

راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کوروناویروس)

و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی:

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

در بخش تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس

نسخه سوم - اردیبهشت ۱۳۹۹



دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان

تهیه کننده:

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس

«خود مراقبتی و رعایت بهداشت بهترین راه پیشگیری از کورونا است»

پیش گفتار

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس به منظور حفظ و مراقبت از سلامت دانشجویان، اقدام به تدوین راهنما در خصوص تمهیدات لازم، برای فعالیت های آموزشی، پژوهشی و اداری دانشگاه، تا برطرف شدن شرایط کنونی و کاهش بار آلودگی کوروناویروس نموده است که توجه به آن می تواند در جلوگیری از شیوع و کنترل کورونا ویروس موثر باشد. این راهنما برای بهره برداری و اقدام مقتضی به تمامی واحدهای دانشگاهی ارسال می گردد. با توجه به پیدایش بیماری COVID-19 و اعلام پاندمی و قابل انتظار بودن فعالیت مجدد این ویروس پس از عبور از شرایط اوج کنونی، در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری های ویروسی-تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلند مدت و برای طول سال می باشد.

توصیه‌های بهداشتی تربیت بدنی

❖ توصیه‌های عمومی:

- همه دانشگاهیان باید اطلاعات سلامت خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کنند.
- تمامی اساتید، کارکنان و دانشجویان موظف هستند بدو ورود به دانشگاه فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت از نظر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را تکمیل نمایند و در صورت تغییر در شرایط خود، اطلاعات فرم را به روزرسانی کنند.
- دانشجویان و کارکنان حاضر در دانشگاه باید به صورت هفتگی فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت را تکمیل کنند.
- فرم الکترونیکی خوداظهاری روی سایت دانشگاه قرار می‌گیرد. دانشگاهیان محترم پس از ورود به سامانه (از طریق نام کاربری و رمز عبور) امکان تکمیل پرسشنامه و بارگذاری آن را دارند و با نام کاربر در سایت ذخیره می‌شود. برای کاربرانی که به شبکه دانشگاه وصل می‌شوند شرط اتصال به اینترنت دانشگاه، تکمیل فرم می‌باشد. لازم است با ارسال پیامک و ایمیل مدرسی به تمامی دانشگاهیان در این خصوص اطلاع رسانی شود و بر لزوم تکمیل فرم الکترونیکی خوداظهاری و به روزرسانی آن در صورت بروز تغییرات، تأکید گردد.
- مدیر واحد موظف است بر تکمیل هفتگی فرم توسط دانشجویان یا کارکنان خود نظارت داشته باشد.
- چنانچه محرز شود اطلاعات فرم تکمیل شده صحیح نیست، مدیر واحد مربوطه طبق مقررات برخورد نماید.
- مدیر گروه‌ها و مدیران هر واحد موظف می‌باشند بر اساس دسترسی که به فرم خوداظهاری دانشجویان و کارکنان خود دارند و یا مشاهدات خود، موارد **مواجهه، مشکوک و دارای علائم** (خشکی و درد گلو، لرز، ضعف شدید، بدن درد، سرفه، عطسه، تنگی نفس، درد یا احساس سنگینی قفسه سینه، علائم گوارشی، تب، علائم شبه سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اختلال بویایی و چشایی و...) و **ابتلای قطعی به کووید-۱۹**، را مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان به پزشکان مربوطه ارجاع دهند و با اطلاع به حراست دانشگاه از ورود این افراد به دانشگاه ممانعت به عمل آید.
- بررسی سلامت و بازگشت و حضور دانشگاهیان بر اساس فرم خوداظهاری و الگوریتم مرکز بهداشت و درمان صورت می‌گیرد.
- همه باید فرض را بر این بگذارند که خود و اطرافیان ناقل ویروس کورونا هستند و با استفاده از ماسک و دستکش، شست و شو و ضد عفونی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله حداقل ۲ متر و ضدعفونی مکرر محیط کار و زندگی از ابتلا و انتقال ویروس پیشگیری کنند.
- از تماس دست با صورت، چشم، بینی و دهان خودداری شود.
- نماینده‌ای جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در تهیه مواد گندزدا، انجام صحیح عملیات گندزدایی سطوح (بر اساس پیوست شماره ۱)، تهیه و توزیع مواد گندزدایی و مایع ضدعفونی دست برای پرسنل شاغل در آن واحد، و تعامل با مرکز بهداشت و درمان معرفی گردد.
- مواد ضدعفونی کننده دست به همراه پایه در ورودی ساختمان و در معرض دید پرسنل حراست یا دوربین ساختمان، محل‌های پر تردد و مجاورت آسانسورها تهیه و نصب گردد.

- سطل‌های زباله پدالی درب‌دار مجهز به کیسه زرد رنگ مخصوص ماسک، دستکش و دستمال کاغذی در مجاورت محل نصب مواد ضدعفونی دست در تمامی بخش‌های ساختمان در دسترس و معرض دید قرار گیرد.
- برای دقت در انجام کار و جلوگیری از آلودگی متقاطع، مسئولیت‌گردگیری و گندزدایی لوازم کار (گوشی تلفن، رایانه، میز کار...) موجود در اتاق با استفاده از کلر ۰/۱ درصد یا الکل ۷۰ درصد بر عهده خود کارکنان و دانشجویان می‌باشد (بر اساس پیوست شماره ۱).
- نظافت و گندزدایی کف اتاق‌ها و سالن‌ها، درب‌ها، بخش‌های مشاعات ساختمان و تخلیه سطل‌های زباله بعد از پایان شیفت کاری بر عهده نیروی خدمات آموزش دیده بر اساس پیوست شماره ۱ بوده و نظارت بر انجام عملیات بر عهده نماینده آن واحد است.
- پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، در آخر هر شیفت توسط نیروی خدمات جمع‌آوری گردد.
- استفاده مستمر کارکنان به ویژه نیروی خدمات از دستکش ضروری است. یادآور می‌شود استفاده از دستکش جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی و شست و شوی مکرر دست‌ها نمی‌باشد.
- همه افراد به شست و شوی مکرر دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح و حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (بستن شیر آب طی این مدت برای پرهیز از هدر رفتن آب) ملزم باشند. شیر آب نیز با صابون شسته شود.
- استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- از تردد غیر ضروری و تجمع افراد در محوطه، راهروها و ... پرهیز گردد.
- با باز گذاشتن درها، پنجره‌ها، و استفاده از پنکه و فن تهویه، جریان هوا در اتاق‌ها و سالن‌ها برقرار گردد. استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع است.

❖ توصیه‌های اختصاصی

- راهکارهای مختلف جهت کاهش مراجعات اتخاذ گردد.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک در تمام زمان‌های کاری برای کارکنانی که پاسخگوی مراجعین و دانشجویان می‌باشند الزامی است.
- توصیه می‌شود پرسنل از دستکش یک‌بار مصرف برای دریافت اسناد، مدارک و نظایر آن‌ها جهت جلوگیری از انتقال آلودگی استفاده کرده و پس از هر بار استفاده در سطل زباله مجهز به کیسه زباله زرد رنگ معدوم گردد.
- قرارگرفتن میزهای کارمندان با فاصله حداقل ۲ متر در اتاق‌ها الزامی می‌باشد.
- رعایت فاصله حداقل ۲ متر با مراجعین و کارکنان در هنگام انجام کار ضروری می‌باشد.
- لغو کلاس‌های عملی نیازمند تماس افراد و دانشجویان با ابزار و تجهیزات، ضروری می‌باشد.
- تمامی فعالیت‌های ورزشی و استفاده از استخر و اماکن ورزشی تا اطلاع ثانوی ممنوع می‌باشد.
- تمامی دستگاه‌های آب سردکن باید از کار انداخته شود.

پیوست شماره ۱

کاربرد هیپوکلریت سدیم (آب ژاول)

هیپوکلریت سدیم (NaOCl) یا آب ژاول یک ترکیب کلردار است که از آن در تهیه محلول سفیدکننده خانگی به صورت محصولات مختلف استفاده می‌شود و در بازار در دسترس همگان قرار دارد. وایتکس یکی از محصولات سفیدکننده بر پایه کلر بوده که دارای ۳-۶ درصد و به طور متوسط ۵ درصد یا ۵۰ g/L کلر فعال دارد. این پاک‌کننده خانگی برای شست و شوی البسه، گندزدایی و ضدعفونی سطوح، تصفیه آب و استخرهای شنا استفاده می‌گردد. هیپوکلریت سدیم جزو گندزدهای با کاربرد متنوع است و توانایی غیرفعالسازی باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و مایکوباکتریوم‌ها را دارد ولی بر اسپور باکتری‌ها و پروتئین‌ها بی‌تاثیر است. ویروس کرونا جزو ویروس‌های پوشش‌دار با غشا خارجی شکننده است، نسبت به کلر حساس بوده و به راحتی با آن غیرفعال می‌شود. لذا در ادامه روشی آسان برای تهیه محلول گندزدایی از وایتکس به منظور گندزدایی سطوح، آب، میوه و سبزیجات و نیز پسماندهای بیولوژیک با هدف کمک به کنترل شیوع ویروس کرونا، ارائه می‌شود. به عبارت ساده می‌توان با رقیق‌سازی وایتکس محلول گندزدایی متناسب با نوع کاربرد تهیه نمود که در ادامه روش تهیه آورده شده است.

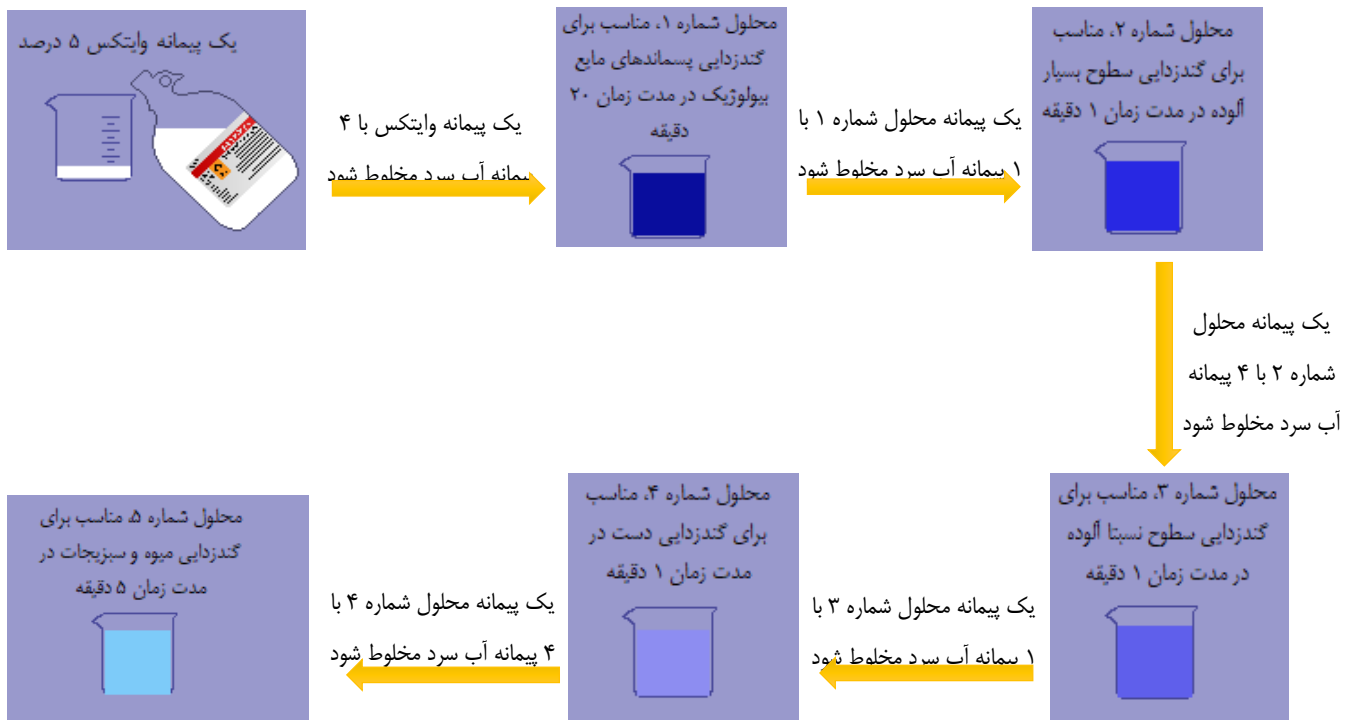
مکانیزم غیرفعالسازی میکروارگانیسم‌ها در حضور هیپوکلریت سدیم

فعالیت میکروب‌کشی هیپوکلریت سدیم رقیق‌شده به غلظت اسید هیپوکلرو (HOCl) بستگی دارد که آن هم متأثر از pH محلول می‌باشد. دلیل غیرفعالسازی میکروبی در حضور این عامل گندزدا، نفوذ HOCl به داخل سلول میکروبی و عبور از دیواره و غشای سلولی می‌باشد. همچنین HOCl و یون هیپوکلریت OCl^- نیز سبب توقف در ترشح آنزیم مورد نیاز برای رشد میکروارگانیسم، صدمه به غشاء و DNA و تولید گونه‌های استرس اکسیداتیو شده که همه عوامل منجر به مرگ میکروارگانیسم خواهند شد.

نحوه تهیه محلول ضدعفونی از وایتکس (هیپوکلریت سدیم ۵٪) و کاربرد آن برای گندزدایی سطوح، دست و سبزیجات

- **محلول شماره ۱:** محلول ۱ درصد (۱۰ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی پسماندهای بیولوژیکی مایع. برای این کار لازم است تا یک پیمانه از وایتکس با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با پسماند مورد نظر به مدت ۲۰ دقیقه به منظور گندزدایی کامل تماس داده شود.

- **محلول شماره ۲:** محلول ۰/۵ درصد (۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح بسیار آلوده که حاوی خون، مدفوع، پروتئین یا چربی هستند. برای اینکار کافی است که ۱ پیمانه از وایتکس با ۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود و با سطوح بسیار آلوده برای به مدت زمان یک دقیقه تماس داده شود. برای تهیه این محلول همچنین می توان یک پیمانه از محلول شماره ۱ را با یک پیمانه آب سرد مخلوط کرده و برای گندزدایی استفاده نمود.
- **محلول شماره ۳:** محلول ۰/۱ درصد (۱ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی سطوح نسبتاً آلوده مانند سطوح منازل و ادارات، تجهیزات پزشکی، ملحفه ها و وسایل حفاظت فردی قابل استفاده مجدد. برای تهیه این محلول یک پیمانه از محلول شماره ۲ را با ۴ پیمانه آب سرد مخلوط نمایید. برای تهیه مستقیم این محلول از وایتکس لازم است تا یک پیمانه وایتکس با ۴۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سطح مورد نظر را با این محلول شماره ۳ آغشته نمایید و پس از یک دقیقه تماس ضدعفونی می شود.
- **محلول شماره ۴:** محلول ۰/۰۵ درصد (۰/۵ g/L) هیپوکلریت سدیم مناسب برای گندزدایی دست البسه، فرش و یا موکت. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۳ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۳ با یک پیمانه آب سرد مخلوط و برای گندزدایی استفاده شود. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس را با ۹۹ پیمانه آب مخلوط نمود. محلول تهیه شده روی دست ها اسپری شده تا در مدت زمان تماس یک دقیقه دست را گندزدایی نماید.
- **محلول شماره ۵:** محلول ۰/۰۱ درصد (۰/۱ g/L) هیپوکلریت سدیم برای گندزدایی سبزیجات و میوه جات. این محلول با رقیق سازی محلول شماره ۴ قابل تهیه است به این صورت که یک پیمانه از محلول شماره ۴ را با چهار پیمانه آب سرد مخلوط نموده و برای گندزدایی نمایید. همچنین برای تهیه این محلول می توان یک پیمانه وایتکس با ۴۹۹ پیمانه آب سرد مخلوط شود. سبزیجات و میوه جات پس از شست و شو، به مدت ۵ دقیقه داخل این محلول قرار داده شده تا گندزدایی انجام شود. برای سهولت کار، نحوه تهیه محلول های مختلف ضدعفونی کننده از رقیق سازی وایتکس (حاوی هیپوکلریت سدیم ۰/۵٪) برای گندزدایی سطوح، دست، سبزیجات و میوه جات، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- نحوه تهیه محلول ضدعفونی از وایتکس حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد برای گندزدایی سطوح، دست، سبزی و میوه‌جات

نحوه استفاده از محلول گندزدا

بعد از آنکه سطوح عاری از گرد و خاک شد و توسط مواد دترجنت پاک شد، با آغشته کردن یک دستمال تمیز به محلول و یا غوطه‌ور کردن دستمال در محلول و سپس فشردن آن، دستمال فقط به صورت رفت بر روی سطوح کشیده شود بدین صورت گندزدایی سطوح مورد نظر انجام خواهد شد.

- از آنجاییکه مدت حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود لذا گندزدایی تمامی سطوح مورد تماس مکرر با دست افراد مانند (دستگیره‌ها، کلیدهای آسانسور، دستگاه‌های خودپرداز، نرده‌های راهرو، سطوح و پیشخوان میزها، شیرآلات، نرده پله‌ها، جامیعی و سرویس بهداشتی) به صورت مکرر بایستی توسط پرسنل مربوط در هر بخش گندزدایی گردد.
- گندزدایی سایر سطوح مانند کف اتاق‌ها، راهروها، سالن‌های آمفی تئاتر و ... روزانه بایستی با محلول ۰/۱ انجام شود.

نکات گندزدایی با کلر:

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود لذا از ذخیره طولانی مدت پرهیز شود. تجربیات نشان داده است بازای گذشت هر یکسال از تاریخ تولید آن، ۲۰ درصد از کلر فعال تجزیه خواهد شد.
- از آنجاییکه کلر در آب گرم از بین می‌رود بایستی دقت شود برای تهیه محلول کلر از آب سرد استفاده گردد.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد
- محلول گندزدایی باید به صورت روزانه تهیه شود، برچسب تاریخ داشته و در صورت عدم استفاده بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته شوند.
- از بکار 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 مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی (مانند موادی که برای تمیزکردن سرویس بهداشتی) استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند 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 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.
- رطوبت ناشی از دستمال آغشته شده به کلر بر روی سطوح بخودی خود بایستی خشک شود.
- کلر تهیه شده لازم است در ظرف درب بسته‌ای نگهداری شود. ممانعت از نگهداری و تهیه محلول گندزدایی رقیق شده از هیپوکلریت سدیم در ظروف فلزی (چون سبب خوردگی می‌گردد).
- سرویس‌های بهداشتی و حمام‌ها به صورت روزانه حداقل دوبار (صبح و ظهر) بایستی توسط پرسنل خدمات با مواد شوینده مناسب نظافت گردیده و با استفاده از محلول گندزدا گندزدایی شود یادآور می‌گردد شیرآلات، دستگیره‌ها و جامایی به صورت مکرر می‌بایست گندزدایی گردد.
- دستمال‌ها، سطل، تی و وسایلی که برای نظافت بخش‌های مختلف استفاده می‌شود بایستی از وسایلی که برای شست و شو و نظافت سرویس‌های بهداشتی و آبدارخانه بکار می‌رود مجزا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.
- تی‌هاییکه برای نظافت اتاق‌ها و سالن‌ها و ... استفاده می‌شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشکانده شده و برای استفاده آماده باشد.
- پارچه‌ها و تی‌هایی که برای نظافت مورد استفاده قرار می‌گیرد بایستی بعد از هر بار مصرف با آب داغ شسته شده و بعد با محلول کلرگندزایی شود.
- برای گندزدایی کف اتاق و سالن‌ها و ... بایستی از تی پارچه‌ای آغشته به محلول کلر استفاده کرد
- لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی و با کارتریج مناسب برای تمام نیروهای خدماتی استفاده شود.
- شرکت پیمانکاری نیروی خدماتی دانشگاه موظف می‌باشد ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی و مواد گندزدا با مقدار مناسب تهیه و در اختیار کلیه نیروهای خدماتی مسئول قراردهد.
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در خوابگاه‌ها، دانشکده‌ها، اداره‌ها و ... در مکان‌های مشخص باشد.
- حتما بر روی ظروف هیپوکلریت سدیم علائم مربوط به اثر خوردگی بر روی پوست، صدمه به چشم و سمیت حاد و مزمن برای موجودات آبی چسبانده شود.
- حتما برچسب مناسب روی ظرف حاوی محلول‌های تهیه شده و روی آن نوع محلول و غلظت آن به همراه تاریخ تهیه را نوشته شود..

❖ لازم به ذکر می‌باشد تهیه محلول گندزدا می‌بایست در حضور نمایندگان هر بخش صورت گرفته و میبایست نماینده هر بخش بر نحوه گندزدایی و صحت تکرار عمل گندزدایی و رعایت نکات ایمنی نظارت نماید.

نحوه گندزدایی سطوحی که با کلر آسیب می‌بیند:

برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (وسایل، تجهیزاتی که دچار خوردگی یا تغییر رنگ می‌شوند): توصیه می‌شود پس از پاک شدن و تمیز نمودن مواد آلوده از روی سطوح، از محلول آب ژاول به نسبت ۱ واحد به ۱۰۰ واحد آب سرد به مدت زمان بیش از ۱۰ دقیقه برای گندزدایی سطوح استفاده گردد و یا از اتانول یا الکل اتیلیک ۷۰ درجه نیز می‌توان برای آلودگی زدایی سطوح حساس به کلر ۱ درصد استفاده نمود.

- با توجه به ضرورت استفاده از الکل با خلوص مناسب در گندزدایی و ضدعفونی، و براساس آخرین یافته های علمی الکل اتیلیک یا اتانول در غلظت ۷۰-۶۲ درصد دارای بیشترین خاصیت میکروب کشی بخصوص **کرونا ویروس** است تاثیر و قدرت ضد میکروبی الکل ۷۰ درجه بیشتر از ۹۶ درجه می باشد لذا چنانچه الکل با خلوص ۷۰ درجه در دسترس نباشد، می توان با الکل غلیظ که عمدتاً ۹۶٪ می باشند تهیه نمود بدین صورت که ۷ واحد الکل ۹۶ درجه را با ۳ واحد آب مخلوط کرده و محلول ۷۰ درجه تهیه شود.
- برای گندزدایی سطوحی که در برابر محلول کلر آسیب پذیرند (دچار خوردگی یا تغییر رنگ می شوند)، وسایل و تجهیزات مانند مانیتور، کیبورد، ماوس، گوشی تلفن و... حجم مناسبی از پنبه را در الکل مخلوط کرده و به صورت حرکت رفت بر روی سطح مورد نظر کشیده و اجازه دهید سطوح در تماس با جریان هوا خشک شود و از خشک نمودن با دستمال خودداری گردد.

پیوست شماره ۲

فهرست اقلام غذایی قابل عرضه در سوپرمارکت‌ها تا زمان برطرف شدن شرایط ویژه و کاهش بار آلودگی کوروناویروس

نوع محصول	انواع مجاز
شیر و فراورده‌های آن	<p>- ماست، شیر ساده پاستوریزه و یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره، از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵ درصد چربی و یا کمتر)</p> <p>- شیر بهتر است به صورت غنی شده با ویتامین دی باشد.</p> <p>- شیربرنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p>
نوشیدنی	دوغ کم نمک، بدون گاز و آب معدنی دارای مجوز از وزارت بهداشتی
میوه سبزی	<p>انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتغال، موز و... شسته شده مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت و وزارت بهداشت</p> <p>-انواع آبمیوه های صنعتی بدون قند افزوده</p> <p>-لواشک های بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p> <p>-سبزی هایی مانند پیاز، خیار و گوجه فرنگی</p>
بیسکوویت بدون کرم، کیک و کلوچه	<p>شامل انواع بیسکوویت، کیک، کلوچه، بیسکوویت ترجیحا نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده و یا ریز مغذی هایی مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد کم قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت.</p>
لقمه سالم	<p>اشترودل غیرگوشتی تک نفره دارای مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری بر روی بسته)</p> <p>-انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحا همراه با انواع مغزهایی مانند: کنجد، گردو، تخم افتابگردان دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت</p>

پیوست شماره ۳

فرم خوداظهاری ارزیابی سلامت دانشجویان، کارمندان و اعضای هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس از لحاظ ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس)

خواهشمند است فرم زیر را با دقت تکمیل نمایید و در صورت تغییر شرایط، اطلاعات را به روز نمایید.

- سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را داشته و به پزشک مراجعه نموده‌اید؟ خیر
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹، چه مدت از ابتلا به بیماری می‌گذرد؟ کمتر از ۲ هفته بیشتر از ۲ هفته
- در صورت سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ آیا گواهی برگشت به کار را از پزشک دریافت نموده‌اید؟ خیر
- در سه روز اخیر علائم زیر را داشته‌اید:
- احساس خستگی و ضعف بدن درد گلودرد تنگی نفس سرفه لرز تب
- دردی احساس سنگینی در قفسه سینه هیچکدام
- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کورونا ویروس) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- مراقبت مستقیم از افراد خانواده بیمار مشکوک/محمتمل/قطعی کووید-۱۹ (کورونا ویروس) ننموده‌ام ننموده‌ام
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید - ۱۹ (کورونا ویروس) در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) در دو هفته اخیر: نداشته‌ام داشته‌ام
- همسفر با فرد مبتلا به کووید - ۱۹ (کورونا ویروس) در وسیله نقلیه مشترک در دو هفته اخیر: نبوده‌ام بوده‌ام
- بیماری زمینه‌ای: بیماری قلبی - عروقی فشار خون دیابت بیماری تنفسی زمینه‌ای شاخص توده بدن (BMI)
- بیشتر از ۴۰
- بیماری نقص ایمنی: تحت درمان با کورتون بیش از دو هفته شیمی درمانی بدخیمی‌ها (سرطان) پیوند اعضا
- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت: نکرده‌ام کرده‌ام

تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب را به مدیر/ نماینده معرفی شده از طرف مدیر بخش، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به عهده اینجانب می‌باشد.

پیوست شماره ۴

فرم ارزیابی سلامت کارکنان شرکت‌های پیمانکاری دانشگاه

نام شرکت: نام کارفرما: شماره تماس کارفرما:

نام و نام خانوادگی: شماره تلفن همراه: شغل: سن:

نشانه	تاریخ	تب	سرفه	گلودرد	تنگی نفس	درد یا سنگینی قفسه سینه	لرز	ضعف شدید	درد عضلات	علائم شبه سرماخوردگی	اختلال بویایی، چشایی	تهوع، استفراغ، اسهال	سایر علائم

وجود نشانه‌های بالا در هر یک از اعضای خانواده:

سابقه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (کورونا ویروس) چه مدت از شروع علائم می‌گذرد؟..... گواهی برگشت به کار دارد

سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر و زمان بیش از ۱۵ دقیقه) با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل:

در خانواده محل کار وسیله نقلیه

بیماری زمینه‌ای:

قلبی ریوی فشار خون چاقی مفرط درمان با کورتون بیش از دو هفته
سرطان شیمی درمانی در ۶ ماه اخیر دیابت پیوند عضو

* در صورت بروز علائم یا سابقه تماس نزدیک با بیمار کووید-۱۹ در دو هفته قبل، کارفرما / پیمانکار موظف است مطابق الگوریتم مرکز بهداشت و درمان، این افراد را به پزشکان مربوطه ارجاع دهد و تا صدور گواهی برگشت به کار، با اطلاع به حراست دانشگاه از حضور و بکارگیری این افراد ممانعت کند.

* پرسنل دیگر نیز باید از نظر بروز علائم به دقت پایش و رصد شوند.

پیوست شماره ۵

مراحل در آوردن دستکش

در ابتدا با کمک دست راست، کف و قسمت بالای دستکش دست چپ را گرفته و آن را در حالت پشت و رو، از دست خارج نموده و دستکش دست چپ را در کف دست راست جمع کرده و نگه می‌داریم. سپس با کمک دو انگشت دست چپ (انگشت اشاره و انگشت کناری آن) قسمت زیرین دهانه دستکش دست راست را گرفته و آن را بر روی دستکشی که در وسط دست نگه داشته ایم، بر می‌گردانیم و با نوک انگشت دست چپ قسمت داخلی دستکش را گرفته و در کیسه مخصوص جمع آوری پسماند می‌اندازیم.



پیوست شماره ۶

مراحل شست و شوی دست



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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 مرکز مدیریت بیماری های واگیر

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

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله به مدت ۲۰ ثانیه



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 شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.