



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)  
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ  
برتر، ورزش‌های رزمی (تکواندو، کونگ فو، وو شو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)



معاونت بهداشت

نسخه اول - مرداد ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۲۰۴

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

## فهرست

۲	مقدمه
۲	دامنه کاربرد
۲	فاصله گذاری اجتماعی
۳	مراقبت از گروه های آسیب پذیر
۳	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار
۳	بهداشت و حفاظت فردی
۴	بهداشت ساختمان
۶	نکات مهم
۷	۱. شرایط ترانسفر (انتقال)
۷	۲. رفتارهای فرهنگی تیمی
۷	۳. شرایط استقرار در اقامتگاه
۷	پخش مسابقات
۸	آموزش بهداشت
۱۱	پیوست ها
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها
۱۴	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۱۴	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۵	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده
۱۷	پیوست ۴: گندزدا های سطوح
۲۰	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم
۲۰	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا
۲۱	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

## مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب‌ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

## دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای مدیران، مربیان، ورزشکاران به سالن‌های ورزش‌های رزمی بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط و حرفه ای به قوت خود باقی است.

## فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- فاصله فیزیکی مناسب بین کلیه افراد اعم از کارکنان، مراجعه کنندگان رعایت گردد (حداقل یک متر)
- در هنگام صحبت کردن فاصله حداقل یک متر رعایت شود.
- برگزاری هر گونه تجمع ممنوع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

### مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

**گروه الف** - بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40

**گروه ب** - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

### اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

#### بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق پیوست ۲) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- عدم تماس دست ها با چشم، بینی و دهان؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- جهت استفاده از وسایل ورزشی توصیه می گردد از لباس مخصوص و دستکش استفاده شود و بعد از استفاده گندزدایی گردد.
- تمرینات به صورت انفرادی به صورت کاملا ایستاده بدون تماس دست با زمین انجام شود.
- در ورودی سالن مسابقه تعداد مورد نیاز جاکفشی و پلاستیک تعبیه گردد و دستورالعمل های بهداشتی نصب شود.
- استفاده از کفش ورزشی حین تمرین و یا ضد عفونی پا قبل از ورود به باشگاه و قبل از خروج الزامی است.
- مواد ضد عفونی در ورودی ها و خروجی های باشگاه قرار دهد تا هنرجویانی که از کفش استفاده نمی کنند، حین ورود و خروج اقدام به ضد عفونی دست و پای خود نمایند.
- استفاده از ماسک برای مربیان الزامی است.
- استفاده از هرگونه نوار پیچی مشترک دست و پا در هنگام تمرین ممنوع می باشد.

### بهداشت ساختمان

- حداقل فضای یکصد متر مربع برای تمرین ۶ ورزشکار اختصاص یابد.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها تعبیه گردد.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها ضرورت دارد.
- محل های استقرار و سرویس های بهداشتی دارای تهویه مناسب باشند.
- سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گند زدایی شوند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، ووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و ای تی ام ها، کف پوش ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- به تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند، رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) را در آخر هر شیفت در دستورکار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه، گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.
- حذف یا عدم استفاده از آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت.
- سیستم تهویه منفی در تمامی سالن ها تعبیه گردد.
- در طول تمرینات و مسابقات فضاهای تجمع مانند رختکن، آبخوری و دوش بسته خواهد بود.
- مواد ضد عفونی باید مطابق دستورالعمل وزارت بهداشت تامین گردد.
- آب معدنی بسته بندی برای هنرجویان فراهم گردد.
- فاصله گذاری اجتماعی با استفاده از برچسب یا رنگ قابل شستشو و رعایت پروتکل های بهداشتی وزارت بهداشت الزامی است.
- بر روی تشک های تمرینی، محل استقرار بازیکنان و محل تمرینات آنها با کمک برچسب های مناسب و قابل شستشو و گندزدایی مشخص گردد.
- قبل و بعد از تمرین کف سالن با محلول گندزدای ساخته شده مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت گندزدایی گردد.
- لوازم مورد استفاده در حین تمرین قبل و بعد از تمرین گندزدایی گردد. حداکثر تلاش صورت گیرد تا از لوازم در حین تمرین استفاده نگردد.
- برای انجام نظافت و گندزدایی ابزار مورد نیاز لازم است نیم ساعت فاصله در نظر گرفته شود.
- ورود افراد غیر هنرجو و همراه به محوطه مسابقه ممنوع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

## نکات مهم

- انجام تست PCR پیش از شروع تمرینات و مسابقات از همه ارکان تیم شامل مربیان و سرپرست، هنرجویان، تدارکات و کادر درمانی و خبرنگار و عکاس الزامی است. ( شامل ورزش های رزمی انفرادی که تیمی نبوده و بدون برخورد می باشند و اقامتی در محل ندارند نمی گردد).
- بازیکنان، مربیان، پزشک، فیزیوتراپیست، تدارکات و کلیه کسانی که در هنگام تمرین و مسابقات ضروری است که حضور داشته باشند می بایست حداقل به مدت ۶ روز به صورت قرنطینه کامل قرار گیرند. ( شامل ورزش های رزمی انفرادی که تیمی نبوده و بدون برخورد می باشند و اقامتی در محل ندارند نمی گردد).
- پس از انجام تمرین و یا برگزاری مسابقه و طی شدن قرنطینه ۶ روزه در صورت ضرورت مراجعه به منزل برای انجام تمرینات یا برگزاری مسابقه بعدی انجام تست PCR با ارائه نتیجه منفی الزامی است. ( شامل ورزش های رزمی انفرادی که تیمی نبوده و بدون برخورد می باشند و اقامتی در محل ندارند نمی گردد).
- در صورت مثبت شدن تست یکی از ارکان تیم، یا حتی برگزاری مسابقه به صورت انفرادی در مکان یا زمان برگزاری مسابقه، فرد بیمار به مدت دو هفته در قرنطینه قرار خواهد گرفت و پس از منفی شدن تست امکان حضور در تمرینات را خواهد داشت.
- در صورت مثبت شدن تست ۲۵٪ از ارکان تیم، فعالیت های کلیه اعضای تیم لغو و تا منفی شدن تست مجدد پس از ۱۴ روز قرنطینه امکان فعالیت مجدد تیم میسر خواهد شد.
- حضور تماشاچیان در طول تمرینات و مسابقات ممنوع می باشد.
- برگزاری تمرینات و مسابقات باید به صورت متمرکز صورت گیرد.
- در زمان انجام تمرینات به جز سرمربی، حضور دیگر ارکان تیم که بالای ۶۵ سال دارند و یا در معرض خطر می باشند، ممنوع است.
- حداکثر نفراتی که می توانند در طول یک جلسه تمرین حضور یابند، عبارتند از: بازیکنان و مربیان، ۱ پزشک یا ۱ فیزیوتراپیست و ۱ نفر تدارکات می باشد.
- ناظر بهداشتی که از سوی فدراسیون مشخص می شود، (کارشناس بهداشت محیط که دارای کد ممیزی و گواهینامه خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی بوده و یا خرید خدمات از دفاتر خدمات سلامت)، ناظر بر حسن اجرای کلیه امور بهداشتی می باشد و سرپرست تیم موظف است تمام اطلاعات در خصوص زمان و مکان تمرینات و مسابقات را در اختیار ایشان قرار دهد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

- حضور تماشاچیان در طول تمرینات و مسابقات ممنوع می باشد.
- استفاده از لباس و وسایل ورزشی دیگران ممنوع می باشد.
- سرو غذا سر هر میز به صورت پرسبی انجام گیرد و از سرو غذا به صورت سلف سرویس و بوفه ای خودداری شود و فاصله فیزیکی رعایت شود .
- ظروف غذا و قاشق و چنگال و غیره یکبار مصرف باشد .
- محل اقامت نظیر هتل ها و غیره با رعایت کلیه نکات بهداشتی مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت انجام شود.
- در صورت برگزاری مراسم اختتامیه تابلو تیم ها در سالن توسط نماینده تیم استقرار خواهد یافت و رژه عمومی شرکت کنندگان انجام نخواهد شد و مراسم خیلی مختصر و کوتاه برگزار خواهد شد.
- کلیه ورزشکاران موظف اند به غیر از زمان اجرای فرم از ماسک استفاده کنند.

#### ۱. شرایط ترانسفر (انتقال)

- در هر ردیف از ماشین تنها یک نفر بنشینند.
- نفر بعدی در ردیف بعدی به صورت متقاطع بنشینند.
- محل نشستن در هر وسیله مشخص باشد.
- هر صندلی وسیله نقلیه در تمام طول مسابقات و تمرینات، تنها به یک فرد تعلق دارد.

#### ۲. رفتارهای فرهنگی تیمی

- انجام هرگونه رفتار گروهی فرهنگی در قبل و بعد از تمرین و مسابقه ممنوع می باشد.

#### ۳. شرایط استقرار در اقامتگاه

- در هر اتاق (۹ مترمربع) فقط یک نفر و یا حداکثر ۲ نفر استقرار یابد.

#### پخش مسابقات

در زمان برگزاری مسابقات:

- مصاحبه ها به صورت مجازی برگزار شود.
- کلیه ثبت نام ها به صورت مجازی انجام گردد.
- نحوه انتقال توسط وسایل نقلیه براساس دستورالعمل مصوب وزارت بهداشت انجام گیرد.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

- گندزدایی سطوح محل برگزاری مسابقات و کلیه اماکن بر اساس دستورالعمل مصوب وزارت بهداشت انجام گیرد.
- تعداد مربیان به حداقل لازم کاهش پیدا کنند (هر تیم حداکثر ۲ نفر مربی) که در خوابگاه تجمع به حداقل برسد.
- گندزدایی هندست‌های داوری پس از هر بار تعویض
- گندزدایی صندلی و میزهای مختص به کادر داوری.
- انجام هرگونه فعالیتهای فرهنگی که همراه با تجمع نفرات تیم باشد ممنوع می باشد.
- توزیع جوایز تنها با رعایت حداکثر فاصله فیزیکی امکان پذیر می باشد.
- داوران با رعایت حداکثر فاصله فیزیکی در محل استقرار یابند.
- استفاده از ماسک و دستکش توسط داور وسط ضروری می باشد.
- رفت و آمدها از محل قرنطینه به زمین مسابقه به محل برگزاری مسابقات به صورت کامل ثبت می گردد. (نام، نام خانوادگی، شماره ملی، ساعت ورود، ساعت خروج، شماره تلفن)
- نظارت بر اجرای این پروتکل بر عهده فدراسیون مربوطه می باشد و نظارت عالی بر عهده وزارت بهداشت/دانشگاه های علوم پزشکی می باشد.

## آموزش بهداشت

### روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی ( از طریق شبکه های مجازی، وب سایت ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است).

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وو شو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و

... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰
- سایر (با توجه به موضوعات مندرج در این راهنما)

### نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در محل کار خصوصاً سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به کارکنان و مراجعه کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

## پیوست‌ها

### پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار

اینجانب ..... دارای کد ملی به شماره..... شاغل/ 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) 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 ..... با کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هو شیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

نام و نام خانوادگی

تاریخ

امضا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تگواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

## 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 سطل زباله در دار بیندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وو شو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)



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

## روش درست شستن دست ها

### در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



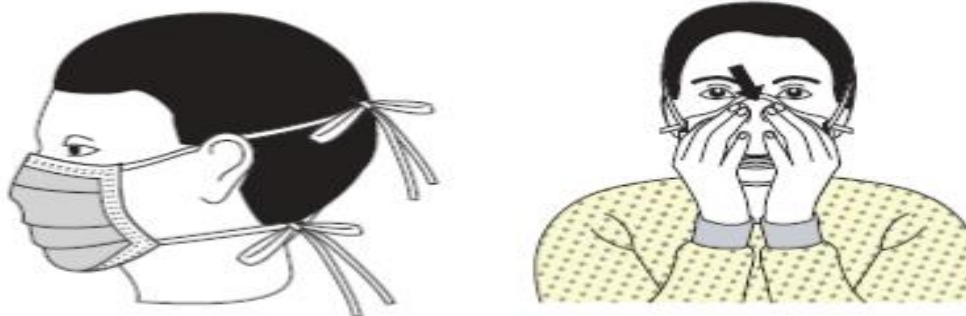
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تگواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

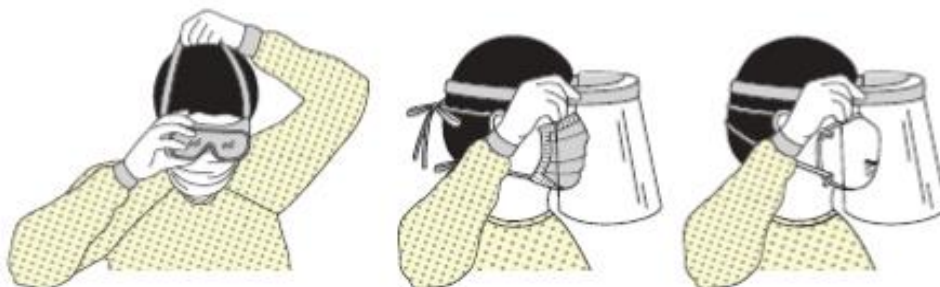
### پیوست ۳: پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

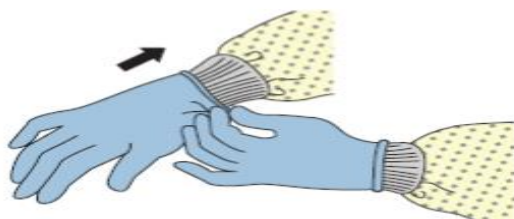
۱. ماسک یا رسپیراتور



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



- روی صورت و چشم ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.
۳. دستکش ها



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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تگواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

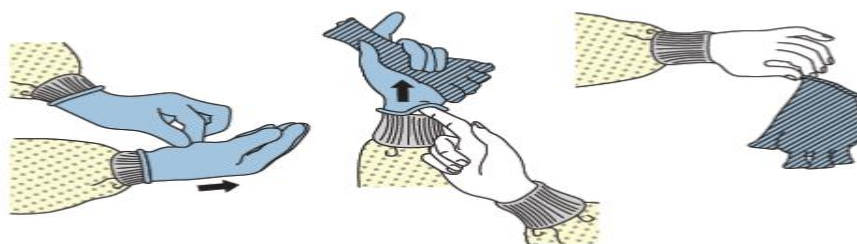
- دست ها را از چهره خود دور نگه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

### مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

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

PPE را به ترتیب مراحل زیر در آورید:

(۱) دستکش



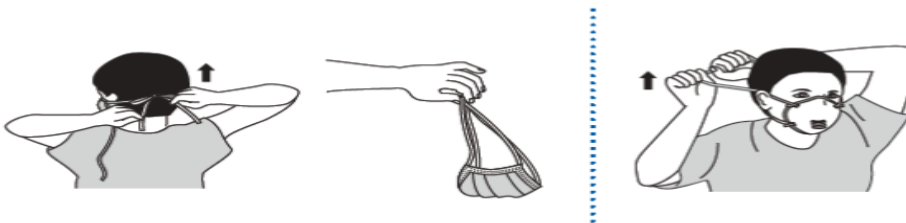
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
  - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
  - دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
  - انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در مچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
  - دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.
- (۲) عینک یا شیلد صورت



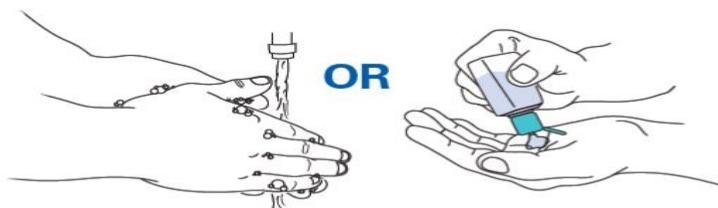
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، ووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)



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



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
  - اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
  - ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
  - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۴) بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



## پیوست ۴: گندزدا های سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی 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.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

**راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)**

<p>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 گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.</li> <li>- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.</li> <li>- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)</li> <li>- در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید.</li> <li>- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام</li> </ul>	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تگواندو، کونگ فو، وو شو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز 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 بشویید.

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 پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده 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 رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید 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 گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

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

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر (تکواندو، کونگ فو، وووشو، جودو، هنرهای رزمی، کاراته)

### جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محللول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول توصیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)</p> <p>برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده سازی سفیدکننده های حاوی ۲٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محللول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محللول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد</li> <li>• گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، 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 غوطه وری)</p>

### جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

## پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛

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



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

✓ 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 ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

