



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## راهنمای پیشگیری و کنترل بیماری کووید ۱۹ – (کرونا ویروس) در بخش های مختلف دانشگاه



«اولویت در تمام تصمیم گیری ها، سلامت است»

بهار ۱۳۹۹



		مقدمه	
توصیه‌های بهداشتی در بوفه مواد غذایی		صفحه ۳	
صفحه ۲۰		فاصله گذاری فیزیکی	
توصیه‌های بهداشتی در مراکز تربیت بدنی		صفحه ۴	
صفحه ۲۲		توصیه‌های عمومی	
توصیه‌های بهداشتی در نانوايي		صفحه ۷	
صفحه ۲۳		توصیه‌های بهداشتی برای کلیه بخش‌های اداری دانشگاه	
توصیه‌های بهداشتی در سوپر مارکت		صفحه ۹	
صفحه ۲۵		توصیه‌های بهداشتی در دانشکده‌ها	
توصیه‌های بهداشتی در میوه فروشی		صفحه ۱۱	
صفحه ۲۷		توصیه‌های بهداشتی در آزمایشگاه‌ها	
توصیه‌های بهداشتی در مساجد و نمازخانه‌ها		صفحه ۱۲	
صفحه ۲۹		توصیه‌های بهداشتی در کتابخانه	
توصیه‌های بهداشتی در بخش انتشارات		صفحه ۱۳	
صفحه ۳۰		توصیه‌های بهداشتی در خوابگاه‌های دانشجویی	
توصیه‌های بهداشتی در سرویس ایاب و ذهاب		صفحه ۱۴	
صفحه ۳۱		توصیه‌های بهداشتی در آشپزخانه	
توصیه‌های بهداشت خدمات فنی و تاسیسات		صفحه ۱۶	
صفحه ۳۲		توصیه‌های بهداشتی در غذاخوری	
توصیه‌های بهداشتی در آرایشگاه		صفحه ۱۸	
صفحه ۳۳			
توصیه‌های بهداشتی در محوطه دانشگاه			
صفحه ۳۴			
منابع			
صفحه ۳۵			



## مقدمه

ویروس کرونا جزء خانواده بزرگی از ویروس هاست که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عفونت های حاد تنفسی را شامل می شود نشانه های ابتلا به این ویروس در انسان شامل تب، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی و ... می باشد.

نظر به ضرورت تهیه و تدوین راهنمایی که بتواند در زمینه پیشگیری و کنترل شیوع ویروس کووید ۱۹ و یا مدیریت بحران کمک کننده باشد این راهنما توسط دفتر مشاوره و سلامت و اعضای شورای تخصصی از مراکز بهداشت و درمان دانشگاه های منطقه یک از جمله دانشگاه های صنعتی امیرکبیر، شهید بهشتی، تربیت مدرس، شاهد و تهران به منظور حفظ و مراقبت از سلامت دانشگاهیان تهیه شد. راهنمای حاضر با استفاده از دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شامل راهنمای گام اول و دوم مبارزه با بیماری کروناویروس در دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی و پروتکل مرکز سلامت محیط و کار و سازمان جهانی بهداشت و همچنین توصیه های بهداشتی و تجربیات موفق در زمینه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس تهیه گردیده است.

با توجه به پیدایش بیماری covid ۱۹ و اعلام پاندمی و احتمال فعالیت مجدد این ویروس در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری های ویروسی تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلند مدت و برای کل سال می باشد.

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

شناسایی دقیق راههای انتقال بیماری، نقش مهمی در کنترل آن دارد. راههای انتقال این ویروس هنوز به طور کامل و 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 و تماس دست با چشم، دهان و بینی منتقل می گردند. براساس دانسته های کنونی، این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه و تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به اختلالات تنفسی، کلیوی، قلبی و در نهایت مرگ گردد. درصد مرگ و میر 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 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 درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلید وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن است. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت با آب و صابون شستشو گردد. (مطابق پیوست ۲)

محوریت سیاستگذاری و نظارت بر کلیه اقدامات در خصوص کرونا در تمامی دانشگاه ها به مراکز بهداشت و درمان محول می گردد و تمام مدیران و واحدهای دانشگاهی باید این موضوع را در نظر داشته باشند.



فاصله - گذاری - فیزیکی

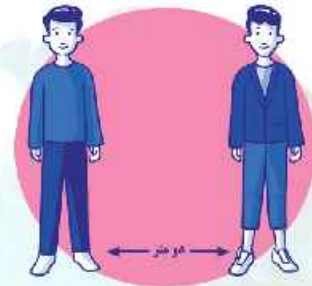


## فاصله گذاری فیزیکی

- فاصله گذاری فیزیکی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و انتقال بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:
- لازم است کلیه افراد شامل اساتید، دانشجویان و پرسنل فرم خوداظهاری را از سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دریافت و تکمیل نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا، فرم را همانند کارت پرسنلی یا کارت دانشجویی همراه خود داشته باشند.
  - در صورت مشاهده افراد بیمار، تا زمان رسیدن نیروهای امدادی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز از طریق تماس با مرکز بهداشت و درمان دانشگاه راهنمایی دریافت نمایند.
  - در صورت بروز هر گونه بیماری تنفسی با علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفولانزا در افراد، قورا» جهت ویزیت به مرکز بهداشت و درمان ارجاع داده شوند. در صورت وجود این علائم از حضور در دانشگاه و اماکن عمومی خودداری گردد.
  - اصل پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، با فرض ناقل بودن کلیه افراد می باشد بنابراین هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده (نظیر رعایت اصل فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شست و شوی مرتب دست ها) از ابتلا و شیوع این بیماری جلوگیری گردد.
  - حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود.
  - در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، توصیه می گردد فاصله ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد.
  - استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره ها ضروری است.
  - از تماس افراد با یکدیگر مانند دست دادن و روبوسی اجتناب شود.
  - از ماموریت های خارج شهر و مسافرت های غیر ضروری اجتناب شود.
  - از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق رایانه اجتناب گردد.
  - در صورت استفاده از سرویس ایاب و ذهاب، توصیه می گردد فاصله ۱-۲ متری (حداقل یک متر) در موقع نشستن در سرویس رعایت گردد. (حداکثر ۳ نفر در یک خودرو سواری متشکل از راننده و دو مسافر در صندلی عقب و در اتوبوس و مینی بوس ها در هر ردیف صندلی یک نفر)

اولویت در تمام تصمیم گیری ها، سلامت است.





- توصیه می‌گردد حفظ فاصله ۱-۲ متر (حداقل یک متر) بین میز و صندلی‌های کلاس‌های درس رعایت گردد و افراد به صورت یک در میان بنشینند.
- رعایت فاصله ۱-۲ متر (حداقل یک متر) با مراجعین و شاغلین در هنگام انجام کار ضروری می‌باشد. استفاده از وسایل حفاظت فردی و یا پوشاندن پیشخوان با نایلون شفاف یا شیشه در تمام زمان‌های کاری برای امکان با مراجعه‌کننده بالا می‌باشند الزامی است.
- توصیه می‌گردد سرو غذا در محل آشپزخانه یا محل توزیع غذا در خوابگاه با رعایت فاصله ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) انجام شود.
- توصیه می‌گردد در هنگام دریافت غذا، فاصله ۱-۲ متری (حداقل یک متر) از هم رعایت گردد. ترجیحاً علامت‌هایی بر روی زمین جهت ایستادن افراد و رعایت فاصله فیزیکی قرار داده شود.
- تخت خواب‌ها در خوابگاه ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) از هم فاصله داشته باشند.
- توصیه می‌گردد فاصله ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) بین اعضای پرسنل در زمان استراحت و سرو غذا جهت فاصله‌گذاری فیزیکی رعایت گردد.
- ضروری است کلیه کلاس‌های فوق برنامه تعلیق گردد (پخش فیلم، تئاتر، مسابقات ورزشی)
- ضروری است حداکثر زمان حضور در هر کلاس درس به یک ساعت کاهش یابد.
- ضروری است کلیه جلسات غیرضروری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار شود.
- سایر جلسات نظیر جلسات دفاع از پایان‌نامه نیز آنلاین و یا با حضور حداقل افراد و با رعایت کامل پروتکل‌ها و مسائل بهداشتی برگزار گردد.
- در صورتی که رعایت شرایط فوق‌الذکر به هر دلیلی مقدور نمی‌باشد، از سایر روش‌های آموزش همچون برگزاری کلاس‌ها به روش مجازی استفاده شود.
- از ورود کلیه افراد مبتلا به کووید-۱۹ و یا افراد دارای علائم تب، سرفه و تنگی نفس و سرماخوردگی و نیز افراد مشکوک (در تماس نزدیک با فرد مبتلا) به محل کار ممانعت شود.



توصیه های عمومی



## توصیه های عمومی

- افرادى که سابقه بيمارى کوييد۱۹ را داشته و يا در تماس با افراد بيمار بوده اند جهت ويزيت و اخذ تاريخچه دقيق از زمان ابتلا به بيمارى، در اسرع وقت به اداره بهداشت و درمان مراجعه نمايند.
- راهکارهايى جهت ترغيب و الزام افراد به شستشوى مداوم دست ها با آب و صابون بطور صحيح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانيه به خصوص در سلف هاي دانشجويى و بوفه ها ارائه شود (پيشنهاد مى گردد جهت جلوگيرى از هدر رفت آب از شير هاي چشمى و يا اهمرى استفاده گردد).
- جمع آورى و دفع پسماند با رعايت تمامى ملاحظات بهداشتى (جمع آورى پسماند در كيسه هاي پلاستيکى محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شيفت در دستور کار قرار گيرد.
- براي تماس با دکمه هاي آسانسور، از وسايل يکبار مصرف (گوش پاک کن، خلال دندان، دستمال کاغذى) استفاده شود.
- روشن بودن دائمى فن هواکش آسانسور به منظور تهويه بهتر و عدم استفاده گروهى از آسانسور و بالايرو الزامى مى باشد.
- استفاده از ماسک در هنگام استفاده از آسانسور به دليل کم بودن جريان هوا در داخل کابين آسانسور الزامى مى باشد.
- از حداقل ظرفيت آسانسور جهت رعايت فاصله فيزيکى استفاده گردد و علائم رعايت فاصله فيزيکى در داخل و بيرون از آسانسور نصب گردد.
- عدم استفاده از آبخورى ها و آب سرد کن هاي عمومى به صورت موقت ضرورى است.
- تمامى پيمانکاران دانشگاه از به کارگيرى افراد داراي علائم ممانعت به عمل آورند.
- وسايل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدائى شود.
- ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگى بايستى در اختيار مسئولين ضدعفونى و نيروهاي خدمات قرار گيرد.
- شستشو و ضدعفونى دست ها با آب، صابون و مایع ويا محلول هاي برپايه الکل براي افرادى که در ارتباط با مراجعين زياد هستند ضرورى است.
- راهنماى شستشوى دست ها و ظرف حاوى صابون مایع و دستمال کاغذى در کنار دستشويى نصب گردد.
- موارد مشکوک و يا افراد داراي علائم بيمارى به صورت روزانه توسط واحدها به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه گزارش داده شود.
- استفاده کارکنان با ارباب رجوع بالا و نيروهاي خدماتى از دستکش الزامى است (يادآور مى گردد استفاده از دستکش جايگزينى براي عدم رعايت بهداشت فردى مانند شست و شوى مکرر دست ها نمى باشد).
- جهت تهويه هوا در تمامى اماکن بايستى از بلز گذاشتن درها، پنجره ها، پنکه و فن تهويه استفاده گردد و استفاده از تهويه هواى مرکزى ممنوع مى باشد.



سرفه خشک



گلو درد



شست و شوى مکرر دستها



استفاده از مواد ضد عفونى کننده



سردرد هاي شديد



تب بالا



استفاده از ماسک



پرهيز از دست دادن و روبوسى





توصیه های بهداشتی برای کلیه  
بخش های اداری دانشگاه

## توصیه های بهداشتی برای کلیه بخش های اداری دانشگاه

- از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و یا مشکوک به بیماری های تنفسی توسط مدیر هر بخش ممانعت به عمل آید.
- نماینده ای جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه مواد ضدعفونی کننده، صحت انجام عملیات ضدعفونی کننده سطوح بر اساس پیوست شماره ۱، تهیه و توزیع مواد ضدعفونی کننده و مایع ضد عفونی دست پرسنل شاغل در آن واحد، به اداره بهداشت و درمان معرفی گردد تا آموزش های لازم به آن فرد داده شود.
- جهت دقت در انجام کار و جلوگیری از ایجاد آلودگی متقاطع، مسئولیت گردگیری و ضدعفونی لوازم کار از جمله گوشی تلفن، رایانه، میز کار و ... موجود در اتاق با استفاده از هیپوکلریت سدیم رقیق شده (یا الکل ۷۰ درصد) بر عهده اعضا هیئت علمی / کارمندان مستقر در آن اتاق می باشد. (بر اساس پیوست شماره ۱).
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی و یا از دستمال نظافت یکبار مصرف استفاده نمایند).
- نظافت و ضدعفونی کردن کف اتاق ها، درب ها، بخش مشاعات ساختمان و تخلیه سطل های زباله بعد از پایان شیفت کاری بر عهده نیروی خدمات آموزش دیده بر اساس پیوست شماره ۱ بوده و نظارت بر صحت انجام عملیات بر عهده نماینده آن واحد می باشد.
- از سطل های زباله درب دار مجهز به کیسه زرد در کلیه بخش های ساختمان برای دفع ماسک و دستکش استفاده گردد.
- به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی ویروس از طریق کاغذ استفاده برای تمامی امور از اتوماسیون اداری استفاده گردد.
- تسهیل راهکار های مختلف جهت مراجعات (حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود).
- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، توصیه می گردد فاصله ۲-۱ متر (حداقل ۱ متر) و حداقل زمان ممکن رعایت گردد (لزوم قرار گرفتن صندلی مراجعین با فاصله دو متر از میز پرسنل و عدم ورود مراجعین در صورت امکان)
- از مأموریت ها خارج شهر و مسافرت های غیر ضروری اجتناب شود.
- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق رایانه اجتناب گردد.
- توصیه می شود پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کنند.
- تغییر نحوه ثبت اثر انگشت کارکنان و ترجیحاً صدور کارت برای کارکنان، در غیر این صورت نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست در کنار دستگاه های حضور و غیاب
- استفاده از خشک کن های برقی برای خشک کردن دست ها در سرویس های بهداشتی ممنوع شود.
- ورود افراد به آبدارخانه واحدها ممنوع می باشد و تنها یک نفر مسئول پذیرایی است در غیر این صورت توصیه می شود از فلاکس های چای برای کارکنان استفاده گردد.
- از استفاده مشترک قندان و نمکدان و نظایر آن تا اطلاع ثانوی خودداری شده و قندهای بسته بندی جایگزین شود.
- تغییر چیدمان میزهای کارمندان در اتاق ها با حداکثر فاصله بهداشتی و ایمن ۲-۱ متر (حداقل ۱ متر) انجام گردد.
- جمع آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت توسط نیروی خدمات در دستور کار قرار گیرد.



### توصیه های بهداشتی در دانشکده ها

- پرسنل برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی از دستکش یکبار مصرف استفاده کنند.
- ضدعفونی کردن کف کلاس، میز، دستگیره درب، کلید لامپ، ماژیک، تخته وایت برد و کلیه سطوح در تماس با دست بلافاصله بعد از اتمام کلاس آموزشی توسط نیروی خدمات انجام گردد.
- از ماژیک اختصاصی برای تخته وایت برد استفاده شود (عدم استفاده دانشجویان از ماژیک و تخته پاک کن مشترک).
- کلیه برنامه های گروهی دانشجویی شامل برگزاری همایش ها و نشست ها لغو گردد.
- راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات پیش بینی گردد.



## توصیه های بهداشتی آزمایشگاه ها



- از تردد دانشجویان با روپوش آزمایشگاهی در خارج از آزمایشگاه توسط بخش نگهداری ساختمان دانشکده جلوگیری به عمل آید.
- وجود سیستم تهویه در محل کارگاه و آزمایشگاه ضروری است.
- هنگام کار در آزمایشگاه حتما از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده گردد.
- در آزمایشگاه ها کلیه لوازم، تجهیزات و سطوح در تماس با دست، توسط افراد استفاده کننده در پایان کار با نظارت مسئول آزمایشگاه ضدعفونی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- از تجمع افراد در آزمایشگاه و کلاس های آموزشی ممانعت به عمل آید.
- لغو فعالیت آزمایشگاه هایی که سیستم تهویه مناسب ندارند.



### توصیه های بهداشتی کتابخانه

- راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات تسهیل شود (حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد).
- پرسنل از دستکش یکبار مصرف برای دریافت کتاب، اسناد، مدارک و نظایر آن ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کنند.
- فعالیت سالن های مطالعه با توجه به شرایط مطلوب تهویه هوا با حداکثر ۵۰ درصد ظرفیت انجام شود.
- جهت رعایت فاصله فیزیکی در سالن های مطالعه محل نشستن افراد با علائم مشخص گردد.



توصیه های بهداشتی در خوابگاه های دانشجویی

## □ توصیه های بهداشتی در خوابگاه های دانشجویی

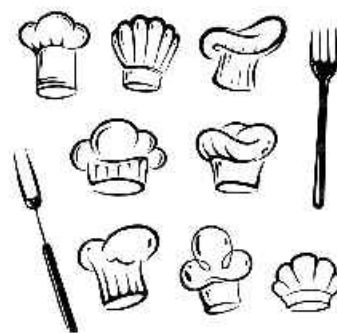
- نماینده پیمانکار نیروی خدمات خوابگاه و مسئول سرپرستی خوابگاه های دانشجویی جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه مواد ضدعفونی کننده صحت نحوه ضدعفونی کردن سطوح (بر اساس پیوست شماره ۱)، تحویل و توزیع مواد ضدعفونی کننده و مایع ضد عفونی دست به دانشجویان، به مرکز بهداشت و درمان معرفی و همکاری کند.
- تحویل اتاق به دانشجو منوط به ارائه فرم تکمیل شده خوداظهاری قابل دریافت از سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اداره امور خوابگاه ها می باشد.
- ظرفیت خوابگاه ها به کمتر از ۵۰ درصد و نصف ظرفیت اسمی کاهش یابد.
- حضور نیروی خدمات در روزهای تعطیل جهت نظافت و ضدعفونی کردن خوابگاه ها الزامی است.
- حضور نیروی خدمات به صورت گردشی در ساعات غیر اداری جهت ضدعفونی کردن بخش های آلوده الزامی است.
- ضدعفونی کردن اتاق هایی که افراد مشکوک به بیماری حضور دارند الزامی است. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- ترجیحا مدت زمان سرو غذا به دو برابر افزایش یابد.
- ترجیحا توزیع غذا به صورت بسته بندی در خوابگاه ها انجام شود.
- از ازدحام افراد در اتاق ها ممانعت گردد.
- اتاق های بزرگ حداکثر ۳ نفر باشند و در تخت های دوطبقه فقط یک نفر قرار بگیرد.
- ظروف محتوی محلول هیپوکلریت سدیم رقیق شده در خوابگاه در مکان مشخصی وجود داشته باشد تا چنانچه سطوحی از خوابگاه به هر دلیلی آلوده گردید، در زمان های عدم حضور نیروی خدمات افراد از آن برای ضدعفونی کردن و تمیز کردن استفاده نمایند (توجه شود محلول رقیق شده فقط تا ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد به همین دلیل باید برچسب روز تهیه بر روی ظرف آن نصب گردد).
- سرویس های بهداشتی و حمام ها به صورت روزانه حداقل دو بار (صبح و ظهر) توسط پرسنل خدمات شستشو و ضد عفونی شود.
- ضدعفونی کردن تمام سطوح مورد تماس دانشجو از جمله کلید و پریز ها، اجاق های گاز، دستگیره های یخچال، درهای کابینت، نرده های راهرو، کلید لباسشویی و... با محلول هیپوکلریت سدیم رقیق شده به صورت روزانه توسط پرسنل خدمات انجام شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- تمامی اماکن عمومی و تجمعی از جمله سالن های مطالعه، سالن ورزشی، تلویزیون و... تعطیل شود.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاچ در ظرفشویی، قوری چای ممنوع است.
- ترجیحا اتاق مجزا به عنوان اتاق ایزوله برای اسکان دانشجویان دارای علائم مشکوک به بیماری شامل دانشجویانی که هر گونه علائم تنفسی، تب، سرفه، و... دارند، در نظر گرفته شود و از جابه جایی فرد مشکوک به بیماری در خوابگاه ممانعت به عمل آید و سریعاً به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه و یا بیمارستان های تعیین شده در سطح شهر ارجاع گردد. ( در خصوص خوابگاه های سطح شهر)
- شستشوی لباس ها توسط ماشین لباسشویی صرفاً توسط شخص و در دمای بالای ۶۰ درجه سانتی گراد با نظارت مسئول ماشین لباسشویی یا رابط بهداشت در هر ساختمان خوابگاهی انجام گردد.
- پذیرش مهمان در هر قالبی در تمامی خوابگاه ها ممنوع گردد.
- کلیه تجمعات غیر ضروری و برنامه های فرهنگی و آموزشی به صورت تجمعی در نمازخانه ممنوع می باشد.
- در صورت وجود سالن ورزشی در خوابگاه از بازگشایی آن ممانعت به عمل آید.



توصیه های بهداشتی آشپزخانه







## توصیه های بهداشتی آشپزخانه

- لازم است کلیه افراد شاغل در آشپزخانه و سالن های غذاخوری فرم خود اظهاری را تکمیل نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را به مدیر تغذیه آشپزخانه تحویل نمایند. این مدارک باید در پرونده سلامت افراد نگهداری شود.
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار به صورت روزانه الزامی است.
- پیشنهاد می شود افرادی که نسبت به رعایت بهداشت فردی دقت بیشتری دارند جهت تهیه، بسته بندی و توزیع بکار گرفته شوند.
- نظارت و حضور تمام وقت مسئول تغذیه در سالن غذاخوری به منظور نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه و بسته بندی غذا الزامی است.
- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست با پایه نگهدارنده در مکان های در دسترس کارکنان در آشپزخانه نصب گردد.
- در آشپزخانه کلیه پنجره ها باز و هواکش ها روشن شوند.
- از تخته های برش و ابزار مجزا برای مواد غذایی خام و پخته استفاده گردد.
- مسئولین تهیه غذا قبل از شروع کار و به صورت مکرر می بایست نسبت به شستشو و ضد عفونی دست خود اقدام نمایند.
- استفاده از خشک کن های برقی برای خشک کردن دست ها در سرویس بهداشتی ممنوع است.
- استفاده از تلفن همراه در حین کار برای کلیه پرسنل آشپزخانه ممنوع است.
- استفاده از زیور آلات برای کلیه پرسنل آشپزخانه ممنوع است.
- کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد از جمله حوله و لباس کار... مجزا گردد.
- از تجمع پرسنل در آشپزخانه بدون رعایت نکات بهداشتی جلوگیری به عمل آید.
- از تردد افراد با لباس کار در خارج از بخش آشپزخانه جلوگیری به عمل آید.
- سرویس های بهداشتی و حمام ها به صورت روزانه حداقل دو بار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول هیپوکلریت سدیم رقیق شده ضد عفونی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- ابزار و تجهیزات از جمله دستگله های فر، درب سردخانه، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده و قفسه های نگهداری ظروف، پالت ها، شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و ضد عفونی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- یخچال و فریزر ها، ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، تخته گوشت خردکنی، چاقو، ساطور، سینی، لگن، چرخ گوشت، ترازو، باسکول و امثال آن به طور مستمر ضد عفونی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- شستشو و ضد عفونی کردن لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است (بر اساس پیوست شماره ۱).
- جدا سازی سطل، دستمال ها، وسایل نظافت و ضد عفونی کردن سرویسهای بهداشتی از سایر مکان ها الزامی است.



توصیه های بهداشتی در سالن  
غذاخوری

## توصیه های بهداشتی در سالن غذاخوری

- نظارت و حضور تمام وقت مسئول تغذیه در سالن غذاخوری به منظور نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه و بسته بندی غذا الزامی است.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه پرسنل الزامی است.
- اصل پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، با فرض ناقل بودن کلیه افراد می باشد بنابراین این هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده، از ابتلا و شیوع این بیماری جلوگیری گردد.
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار به صورت روزانه الزامی است.
- از بکارگیری افراد متفرقه در امر توزیع مواد غذایی خودداری گردد.
- به منظور جلوگیری از تجمع در سلف سرویس، ضروری است مدت زمان صرف ناهار به دو برابر افزایش یابد. همچنین توصیه می گردد سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله ۲-۱ متر (حداقل یک متر) انجام شود.
- توزیع غذا در خوابگاه های دانشجویی (وعده صبحانه، ناهار و شام) در ظروف یکبار مصرف آلومینیومی یا گیاهی با در نظر گرفتن کلیه استانداردهای بهداشتی انجام گردد.
- استفاده از ظروف غذا خوری مشترک، پارچ های آب، سبدهای نان و سینی های توزیع غذا ممنوع است.
- کلیه قاشق و چنگال از داخل سالن غذاخوری جمع آوری شود (پیشنهاد می گردد افراد از قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایند و یا قاشق و چنگال یک بار مصرف در بسته بندی مناسب و بهداشتی توزیع گردد).
- از توزیع نان به صورت فله ای جلوگیری به عمل آید. (در صورت لزوم توزیع نان، در بسته بندی مناسب بهداشتی توزیع گردد).
- سرو نمک، قند، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گردد.
- آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی شده دارای پروانه تولید استفاده گردد.
- عرضه مواد غذایی روباز مانند انواع سالاد ممنوع گردد.
- اطلاعیه های مناسب جهت یادآوری شست و شوی مناسب دست پیش از صرف غذا در سالن غذاخوری نصب گردد.
- باز بودن کلیه پنجره ها و روشن بودن هواکش در زمان توزیع غذا الزامی است.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذا خوری استفاده گردد و روزانه تعویض گردد.
- سرویس های بهداشتی به صورت روزانه حداقل دو بار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول هیپوکلریت سدیم رقیق شده ضدعفونی شود (بر اساس پیوست شماره ۱).
- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت سالن غذاخوری استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی و آشپزخانه ها بکار می رود جدا بود و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- دستمال کاغذی جهت استفاده مراجعین روی میزها قرار گیرد.



### توصیه های بهداشتی در بوفه های غذایی

- توصیه می شود تا اطلاع ثانوی بوفه ها غیرفعال باشند؛ در صورت ضرورت بازگشایی رعایت موارد زیر الزامی است.
- فرم خوداظهاری اصناف از سایت وزارت بهداشت به آدرس <https://salamat.gov.ir> تکمیل شده و در محل بوفه قابل ارائه باشد.
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه پرسنل بوفه الزامی است.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک در تمام زمان های کاری برای تمام مشاغلین در بوفه الزامی می باشد.
- از ورود افراد متفرقه به بوفه خودداری گردد.
- سرو غذا در سالن بوفه ممنوع است و بوفه ها تنها مجاز به تحویل غذا در ظروف یکبار مصرف آلومینیومی یا گیاهی و با پوشش سلفون می باشند.

## توصیه های بهداشتی در بوفه های غذایی

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی (در صورت مصرف) در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد. آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آن مطابق استاندارد ملی ۶۶۹۴ باشد.
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی مناسب، ممنوع گردد.
- از سالاد و یا سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت استفاده گردد.
- باز بودن کلیه پنجره ها و روشن بودن هواکش در زمان توزیع غذا ضرورت دارد.
- از پوشش یکبار مصرف برای میز غذا خوری استفاده گردد (پس از رفع ممنوعیت سرو غذا در سالن بوفه ها).
- سرویس های بهداشتی به صورت روزانه حداقل دوبار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت شده و با استفاده از محلول هیپوکلریت سدیم رقیق شده ضدعفونی شود (بر اساس پیوست شماره ۱)
- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت بوفه استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی و بوفه ها بکار می رود جدا بود و در هیچ شرایط مشترکا استفاده نگردد.
- دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در دسترس قرار گیرد.
- مسئولین تهیه غذا قبل از شروع کار و به صورت مکرر می بایست نسبت به شستشو و ضد عفونی دست خود اقدام نماید.
- مسئولین تهیه غذا از تماس غیر ضروری با سایر اشیاء از جمله تلفن و موبایل در حین کار خودداری نماید.
- یخچال، فر، قفسه ها و میزها مورد استفاده به طور روزانه ضدعفونی شود.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده، میز و قفسه های نگهداری نان، پیشخوان، دستگاه کارت خون، پالت ها، شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه ضدعفونی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱).
- دیوار، کف، سقف بوفه به صورت روزانه ضدعفونی شود.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس ضدعفونی گردد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده ضدعفونی شود.
- راهنمای شستشوی دست ها و ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- سرویس بهداشتی (توالت و روشویی) به صورت مجزا ضدعفونی شود. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- لزوم شستشو و ضدعفونی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است. (بر اساس پیوست شماره ۱)
- افرادی که در توزیع غذا دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه از مشتری نمی باشند.
- از پرسنل دریافت کننده وجه پرداختی مشتریان / صندوقدار به هیچ عنوان در توزیع غذا نباید استفاده شود.
- حتی المقدور از دریافت وجه دستی از مشتریان خودداری نموده و ترجیحا دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه کارت خون و توسط خود مشتریان انجام گیرد.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خون ها قرار دهد.
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار به صورت روزانه الزامی است.
- از استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل خودداری شود.
- از ظروف و نایلون یکبار مصرف جهت عرضه مواد غذایی استفاده شود.
- ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- نظارت مسئول بهداشت بر رعایت موزین بهداشتی در فرایند تهیه و تولید مواد غذایی و آموزش نکات بهداشتی و نحوه تهیه محلول گندزدا به متصدیان بوفه ها ضرورت دارد.



توصیه های بهداشتی در مراکز  
تربیت بدنی

■ به دلیل سطوح تماس مشترک بسیار بالا در این اماکن ترجیح بر عدم گشایش و استفاده از اینگونه مراکز می باشد.



توصیه های بهداشتی در نانواپی ها

## توصیه های بهداشتی برای کلیه بخش های آکاری دانشگاه

- باتوجه به اینکه احتمال آلودگی نان بعد از خروج از تنور وجود دارد توصیه می گردد تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کروناویروس، جهت کنترل شرایط بهداشتی در محل های توزیع غذا از فعالیت واحد نانوائی ممانعت گردد و بهتر است در شرایط فعلی نانهای صنعتی که در شرایط استاندارد بسته بندی می گردد، توزیع شود.
- در صورت عدم امکان تعطیلی نانوائی رعایت موارد زیر الزامی می باشد:
- لازم است کلیه افراد شاغل در نانوائی در سامانه خوداظهاری وزارت بهداشت به آدرس <https://salamat.gov.ir> ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را در محل نانوائی نصب نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد).
- داشتن کارت بهداشت برای کلیه پرسنل نانوائی الزامی است.
- از ورود افراد متفرقه به نانوائی خودداری گردد.
- افرادی که در تهیه نان دخالت دارند به هیچ عنوان مجاز به دریافت وجه از مشتری نمی باشند.
- از پرسنل دریافت کننده وجه پرداختی مشتریان اسنودوقدار به هیچ عنوان در عرضه نان به مشتری نباید استفاده شود.
- حتی المقدور از دریافت وجه دستی از مشتریان خودداری نموده و ترجیحا دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه پوز و توسط خود مشتریان انجام گیرد.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خوان ها قرار دهد.
- لزوم شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه الزامی است. (براساس پیوست شماره ۱)
- استفاده از ماسک، کلاه، دستکش، پیش بند (بهتر است یکبار مصرف باشند) در حین کار به صورت روزانه الزامی است.
- خمیرگیر بعد و قبل از هر مرحله خمیرگیری نسبت به شستشو و ضدعفونی دست خود اقدام نماید.
- چونگی در حین چونه گیری از تماس غیر ضروری با سایر سطوح از جمله دستگاه خمیرگیر، تلفن و موبایل خودداری نماید.
- کارگر یا فرد تحویل دهنده نان به مشتری از تماس مستقیم دست با نان خودداری نماید.
- حتی المقدور نان مستقیما توسط فرد تحویل دهنده نان به داخل کیسه یا سبد نان مشتری گذاشته شود و از گذاشتن نان بر روی میز کار و یا میز تحویل مشتری خودداری شود.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده در ورودی نانوائی نصب گردد.
- توصیه می شود افراد جهت خرید نان سبد یا کیسه مخصوص نان همراه خود داشته باشند.
- یخچال و فر، قفسه ها و سینک ظرفشویی مورد استفاده به طور مستمر ضدعفونی شود.
- ابزار و تجهیزات از جمله میز کار، کاردک، چاقو، فرچه، ظروف مورد استفاده پارو، میز و قفسه های نگهداری نان، پیشخوان، دستگاه کارت خوان، خمیرگیر، پاتیل های ننگه داری خمیر و آرد، پالت ها، شیر آب سرد و گرم، ترازو، باسکول و امثال آن به صورت روزانه و مستمر ضدعفونی شود.
- از استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل خودداری شود.
- از ظروف و نایلون یکبار مصرف جهت عرضه نان استفاده شود.
- ظرف حلوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.
- چرخ و خودروه های حمل و نقل به صورت هفتگی ضدعفونی گردد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- راهنمای شستشوی دستها به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی نصب گردد.
- سرویس بهداشتی (توالت، حمام و روشویی) به صورت مجزا ضدعفونی گردد.
- جمع آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت صورت گیرد.
- لزوم نظارت مسئول بهداشت بر رعایت موازین بهداشتی در فرایند تهیه و تولید نان و آموزش نکات بهداشتی و نحوه تهیه محلول ضدعفونی کننده به متصدیان نانوائی





توصیه های بهداشتی برای سوپرمارکت



## توصیه های بهداشتی برای سوپرمارکت

- لازم است کلیه متصدیان سوپرمارکت در سامانه خوداظهاری اصناف وزارت بهداشت به آدرس <https://salamat.gov.ir> ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا، فرم را در محل سوپرمارکت نصب نمایند.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی ماسک و دستکش در تمام زمانهای کاری برای تمام شاغلین در سوپرمارکت الزامی است.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به هر سطح و شی و حتی گوشی تلفن و موبایل و بعد از دستشویی ضروری است.
- تا حد امکان از خرید نقدی (تبادل پول جهت خرید) خودداری گردد.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه کارت خوان و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خود افراد استفاده گردد و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری گردد.
- در صورت عدم پوشش دست با دستکش از لمس کردن مستقیم دکمه های کارت خوان خودداری گردد یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت موردنظر استفاده نمایید.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خوان قرار دهد.
- رعایت فاصله با متصدیان و شاغلین به اندازه حداقل یک متر در هنگام دادن سفارش و یا تحویل کالا ضروری می باشد.
- از دست زدن مستقیم و بدون دستکش به وسایل و تجهیزات جداسازی مواد غذایی و توزین آن از جمله کاردک، تاسک و نظایر آن خودداری نمایید.
- قفسه ها و ویترین ها و سطوح قابل دسترسی مشتریان به طور مرتب تمیز و گندزدایی شوند.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل، دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاههای کارتخوان و خودپردازها، کف پوش ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس روزانه ضدعفونی گردد. (طبق پیوست شماره ۱)
- ضدعفونی کلیه سطوح در تماس با دست و لزوم ضدعفونی مکرر دستگاه پوز، دستگیره یخچال ها و میز پیشخوان انجام گردد.
- از توزیع مواد غذایی فاقد مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و درمان خودداری گردد.
- عرضه مواد غذایی به صورت روباز و بدون پوشش مناسب از جمله آجیل و تخمه، پنیر، خیارشور و موارد مشابه آماده به مصرف، ممنوع می باشد.
- از نگهداری و عرضه نان های سنتی و محلی بدون بسته بندی مجوزدار بایستی خودداری گردد. در شرایط فعلی توصیه می شود نان های صنعتی که در شرایط استاندارد بسته بندی می گردد و دارای مجوز های بهداشتی می باشند، توزیع گردد.
- جمع آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت صورت گیرد.



توصیه های بهداشتی برای میوه فروشی



## توصیه های بهداشتی برای میوه فروشی

- لازم است متصدیان میوه فروشی دانشگاه در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علایم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را در محل دید در مغازه نصب نمایند. (این مدارک باید در پرونده سلامت افراد نگهداری شود).
- فرم خوداظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود.
- متصدی میوه فروشی بایستی از بکارگیری افراد مذکور تا پایان دوره درمان خودداری نماید. در صورت مشاهده و دریافت گزارش حضور افراد بیمار در آن واحد، از ادامه فعالیت آن واحد جلوگیری می گردد.
- داشتن کارت بهداشت برای متصدی میوه فروشی الزامی باشد.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش توسط پرسنل شاغل در میوه فروشی الزامی باشد.
- رعایت فاصله با مشتریان حداقل یک متر در هنگام سفارش و یا تحویل کالا ضروری باشد.
- کلیه قفسه ها و ویترین ها و سطوح قابل دسترسی مشتریان به طور مرتب تمیز و گندزدایی شوند.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی بسته بندی شده، سبزی، سیفی و میوه، متصدی موظف است دستکش یکبار مصرف در اختیار خریداران گذاشته و مشتریان پس از برداشت ملزومات و پرداخت وجه به صندوقدار، دستکش یکبار مصرف را در سطل زباله بیاندازند.
- نایلون ها جهت گذاشتن میوه ها داخل آن، کنار هر ردیف نصب گردد.
- میز پیشخوان، ابزار کار، در، ترازو شیرآلات، گوشی تلفن، دستگاههای کارتخوان، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن با استفاده از محلول ضدعفونی کننده، ضدعفونی شود. ( طبق پیوست شماره ۱)
- حتی الامکان از تبادل وجه دستی به صندوقدار خودداری شود.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه کارت خوان و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خود افراد کشیده شود و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری گردد.
- اجرای طرح تفکیک پسماند تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه متوقف گردد.





### توصیه های بهداشتی برای مساجد و نمازخانه ها

- توصیه به عدم برگزاری مراسم تجمعی در مساجد و نمازخانه ها
- تمامی مهر، تسبیح، چادر، کتب ادعیه در مساجد و نمازخانه ها جمع آوری شود و هر فردی مهر، تسبیح و... با خود داشته باشد.
- تجهیزات حاوی ضد عفونی کننده دست در تمامی ورودی ها نصب گردد.
- شستشو و ضد عفونی مناسب اماکن مذهبی و مساجد انجام گردد.
- شستشوی مناسب و بخارشویی فرش ها و نوارهای پارچه ای مهر انجام گردد.
- ضد عفونی کردن تمامی شیرآلات وضو خانه ها و سرویس های بهداشتی انجام شود. (طبق پیوست شماره ۱)
- ضد عفونی سطوح میز و صندلی های نماز انجام گردد.



## توصیه های بهداشتی برای انتشارات دانشگاه

- لازم است متصدی در سامانه خود اظهاری اصناف وزارت بهداشت به آدرس <https://salamat.gov.ir> ثبت نام نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را در محل دید نصب نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد نگهداری گردد).
- متصدی بایستی از بکارگیری افراد مذکور تا زمان پایان دوره درمان خودداری نماید. در صورت مشاهده و دریافت گزارش حضور افراد بیمار در آن واحد، از ادامه فعالیت آن واحد جلوگیری شود.
- حتی الامکان از تبادل وجه دستی به صندوقدار خودداری شود.
- دریافت وجه به صورت الکترونیکی با استفاده از دستگاه کارت خوان و توسط خود مشتریان و یا یک فرد مجزا از شاغلین انجام گردد.
- در هنگام استفاده از کارت خوان بعد از خرید و یا اخذ خدمت، کارت توسط خود افراد کشیده شود و از دادن کارت به افراد دیگر یا نیروی شاغل در مراکز مذکور خودداری گردد.
- در صورت عدم پوشش دست با دستکش از لمس کردن مستقیم دکمه های کارت خوان خودداری گردد یا حداقل از یک برگ دستمال کاغذی برای پوشش انگشت مورد نظر استفاده شود.
- متصدی موظف است دستمال کاغذی جهت استفاده مشتریان در کنار کارت خوان ها قرار دهد.



### توصیه های بهداشتی برای سرویس های ایاب و ذهاب کارکنان و دانشجویان

- لازم است کلیه رانندگان در سامانه خود اظهاری وزارت بهداشت ثبت نام نموده و در صورتیکه علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را نگهداری نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد در نقلیه دانشگاه نگهداری گردد).
- فرم خود اظهاری سلامت افراد توسط کارفرما برای کلیه پرسنل چاپ گردیده و در کلیه روزهای کاری تکمیل و نگهداری شود.
- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد (مانند دستگیره، در، قفل کمر بند ایمنی، میله های افقی و عمودی داخل خودرو و محل نشیمن، پشتی صندلی) را ضدعفونی کند. (زمان نظافت و ضدعفونی کردن خودروها: در پایان هر شیفت کاری و در میانه شیفت)
- قبل از ورود به سرویس نقلیه کلیه کارکنان و دانشجویان ملزم به زدن ماسک می باشند.
- هرگز نبایستی بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی اتوبوس و مینی بوس استفاده گردد و رعایت فاصله ۱-۲ متر (حداقل ۱ متر) بین سرنشینان الزامی است.
- ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره های خودرو یا دریچه تعبیه شده در سقف ضروری است.
- شستشو و ضدعفونی کلیه پرده های پنجره اتوبوس و مینی بوس ها با نظارت مسئول سرویس ها انجام گردد. (طبق پیوست شماره ۱)
- مصرف هرگونه مواد خوردنی، آشامیدنی و استعمال مواد دخانی در داخل خودرو ممنوع است.
- لازم است جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد. (یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحا صابون مایع یا صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم)



## توصیه های بهداشتی خدمات فنی و تاسیسات

- لازم است کلیه افراد شاغل در بخش تاسیسات فرم خود اظهاری را از سایت دانشگاه دریافت و تکمیل نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشتند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا فرم را نگهداری نمایند. (این مدارک بایستی در پرونده سلامت افراد در تاسیسات دانشگاه نگهداری گردد).
- پیمانکار می بایست برای محدود کردن انتشار ترشحات تنفسی ماسک در اختیار کارکنان در طول شیفت قرار دهد و استفاده از ماسک و دستکش برای کلیه کارکنان الزامی می باشد (طبق دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها، شستشو و ضدعفونی کردن روزانه لباس کار برای پرسنل باید فراهم شود.
- محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه سطوح مشترک نظیر دستگیره درها، دستگیره کابینت ها و قفسه های نگهداری ابزار، پریش ها، تلفن و... به طور مرتب گند زدایی شود.
- تجهیزات و دستگاه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در پایان هر شیفت کار با نظارت مسئول واحد گند زدایی گردد.
- سطل زباله پدالی در دار در داخل واحد وجود داشته باشد.





## توصیه های بهداشتی برای آرایشگاه ها

- لازم است آرایشگرها در سامانه خوداظهاری اصناف وزارت بهداشت به آدرس [/https://salamat.gov.ir](https://salamat.gov.ir) ثبت نام نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشتند فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضا نگهداری نمایند. (این مدرک بایستی در پرونده سلامت در سرپرستی خوابگاه نگهداری شود)
- پذیرش مشتریان آرایشگاه باید به صورت انفرادی باشد و با سیستم نوبت دهی مشتریان در محل آرایشگاه در انتظار نباشند.
- آرایشگر در طول زمان انجام کار از ماسک استفاده کند.
- مواد ضدعفونی کننده دست تهیه و در دسترس مشتریان باشد.
- تمام سطوح، من جمله صندلی و ابزارها به درستی و مرتباً بعد از اتمام هر نوبت اصلاح، ضدعفونی شود. (طبق پیوست شماره ۱)
- ترجیحاً از لوازم آرایشگاهی یکبار مصرف استفاده شود.
- از لوازم شخصی مشتریان برای اصلاح آنان استفاده شود.
- هزینه دریافتی تنها از طریق دستگاه کارتخوان و با کشیدن کارت توسط خود مشتری صورت گیرد.
- دستمال کاغذی جهت استفاده از کارتخوان در دسترس باشد.
- از شستشوی سر بعد از اصلاح خودداری شود.
- در صورت همراه نداشتن وسیله شخصی توسط فرد تمام وسایل از جمله قیچی، شانه و ... با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی گردد.



## توصیه های بهداشتی در محوطه دانشگاه

- ضدعفونی کردن روزانه ایستگاه اتوبوس موجود در محوطه دانشگاه ضروری است.
- ضدعفونی کردن روزانه دستگاه های عابر بانک توسط پرسنل مشخص نیروی خدماتی انجام شود (طبق پیوست شماره ۱).
- نصب مواد ضد عفونی دست، دستکش و یا دستمال کاغذی در کنار عابر بانک ها ضروری است.
- وظایف پیمانکار یا نماینده پیمانکار یا سرپرست کارگاه:
- جلسات کوتاه آموزشی روزانه (پای کار) و مرور نکات بهداشتی برای پرسنل پیش از آغاز فعالیت روزانه برگزار گردد.
- فرم خود اظهاری ارزیابی سلامت ابتلا به کرونا ویروس برای کلیه افراد اعم از کارکنان و کارگران جهت درج در پرونده سلامت آن ها به صورت روزانه تکمیل گردد.
- تراکم نفرات در محل یا کانکس اقامت کارگران به منظور رعایت فاصله فیزیکی کنترل گردد.
- مواد شوینده و ضد عفونی کننده، دستمال و ماسک و... برای پرسنل تامین گردد.
- فاصله اجتماعی در چیدمان میز و صندلی اتاق یا کانکس دفتر اداری رعایت گردد و همچنین ضد عفونی روزانه تجهیزات اداری و سطوح انجام گردد.
- عدم استعمال سیگار در فضای بسته الزام گردد.



## توصیه های بهداشتی در محوطه دانشگاه

- جلسات منوط به رعایت فاصله اجتماعی برگزار گردد.
  - استفاده از مکتوبات و نقشه های کاغذی به حداقل میزان برسد. (استفاده از نسخ رایانه ای)
  - از دستگه ثبت اثر انگشت استفاده نگردد.
  - از تردد پرسنل به خارج کارگاه جهت تهیه اقلام مورد نیاز ممانعت به عمل آید.
  - فهرست شماره های تماس اضطراری (مرکز بهداشت و درمان، اورژانس و حراست دانشگاه) تهیه و نصب گردد.
  - جعبه کمک های اولیه تهیه گردد.
  - بازگشت به کار پرسنل مشکوک به ابتلای به کرونا منوط به ارائه گواهی سلامت از مرکز طب کار می باشد. این گواهی می بایست در محل کار نگهداری گردد.
  - نظارت بر حسن اجرای بندهای فوق برعهده مسئول HSE مستقر در کارگاه است.
- وظایف نیروی خدماتی کارگاه:**
- نظافت و ضد عفونی سطوح بصورت روزانه انجام گردد. (پیوست شماره ۱)
  - مدیریت پسماند تولید شده در کارگاه و امحاء صحیح آن انجام گردد.
  - از ورود افراد متفرقه به کارگاه جلوگیری به عمل آید.
  - خودروهای ورودی و خروجی از کارگاه ضد عفونی گردند.
  - وضعیت بهداشتی مراجعان کنترل گردد. (لزوم استفاده از ماسک و ...)
  - از ورود حیوانات به داخل کارگاه و تغذیه حیوانات ممانعت به عمل آید. (سگ و گربه)
- وظایف کارگران:**
- کفش ها و لباس کار خارج از محل یا کانکس اقلمت قرار داده شود.
  - تلفن همراه و دسته کلید و سایر موارد مشابه قبل از ورود به محل استراحت به صورت مستمر ضد عفونی گردد.
  - محیط داخلی محل استراحت به صورت مستمر ضد عفونی گردد. (دستگیره ها و سایر سطوح) (طبق پیوست شماره ۱)
  - اقلام خوراکی و عدم مصرف خام مواد غذایی ضد عفونی گردد و مواد غذایی بصورت روباز نگهداری نشود.
  - غذا بصورت گرم سرو گردد و مصرف مایعات گرم افزایش یابد.
  - به بهداشت نان توجه گردد و پیش از استفاده گرم گردد.
  - از نمکدان و قندان و پارچ و لیوان مشترک استفاده نشود.
  - موازین بهداشتی هنگام عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی و امحاء صحیح آن رعایت گردد.
  - از استفاده تجهیزات حفاظت فردی مشترک ممانعت به عمل آید. (ماسک، دستکش و ...)
  - استعمال سیگار و قلیان در فضای بسته ممنوع است. (دود ناشی از دخانیات از عوامل انتقال ویروس از فرد آلوده به دیگران است)
  - رعایت فاصله مناسب از دیگران در حین کار و استراحت انجام گردد.
  - استحمام با آب گرم بصورت روزانه انجام شود.
  - شستشوی مرتب دست ها با آب گرم و مایع صابون انجام شود.
  - تهویه محل یا کانکس اقامت از طریق گشودن پنجره و در الزامی است.
  - شستشوی مرتب لباس کار و در آفتاب برای خشک شدن قرار گیرد.
  - تجمع در مساجد ممنوع بوده و کارگران در صورت اقامه نماز می بایست از مهر و سجاده شخصی استفاده کنند. محل استقرار این واحد و لوازم مورد استفاده توسط کارکنان به ویژه سطوح مشترک نظیر دستگیره درها، دستگیره کابینت ها و قفسه های نگهداری ابزار، پریز ها، تلفن، شیر آلات و کانکس استراحت افراد... به طور مرتب گندزدایی شود.
  - تجهیزات و دستگه هایی که افراد مختلف در شیفت های کاری مختلف با آنها کار می کنند لازم است در پایان هر شیفت کاری با نظارت مسئول واحد ضد عفونی گردد.



## منابع

- راهنمای گام اول مبارزه با کووید-۱۹ (کروناویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه ها و مراکز آموزشی و تحقیقاتی
- راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کروناویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه ها و مراکز آموزشی و تحقیقاتی
- <http://markazsalamat.behdasht.gov.ir/>