصی، دانش آموزان باید نسبت به کلیه نکات بهداشتی و ایمنی استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی آگاه بوده و آن‌ها را رعایت نمایند.
- در صورت استفاده دانش آموزان از سرویس مدرسه:

### پیوست‌ها:

پیوست‌های ۴ گانه دستور عمل به شرح زیر می‌باشد:

پیوست ۱: نحوه شستشوی دستها



پیوست ۲: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

پیوست ۳: گندزدهای سطوح شامل

- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

- راهنمای تهیه مواد گندزدا

پیوست ۴: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس



پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار / تحصیل

اینجانب \_\_\_\_\_ دارای کد ملی به شماره \_\_\_\_\_ شاغل / در حال تحصیل در (واحد کاری / سازمان) \_\_\_\_\_ دارای عنوان شغلی \_\_\_\_\_ 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 نموده‌است   
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) 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

اینجانب \_\_\_\_\_ به کد ملی \_\_\_\_\_ تعهد می‌نمایم در صورت بروز هر گونه 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 \_\_\_\_\_ امضا \_\_\_\_\_



## 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 درب‌دار بیندازید





دست‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید  
تا آلودگی‌ها از بین  
برود.

دست‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید  
تا آلودگی‌ها از بین  
برود.

## روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد  
آن‌ها را صابونی کنید.



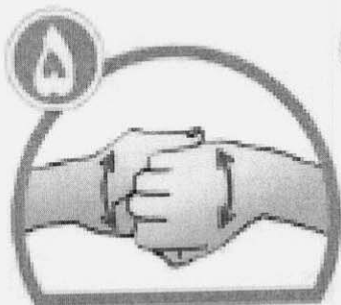
کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را از قسمت  
پشت بشویید.



بین انگشتان را از قسمت  
پشت بشویید.



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



شست‌ها را جداگانه و دقیق  
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشویید.



تورم هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال  
خشک کنید.



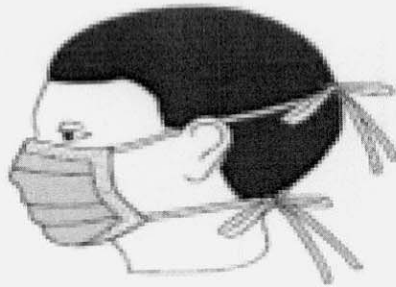
با همان دستمال شیراز را ببندید و  
دستمال را در سطل زباله بیرون‌اندازید.

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

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

۱. ماسک یا ریسیراتور

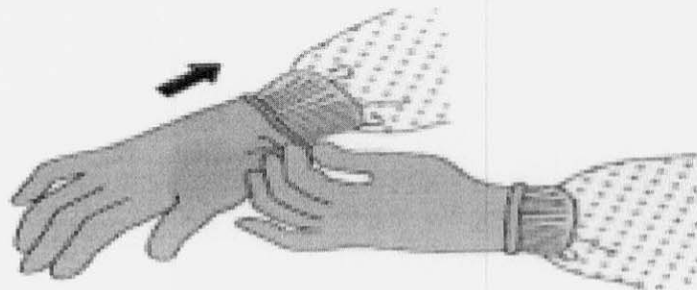


• اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید

• باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید

• صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید

۲. دستکش‌ها



• تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد

• استفاده از روپوش‌های کلز ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید

- با سطوح لمس شده گمی در تماس باشید

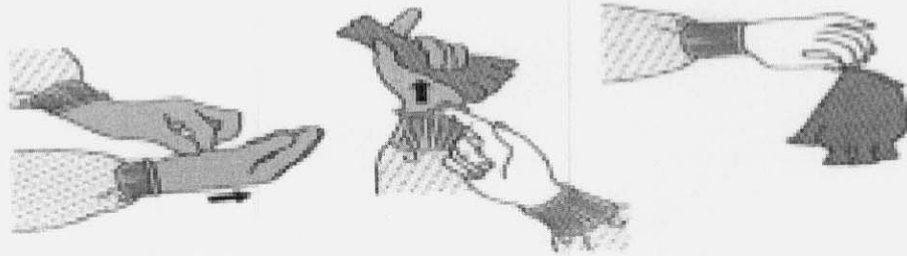
- دستکش‌ها را به هنگام باره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید

- بهداشت دست را رعایت کنید

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

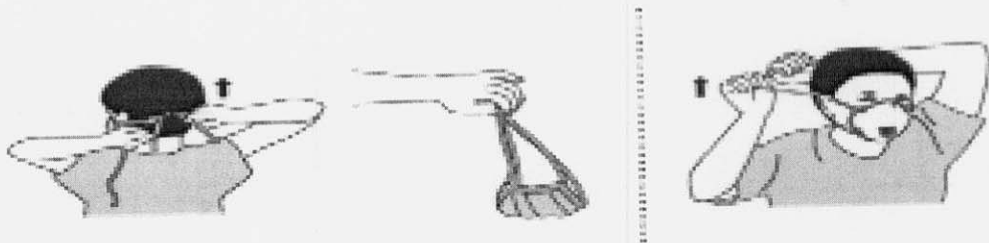
روش های مختلفی برای درآوردن این وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار پایمان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل در نظر انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود. PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر دستن شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستن خود را، بشوید 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 درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مح دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

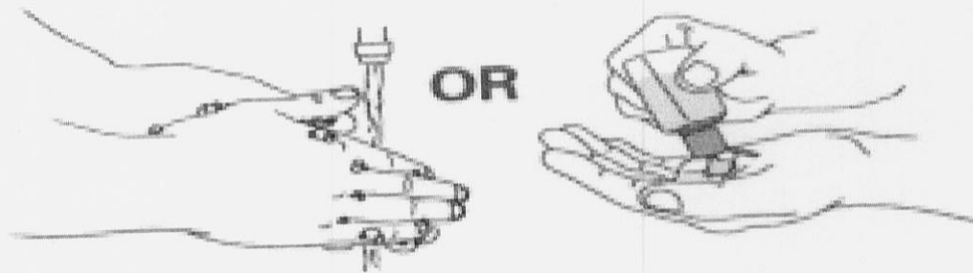
(۲) ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستن شما آلوده شد، دستهای خود را بلافاصله بشوید 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 طرف زباله درب‌دار قرار دهید.
- ۳) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشوید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.





<p>از یک ماده گذرناهی مناسب با پایه کتر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گذرناهی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گذرناها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گذرنا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲. مواد گذرنا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳. مواد گذرناهی اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گذرنا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش یا طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گذرناهی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و بال های دارویی مونیتیل دور، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گذرناهی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گذرنا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴. هنگام گذرناهی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵. در هنگام گذرناهی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶. گذرناها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷. محلول های گذرنا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد). ۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گذرناهی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گذرنا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>



۱. گندزدایی لوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلوانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.
۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (یا ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس) با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می شود.
۳. با این حال سفیدکننده ها عشا های مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی یا سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.
۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (لوی تر و ضعیف تر) می تواند 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، پیش بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
  - محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
  - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید)
  - از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تعیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.
  - سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.



- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پز شک مشورت گردد.

- سفیدکننده رلیق شده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رلیق استفاده کنید محلول رلیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن بر حسب تاریخ رلیق سازی لید شود و محلول های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گذراندن با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رلیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.





جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰ 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 لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم. نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید به عنوان مثال، برای آماده‌سازی 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 رقیق‌سازی: 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 وقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اتمام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن)</li> </ul> <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترس ۵۰۰ پی پی ام	آب زایل ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد





بیوست نکات مهم در پیشگیری از کرونا و بروس

✓ هنگام عطسه و سرفه، دستان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.



✓ قبل از خوردن و آشامیدن دستهای خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید.

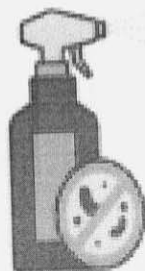


✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.

✓ ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگاه داشته شود.

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید.

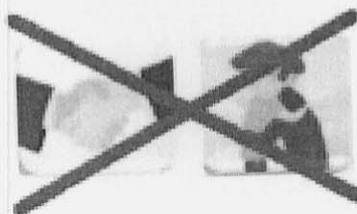
✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود).



✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید.



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید.



✓ افراد بیمار و مشکوک حتما از ماسک استفاده نمایند.



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید.

