



# راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با انفلوانزای با منشأ خوکی (H1N1)

# در

# صنوف و کارگاههای کوچک

شهریور 1388

## تعریف :

شامل کلیه کارگاههای تولیدی و خدماتی که پرسنل شاغل در آن کمتر از 20 نفر باشد .

## انتقال ویروس چگونه است ؟

آخرین اطلاعات اعلام می دارد که انتقال این بیماری از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. که ویروس می تواند حداکثر تا فاصله 1.5 متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. اما راه دیگر انتقال تماس دست ها، با محیط آلوده به ویروس است. مانند تجهیزات ، دستگیره درب ها ، میز یا وسایلی که بطور عمومی و مشترک استفاده می شود. دست تماس یافته با محیط آلوده به ویروس موجب انتقال آن از طریق دست آلوده شده به بینی و دهان و یا چشم می شود.

## مدت زمانی که ویروس H1N1 با منشأ خوکی می تواند در محیط باقی بماند و بیشترین

### مکان هایی که امکان آلودگی آن را دارد به شرح زیر می باشد :

ویروس در خارج از بدن به مدت 2 تا 8 ساعت زنده می ماند. اما در دمای 75 تا 100 درجه سانتیگراد و در تماس با مواد ضد عفونی کننده و گندزدای محیطی مانند هیدروژن پروکساید، بتادین و الکل و مشابه به راحتی از بین میروند. اما منابع آلودگی در انسان شامل: بینی ، دهان، لب ها، چشم ها و دست ها می باشند. زیرا قسمتهای فوق بیشتر مورد تماس دستها در افراد می باشد .

وبیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست و صورت انسان در تماس می باشند همانند تجهیزات آشپزخانه ، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می باشد همانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و ... بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید .

## مفاد دستورالعمل اجرایی مربوطه :

- 1) کارفرما ملزم به نصب تابلوهای هشدار دهنده با مضمون " بدلیل مقابله با شیوع آنفولانزای نوع A لازم است مشتریان قبل و بعد از صرف غذا نسبت به شستشوی صحیح دستهای خود با آب و صابون اقدام کنند .
- 2) رعایت مسایل بهداشت فردی : حتی المقدور پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دستها با آب و صابون (ترجیحا صابون مایع).
- 3) امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها ( آب سرد و گرم و صابون مایع ) و شستشوی روزانه یا تعویض انیفورم برای همه پرسنل باید فراهم شود .
- 4) استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب با توجه به نوع فعالیت و فضای فیزیکی .
- 5) کارفرما موظف است که آخرین اطلاعات و توصیه های بهداشتی را در زمینه آنفولانزا را از مراکز بهداشتی درمانی منطقه خود دریافت و اعمال نماید.
- 6) کارفرما موظف است با توجه به سابقه پزشکی کارگران افراد در معرض خطر را که دارای یکی از بیماریهای زمینه ای مانند آسم، بیماریهای انسداد کننده تنفسی، سرطانها، تحت درمان با داروهای سرکوب کننده ایمنی ، سالمندان بالای 60 سال سن و زنان باردار را شناسایی و و توصیه های لازم را برای پیشگیری از ابتلا آنفولانزا تاکید نماید.
- 7) سطل و دستمال ها و وسائل نظافت و گند زدایی سرویسهای بهداشتی باید از وسایلی که برای مکانهای دیگر استفاده میشود مجزا باشد .

- 8) در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس ، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبینند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید . در صورت استفاده از آب ژاول و سایر مواد گندزدای بودار باز کردن درب یا پنجره اتاقها بعنوان تهویه ی مناسب در طول مدت نظافت ضروری است . لازم است سطوح گندزدایی شده در صورت استفاده از آب ژاول یک درصد ، بمدت 10 دقیقه خیس بماند .
- 9) لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید .
- 10) کارفرما موظف است تا نسبت به تامین و نصب دستگاه خشک کن دست / دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی اقدام کند .
- 11) امحاء دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین ادوات یک بار مصرف نظافت باید در سطلهای دردار پدالی صورت گیرد و تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت توسط مسئول نظافت همان شیفت با توجه به مقررات پیش گفت انجام میگردد .
- 12) برای نماز خانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و در قسمت خانمها استفاده از چادر نماز شخصی نیز ضرورت کامل دارد .
- 13) در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل مانند : حمله ناگهانی تب ، بی حالی ، درخود فرو رفتن ، بیاشتهایی و سرفه ، سردرد ، کوفتگی و درد مفاصل ، عطسه ، ناراحتی تنفسی ، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع ، استفراغ و اسهال باید بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز بهداشتی درمانی/پزشک معتمد ارجاع داده شود و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز/افراد به محل کار خود بازگردند. با هماهنگیای لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار ضمن جایگزینی وی حقوق و مزایای کامل باید در طول این مدت به وی پرداخت شود .
- 14) تامین میوه های تازه مانند پرتقال ، نارنگی و لیمو شیرین و سبزیجات بصورت استفاده روزانه برای همه ی پرسنل توصیه میشود .

### دستورالعمل شستن دستها جهت پیشگیری از انتقال ویروس H1N1 :

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت 15 تا 20 ثانیه به طریقه زیر شسته شوند

- 1- دستها را مرطوب کنید
- 2- از صابون مایع استفاده کنید
- 3- کف دستها را خوب به هم بمالید
- 4- انگشتان را بشوئید
- 5- مچ ها را بشوئید
- 6- شست را بشوئید
- 7- بین انگشتان را بشوئید
- 8- آبکشی کنید
- 9- با دستمال کاغذی خشک کنید
- 10- شیر آب را با همان دستمال ببندید

### دستورالعمل گندزدایی :

نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل : تجهیزات آشپزخانه ، دستگیره درها ، میز و صندلی ، شیرآلات ، نرده پله ها و وسایل عمومی و سایل کار و رختکن لباسها با کمک مواد شوینده و دستمال تمیز و خشک انجام میگردد سپس توسط

مایع سفید کننده (آب ژاول 1%) و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام میگیرد. از مواد گندزدای مجاز دیگر نیز در صورت رعایت دستورالعمل مربوطه می توان استفاده نمود.

الف) هنگام گند زدایی و نظافت ، سالنها باید در پایان هر شیفت کاری صورت گرفته و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد .

ب) شستشو و گندزدایی دو مرحله جدا از یکدیگرند و نباید هیچگونه اختلاطی بین مواد شوینده و گندزدا انجام گیرد . لازم است بین دو مرحله شستشو و گندزدایی حداقل حدود 10 دقیقه فاصله زمانی منظور شود .

#### نکته :

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش میابد)
- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد . در صورت استفاده از مواد گندزدای موجود مجاز مطابق دستورالعمل های مربوطه عمل گردد .
- "تی هایی" که برای نظافت کف اتاقها و سالنها و غیره استفاده میشود باید دارای چندین "برس" اضافی باشند . پس از استفاده از هر برس میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آماده شده ی آب ژاول 1 درصد بمدت 10 دقیقه یا در محلول مواد گندزدای مجاز دیگر طبق دستورالعمل مربوطه غوطه ور بماند ، و سپس در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد

#### ایمنی در کاربرد مواد گندزدا :

- جعبه کمکهای اولیه باید در هرابستگاه و یا هر مکانی که مواد شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرد در دسترس باشد
- کاربرد هر ماده شیمیایی باید براساس دستورالعمل مصرف و استانداردهای ایمنی تهیه شده توسط تولیدکننده انجام شود
- هنگام تهیه محلول رقیق همیشه باید محلول غلیظ به آب اضافه شود. از اضافه کردن آب به محلول غلیظ خودداری کنید
- تماس پوست با محلول غلیظ موجب سوختگی شدید خواهد شد
- در هنگام کاربرد محلول رقیق تهیه شده باید از پوشش مناسب صورت استفاده شود
- در صورت تماس با چشم باید بمدت 10 دقیقه در آب سرد باز نگاه داشته شود