



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**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 دو و میدانی**



معاونت بهداشت

نسخه اول - مهر ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۲۰۴

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله‌گذاری اجتماعی.....	۲
مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....	۳
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۳
بهداشت و حفاظت فردی.....	۳
بهداشت ساختمان.....	۵
نکات مهم.....	۵
۱. شرایط ترانسفر(انتقال).....	۸
۲. رفتارهای فرهنگی تیمی.....	۸
۳. شرایط استقرار در اقامتگاه.....	۸
پخش مسابقات.....	۸
آموزش بهداشت.....	۱۱
پیوست‌ها.....	۱۴
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....	۱۴
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....	۱۵
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۷
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۷
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....	۱۸
پیوست ۴: گندزدا های سطوح.....	۲۰
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۳
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۳
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۴

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور 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 به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور 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 و بروس) برای مدیران، مربیان، ورزشکاران مراجعه به زمین‌های دو و میدانی بوده و سایر قوانین، آیین‌نامه‌ها، مقررات، دستورالعمل‌های مرتبط با بهداشت محیط 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. در هنگام صحبت کردن فاصله حداقل یک متر رعایت شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی

- از ورود افراد بیمار یا مشکوک به بیماری به سالن‌های مذکور ممانعت گردد.
- فعالیت سالن‌های دو و میدانی به صورت شیفتی انجام شود.
- برگزاری هر گونه تجمع ممنوع است.
- تعداد ورزشکاران نصف حداکثر ظرفیت سالن‌های دو و میدانی باشد.

مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به‌عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه‌دار

قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای
- $BMI > 40$

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5\text{mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی‌ها
- 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 دست‌ها با آب و صابون (طبق پیوست ۲) و یا استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده با پایه الکل ۷۰ درصد؛

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی

- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنید؛
- در صورت شناسایی افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند. در صورت نیاز از سامانه تلفنی ۱۹۰ و ۴۰۳۰ راهنمایی لازم را دریافت نمایند.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- عدم تماس دست‌ها 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 تو صیه می‌گردد از لباس مخصوص استفاده شود و بعد از استفاده گندزدایی گردد.
- جهت حفظ بهداشت فردی ترجیحاً هر فرد در یک اتاق اسکان یابد
- جهت جلوگیری از ازدحام هنگام ورود به مجموعه قطعاً ورود تیم‌ها و عوامل اجرایی می‌بایست با برنامه‌زمانبندی شده اجرا گردد تا از تجمع در مقابل ورودی مجموعه‌ها جلوگیری گردد و در هنگام ورود هر تیم به نوبت و با رعایت فاصله دو متری این مهم انجام پذیرد.
- گروه داوران، مدیران فنی و پرسنل فنی باید حداقل زمان ممکن در زمین مسابقه، کال روم و سایر مکان‌ها حضور داشته باشند.
- ورود و خروج به زمین مسابقه، کال روم در مسیر یک طرفه جهت ورود و خروج انجام پذیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی

- تهیه پک بهداشتی شامل ماسک سه لایه جهت استفاده کلیه کادر اجرایی در زمان برگزاری مسابقه
- جهت آب آشامیدنی هر ورزشکار موظف به همراه داشتن بطری اختصاصی خود می باشد.

بهداشت ساختمان

- گندزدایی محوطه مسابقات شامل قسمت های پرتردد پیست، نیمکت ها، اتاق کنترل، نیمکت های داوری، دبیرخانه، انبار وسایل، کال روم و سرویس های بهداشتی، ۲۴ ساعت قبل مسابقه و پلمپ اماکن فوق تا شروع مسابقه انجام پذیرد.
- مناسب سازی سرویس های بهداشتی به تعداد کافی و استفاده از تمام ظرفیت مجموعه ها بمنظور پیشگیری از تجمع و همچنین تعبیه مواد شوینده کافی و ضدعفونی دست در تمام سرویس های بهداشتی و گندزدایی
 - محوطه و روشویی ها هر دو ساعت یکبار، همچنین استفاده از سطل های زباله دردار به همراه کیسه دفع زباله در سرویس های بهداشتی
 - ایجاد تهویه مناسب از طریق بازگاردن پنجره و درها و همچنین استفاده از وسایل تهویه در صورت امکان جهت فضاهای بسته مانند اتاق کنترل، دبیرخانه، کال روم (در صورت مسقف بودن)
 - شرکت تیم ها با حداقل همراه شامل (ورزشکاران، به ازای هر ۵ ورزشکار یک مربی یا یک نفر سرپرست برای هر جنسیت)
 - تعطیل نمودن کلیه سالن های جانبی در زمان برگزاری مسابقه از جمله سالن بدنسازی و سایر سالن های جانبی
 - استقرار تیم های شرکت کننده در فضای بیرون از استادیوم و در مکانهای مختلف جهت اسکان بمنظور جلوگیری از تجمع
 - زمان اقامت جهت ورزشکاران، مربیان و کلیه کادر حمایت کننده ورزشکار، تیم فنی مسابقات و داوران و سایر دست اندرکاران نمی بایست بیشتر از ۷۲ ساعت باشد. ورود یک روز قبل از رویداد و خروج حداکثر یک روز بعد از رویداد انجام پذیرد.

نکات مهم

- انجام تست PCR پیش از شروع تمرینات و مسابقات از همه ارکان تیم شامل مربیان و سرپرست، ورزشکاران، تدارکات و کادر درمانی و خبرنگار و عکاس الزامی است.

- 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 دو و میدانی
- بازیکنان، مربیان، پزشک، فیزیوتراپیست، تدارکات و کلیه کسانی که در هنگام تمرین و مسابقات ضروری است که حضور داشته باشند می‌بایست حداقل به مدت ۶ روز به صورت قرنطینه کامل قرار گیرند.
 - 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
 - در صورت مثبت شدن تست یکی از ارکان تیم، 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، فعالیت‌های 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 می‌باشد.
 - ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها تعبیه گردد.
 - استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها ضرورت دارد.
 - محل‌های استقرار و سرویس‌های بهداشتی دارای تهویه مناسب باشند.
 - سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گند زدایی شوند.
 - سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، نرده پله‌ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه‌های کارت‌خوان و ای‌تی‌ام‌ها، کف‌پوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
 - به تعبیه سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی اقدام گردد.
 - شیر آب روشویی، سرویس‌های بهداشتی، ترجیحاً از نوع پدالی یا چشمی باشد.
 - دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع‌آوری و دفع پسماند، رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) را در آخر هر شیفت در دستورکار قرار دهند.
 - در محل‌های تجمع نظیر نمازخانه، گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش‌بینی شود.
 - حذف یا عدم استفاده از آب‌خوری‌ها و آب‌سردکن‌ها به صورت موقت.
 - سیستم تهویه منفی در تمامی سالن‌ها تعبیه گردد.

- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی
- 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 ورزشکاران فراهم گردد.
 - فاصله گذاری اجتماعی با استفاده از برچسب یا رنگ قابل شستشو و رعایت پروتکل‌های بهداشتی وزارت بهداشت الزامی است.
 - بر روی تشک‌های تمرینی، محل استقرار بازیکنان و محل تمرینات آنها با کمک برچسب‌های مناسب و قابل شستشو و گندزدایی مشخص گردد.
 - قبل و بعد از تمرین کف سالن با محلول گندزدای ساخته شده مطابق دستورالعمل‌های 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.
 - 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 می‌باشند، ممنوع است.
 - حداکثر نفراتی که می‌توانند در طول یک جلسه تمرین حضور یابند، عبارتند از: بازیکنان و مربیان، ۱ پزشک یا ۱ فیزیوتراپیست و ۱ نفر تدارکات می‌باشد.
 - ناظر بهداشتی که از سوی فدراسیون مشخص می‌شود، (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 می‌باشد و سرپرست تیم موظف است تمام اطلاعات در خصوص زمان و مکان تمرینات و مسابقات را در اختیار ایشان قرار دهد.
 - استفاده از لباس و وسایل ورزشی دیگران ممنوع می‌باشد.
 - سرو غذا سر هر میز به صورت پرسی 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 هتل‌ها و غیره با رعایت کلیه نکات بهداشتی مطابق دستورالعمل‌های وزارت بهداشت انجام شود.

- 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 دو و میدانی
- در صورت برگزاری مراسم اختتامیه تابلو تیم‌ها 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 فقط یک 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.
- 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 حداقل فاصله فیزیکی امکان پذیر می 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 دو و میدانی

- 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.

ایاب و ذهاب به محل مسابقه

- صرفاً با رعایت پروتکل بهداشتی و رعایت فاصله گذاری فیزیکی (۲ متر)

کنفرانس خبری قبل و بعد مسابقه تا اطلاع ثانوی ممنوع است.

منطقه گرم کردن

- ورود و خروج به شدت تحت نظارت انجام و صرفاً ورزشکاران حق ورود داشته باشند.
- ورود و خروج ورزشکاران به منطقه گرم کردن صرفاً بر اساس زمان مسابقه باید کنترل و مجاز شود و ورود و خروج ورزشکاران در هر زمان مقدور نیست.
- منطقه گرم کردن الزاماً در فضای باز باشد.
- ورزشکاران قبل از ورود الزاماً از ماسک استفاده و نسبت به شستشوی دست ها با آب و صابون و یا ضدعفونی با محلول های حاوی الکل و یا کوآترنر آمونیوم اقدام نمایند.
- فقط یک نفر از پرسنل حمایت کننده ورزشکاران شامل مربی و یا پزشک و فیزیوتراپیست و فقط در زمان لزوم با اعلام ورزشکاران می تواند وارد منطقه گرم کردن شود.
- رعایت فاصله گذاری فیزیکی در محل گرم کردن الزامی است.
- در صورت استفاده ورزشکار از وسایل اختصاصی جهت گرم کردن می بایست این وسایل بصورت شخصی بهمراه آورده و مورد گندزدایی در بدو ورود قرار گیرد.
- ورزشکار پس از ترک محل گرم کردن می بایست مستقیماً وارد زمین مسابقه و ناحیه کال روم شود.

کال روم

از آنجائیکه فضای کال روم بصورت بالقوه شرایط انتقال ویروس را دارد و از پتانسیل بالایی از این لحاظ برخوردار است لذا :

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 دو و میدانی

- زمان ورود و حضور به کال روم به حداقل ممکن تقلیل یابد.
- کلیه ورزشکاران باید در کال روم از ماسک استفاده نمایند و نسبت به ضد عفونی دست ها اقدام نمایند.
- کال روم در فضای باز در نظر گرفته شود.
- فاصله گذاری حداقل ۲ متری بین صندلی ورزشکاران در کال روم در نظر گرفته شود.
- گندزدایی مرتب صندلی ها پس از هر بار نشستن ورزشکار جهت استفاده ورزشکار بعدی انجام پذیرد.
- جهت پرتاب ها می شود از همان منطقه مذکور در زمین مسابقه جهت کال روم استفاده گردد.
- حداقل افراد لازم در کال روم حضور داشته باشند.
- ورزشکاران شخصاً مسئول حمل وسایل و جمع آوری آن در کال روم می باشند.
- ورود و خروج از کال روم نیز باید یک طرفه باشد (ورود از یک طرف و خروج از طرف دیگر)

۳. پرش ها

- ورزشکاران می بایست در حین مسابقه و قبل آن روی صندلی هایی که برای شخص، مشخص و فاصله گذاری انجام شده است بنشینند و رعایت فاصله با داوران نیز انجام پذیرد.
- گندزدایی سریع تشک پس از هر پرش با مواد ضد ویروس و پارچه اغشته به آن انجام پذیرد.
- در پرش طول پس از هر بار پرش می بایست شن های موجود با ماده گندزدا اغشته و بهم زده شود.

۴. پرتاب ها

یک فرد جهت برگرداندن وسایل و تجهیزات پرتاب با استفاده از ماسک و دستکش اقدام و پس از هر بار بازگرداندن وسیله پرتاب الزاماً آن را توسط مواد ضد عفونی تمیز نماید.

۵. مدال

توصیه می شود از برگزاری مراسم توزیع مدال بصورت حضوری پرهیز گردد.

۶. کنترل دوپینگ

- بمنظور پیشگیری از هرگونه انتقال توصیه می شود تعداد تست های دوپینگ در حداقل ممکن در نظر گرفته شود.

- اخذ گواهی پزشکی برای کادر مبارزه با دوپینگ نیز می بایست انجام پذیرد .

استفاده از ماسک برای ماموران کنترل دوپینگ ضروری است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی

۷. گروه پزشکی

گروه پزشکی نیز می‌بایست کلیه موارد فوق‌الذکر را رعایت و الزاماً از ماسک و شیلد و دستکش استفاده نمایند.

میزبان موظف به هماهنگی با اورژانس کشور جهت اختصاص یک دستگاه آمبولانس مخصوص حمل بیماران مشکوک به کووید ۱۹ به صورت آن کال یا استقرار در محل مسابقه می‌باشد.

پس از مسابقه

- پس از مسابقه نیز خروج با رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی (۲ متر) و از یک خروجی انجام پذیرد.
- بلافاصله پس از مسابقه گندزدایی کلیه سطوح و ابزار و تجهیزات صورت پذیرد.

آموزش بهداشت

روش‌های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی (از طریق شبکه‌های مجازی، وب‌سایت‌ها و ...)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان‌پذیر نبود از طریق چهره‌به‌چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

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

- نصب استند و بنرهای اطلاع‌رسانی
- نصب پوستره‌های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک‌های آموزشی به گوشی‌های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام‌های آموزشی در گروه‌های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر، اینفوگرافی یا موشن‌گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (led) جهت پخش پیام‌ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش‌های دیگر همین راهنما موجود می‌باشد).

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 دو و میدانی

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس
- آشنایی با علائم 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 پوستر های 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
- 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

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 دو و میدانی

- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهبانی و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه 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 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

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 دو و میدانی

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.



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی ایمنی و ایمنی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

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 درهم 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.



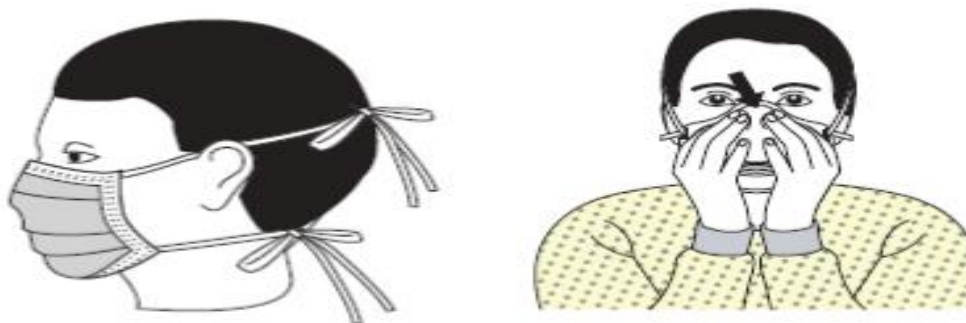
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

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 دو و میدانی

پیوست ۳: پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی

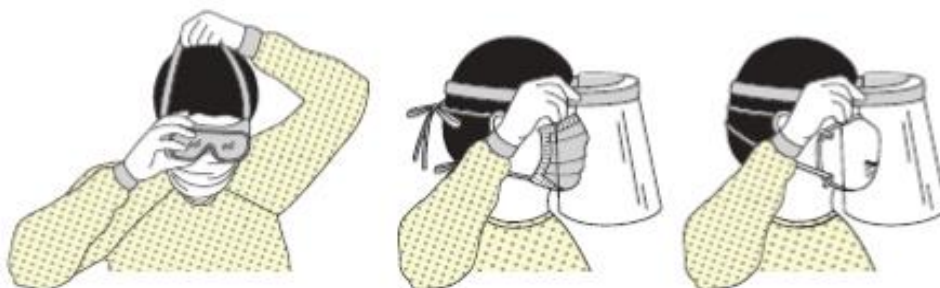
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

۱. ماسک یا رسپراتور



- 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.

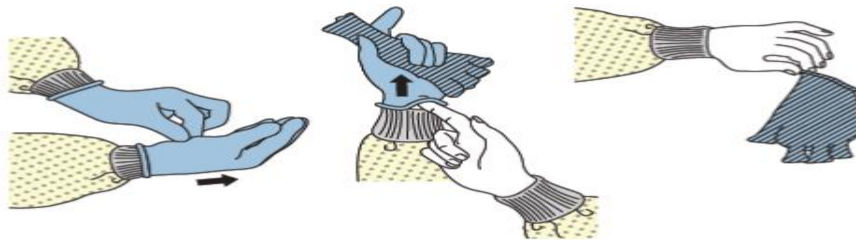
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی
 ❖ استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- 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 در آوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای در آوردن 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

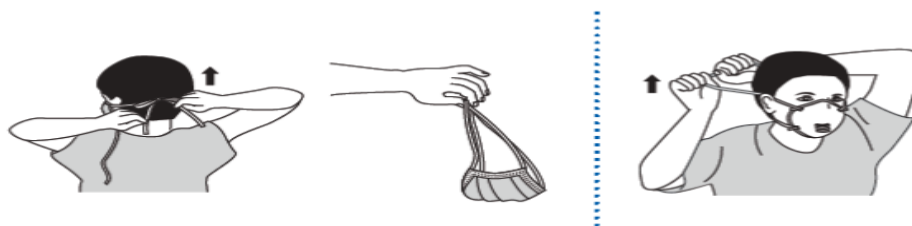


- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
 - با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
 - دستکش در آورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
 - انگشتان دست بدون 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

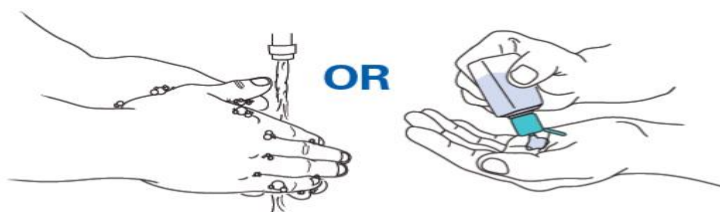
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات، مسابقات تیم ملی و لیگ برتر دو و میدانی



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
 - اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های 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، دست‌ها آلوده شد، دست‌های 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، دست‌ها 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 الکی 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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p> <p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به‌ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و</p>	<p style="text-align: center;">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 دو و میدانی

<p>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 می شود.</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 می شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابر این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) می تواند 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"> - 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) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. - 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 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 	<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 دو و میدانی

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- 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 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.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی 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 رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیزشده 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 دو و میدانی

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محلول های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰۰PPM) کلر قابل دسترس</p>
<p>محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول 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 محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول 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"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن ارقام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <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؛

