



معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و سلامت

دستورالعمل پیشگیری از ابتلا به کرونا در خوابگاه های دانشگاه تهران

مقدمه:

با توجه به آخرین اطلاعات مرتبط با راه های انتقال کرونا، این ویروس به طور عمده می تواند در فاصله ۱-۲ متری از طریق سرفه یا عطسه و همچنین با تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود، منتقل گردد. لذا رعایت فاصله گذاری فیزیکی و اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی دست ها با آب و صابون به عنوان سه اصل اساسی پیشگیری از ابتلا به بیماری مطرح می باشند.

این راهنما به صورت خاص به منظور یادآوری، تاکید و تشریح جزئیات مرتبط با اصول پیشگیرانه فوق الذکر و در راستای کنترل کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در خوابگاه های دانشگاه تهران تنظیم و ارسال می گردد و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات و دستورالعمل های مربوطه به قوت خود باقی است.

غربالگری، مراقبت و باز توانی

۱- غربالگری مرتبط با بیماری:

- دانشجویان موظف هستند در بدو ورود به خوابگاه خوداظهاری مربوطه در سایت salamat.gov.ir و سایت مرکز بهداشت دانشگاه را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید ۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را انجام دهند.

- چنانچه بر اساس ارزیابی به عمل آمده نیاز به قرنطینه خانگی وجود داشت، دانشجو از ورود به خوابگاه خودداری و مدیر را مطلع نماید. در غیر اینصورت مدیر از ورود بیمار به محل کار/تحصیل جلوگیری نماید.

مراقبت از گروههای آسیب پذیر (بیماران با بیماری زمینه ای - بیماران با نقص ایمنی)

بیماران با بیماری زمینه ای شامل: عروقی- بیماری قلبی، فشارخون، دیابت بیماری های تنفسی زمینه ای، $BMI > 40$

بیماران با نقص ایمنی: تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12/5 \text{ mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته، شیمی درمانی، بدخیمی ها، پیوند اعضا.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱- بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی یا دستکش 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 (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف).
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضد عفونی خود داری شود.
- شستن و ضد عفونی مرتب دست به ویژه قبل از دست زدن به بینی، دهان و چشم، قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از پایان کار و بعد از ورود به منزل در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و رعایت فاصله ایمن ضرورت دارد.
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
- شاغلین بعد از گندزدایی سطوح بزرگ دوش گرفته و با لباس غیر از لباس کار محل را ترک نمایند.
- شستشوی لباس ها توسط ماشین لباسشویی صرفا توسط شخص و در دمای بالای ۶۰ درجه سانتی گراد با نظارت پرسنل خدمات یا رابط بهداشت در هر خوابگاه انجام گردد.

۲- در صورت فعال بودن آشپزخانه و سلف سرویس موارد ذیل رعایت شود:

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در بسته بندی های یکبار مصرف یکنفره انجام گردد.
- مواد غذایی سلف سرویسی قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند. کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره توزیع گردد.
- کلیه مواد غذایی با درجه حرارت مناسب پخته شود.
- سالاد و سایر مخلفات به صورت بسته بندی دارای پروانه ساخت توزیع گردد.
- در خصوص بهداشت مواد غذایی و محل تهیه غذا رعایت دستورالعمل های بهداشتی الزامی است.

۳- بهداشت ابزار و تجهیزات

- استفاده از پوشش یکبار مصرف جهت میز غذا خوری در سلف سرویس و رستوران الزامی می باشد.
- در آشپزخانه ها و محل های سرو غذا پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی را شستشو گندزدایی نمایند.
- پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاچ در ظرفشویی، قوری چای و ... ممنوع است.
- در رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی/یکبار مصرف ضروری است.

- نظافت سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، تخت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات، صندلی های محوطه به صورت مستمر شستشو و گندزدایی گردند.
 - شستشو و گندزدایی و تعویض ملافه، روتختی، روبالشتی بصورت مستمر
 - دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
 - فرد/ افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
 - جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت
 - مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و کارکنان
 - لازم است همواره در خوابگاه ها جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد:
- یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا محلول ضد عفونی کننده 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.

۴- بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر خوابگاه ها و سرویس های بهداشتی.
- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارتخوان 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.
- نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها نصب سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و آسانسور بطور مرتب گندزدایی شود.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.
- حذف آب خوری ها و آب سردکن ها
- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- محلول های گندزدای کلره باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).

- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل، دستمال ها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید.
- در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم در ارتباط با برق گرفتگی بعمل آید.
- تجهیزات و ماشین آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین آلات خشک گردند.
- مسئول خوابگاه و رابط بهداشت خوابگاه موظفند بر رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه مواد گندزدا، صحت نحوه گندزدایی سطوح توسط نیروهای خدماتی نظارت کامل و دقیق داشته باشند.
- حضور حداقل یک نیروی خدمات به صورت گردشی در روزهای تعطیل جهت گندزدایی بخش های آلوده الزامی است.

فاصله گذاری اجتماعی:

- قرار دادن تختخواب ها در فواصل لازم و ایمن حداقل با فاصله حداقل یک متری از یکدیگر
- یکی از بهترین روش های فنی و مهندسی جهت حذف و یا کاهش مواجهات مستقیم کارکنان به ویژه پذیرش با دانشجو استفاده از موانع فیزیکی شیشه ای یا پلاستیکی برای کاهش مواجهات می باشد.
- از حضور و توقف در محل های پر ازدحام و شلوغ که ممکن است مواجهه با ویروس کرونا وجود داشته باشد اجتناب گردد.
- رعایت فاصله ۱-۲ متر (حداقل یک متر) جهت پیشگیری از بروز بیماری در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود خروج الزامی است.
- ضروری است سوئیت های مناسب (متناسب با تعداد دانشجویان و کارکنان) برای برخورد با هر یک از شرایط احتمالی در نظر داشته باشند تا در صورت هر گونه مواجهه امکان جداسازی و کنترل عفونت مهیا شود.

نکات مهم

برای پیشگیری از عفونت با اجرای سلسله مراتب کنترل، از جمله استفاده از کنترل های مهندسی و مدیریتی و شیوه های کار ایمن برای محافظت از افراد در برابر مواجهه با ویروس کرونا الزامی می باشد. بسته به وظایف کاری و مواجهه احتمالی، وسایل حفاظت فردی مناسب برای محافظت از افراد در برابر ویروس ممکن است شامل دستکش، لباس، ماسک، عینک یا محافظ صورت و یا دستگاه تنفسی باشد.

مسئولین باید وضعیت مواجهه شاغلین و دانشجویان با ویروس کرونا برآورد کنند؛ خطر مواجهه را ارزیابی کنند؛ روش های کنترلی را انتخاب و اجرا کنند و اطمینان حاصل کنند که افراد از کنترل ها برای جلوگیری از مواجهه استفاده می کنند. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترل های مهندسی و مدیریتی روشهای کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.

در هنگام گندزدایی بایستی احتیاطات لازم را در خصوص برق گرفتگی و حریق توجه داشته باشند. از پاشیدن و ریختن محلولهای گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برقدار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.