

بسمه تعالی



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

ویروس کرونا جزء خانواده بزرگی از ویروس‌هاست که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عفونت‌های حاد تنفسی را شامل می‌شود. نشانه‌های ابتلا به این ویروس در انسان شامل تب، سرفه، تنگی نفس، ازدست‌دادن حس بویایی و چشایی و... می‌باشد.

نظربه ضرورت تهیه و تدوین راهنمایی که بتواند در زمینه پیشگیری و کنترل شیوع ویروس کووید 19 و یامدیریت بحران کمک کننده باشد این راهنما توسط دفتر مشاوره و سلامت و اعضای شورای تخصصی از مراکز بهداشت و درمان دانشگاه‌های منطقه یک از جمله دانشگاه‌های صنعتی امیرکبیر، شهید بهشتی، تربیت مدرس، شاهد و تهران به منظور حفظ و مراقبت از سلامت دانشگاهیان تهیه شد.

راهنمای حاضر با استفاده از دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شامل راهنمای گام اول و دوم مبارزه با بیماری کرونا ویروس در دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی و پروتکل مرکز سلامت محیط و کار سازمان جهانی بهداشت و همچنین توصیه‌های بهداشتی و تجربیات موفق در زمینه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس تهیه گردیده است.

باتوجه به پیدایش بیماری covid-19 و اعلام پاندمی و احتمال فعالیت مجدد این ویروس در نیمه دوم سال افزون بر سایر بیماری‌های ویروسی - تنفسی فصلی، تمامی پیشنهادات و تدابیر ذکر شده با نگاه بلند مدت و برای کل سال می‌باشد.

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 اجرائی 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، ویروس‌های 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 می‌گردند. بر اساس دانسته‌های کنونی، این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه و تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به اختلالات تنفسی، کلیوی، قلبی و در نهایت مرگ گردد. در صدمرگ و میرناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

باعنایت 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 1 تا 2 متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود مانند اسکناس، اسناد و مدارک دست‌به‌دست شده و نظایران 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 2)

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

فاصله گذاری فیزیکی

فاصله گذاری فیزیکی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و انتقالی بیماری می گردد. در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- لازم است کلیه افراد شامل اساتید، دانشجویان و پرسنل فرم خود اظهاری را از سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دریافت و تکمیل نموده و در صورتی که علائم بیماری را نداشته باشند، فرم مربوطه را پرینت نموده و پس از امضاء فرم راهنمندان کارت پرسنلی یا کارت دانشجویی همراه خود داشته باشند.
- در صورت مشاهده افرادی که تار سیدن نیروهای امدادی، حتی الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند و در صورت نیاز طریق تماس با مرکز بهداشت و درمان دانشگاه راهنمایی دریافت نمایند.
- در صورت بروز هرگونه بیماری تنفسی با علائمی مانند خشکی گلو، تب و لرز، سرفه، عطسه، علائم شبه سرما خوردگی و آنفولانزا در افراد، فوراً 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 افرادی باشد بنابراین هنگام ارتباط با تمامی افراد با تدابیر ساده (نظیر رعایت فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی 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 2-1 متر (حداقل 1 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 مأموریت 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 2-1 متری (حداقل 1 متر) در موقع نشستن در سرویس رعایت گردد. (حداکثر 3 نفر در یک خودرو سواری متشکل از راننده و دو مسافر در صندلی عقب و در اتوبوس و مینی بوس هادر هر ردیف صندلی یک نفر)
- توصیه می گردد حفظ فاصله 2-1 متر (حداقل یک متر) بین میز و صندلی های درس رعایت گردد و افراد به صورت یک در میان بنشینند.

- رعایت فاصله 1-2 متر (حداقل یک متر) بامراجعین و شاغلین در هنگام انجام کار ضروری می باشد. استفاده از وسایل حفاظت فردی و یابوشاندن پیشخوان بانایلون شفاف یا شیشه در تمام زمان های کاری برای اماکن بامراجعه کننده بالامی باشند الزامی است.
- توصیه می گردد سرو غذا در محل آشپزخانه یا محل توزیع غذا در خوابگاه با رعایت فاصله 1-2 متر (حداقل 1 متر) انجام شود.
- توصیه می گردد در هنگام دریافت غذا، فاصله 1-2 متری (حداقل یک متر) از هم رعایت گردد. ترجیحاً علامت هایی بر روی زمین جهت ایستادن افراد و رعایت فاصله فیزیکی قرارداد شود.
- تخت خواب ها در خوابگاه 1-2 متر (حداقل 1 متر) از هم فاصله داشته باشند.
- توصیه می گردد فاصله 1-2 متر (حداقل 1 متر) بین اعضاء پرسنل در زمان استراحت و سرو غذا جهت فاصله گذاری فیزیکی رعایت گردد.
- ضروری است کلیه کلاس های فوق برنامه تعلیق گردد (بخش فیلم، تئاتر، مسابقات ورزشی)
- ضروری است حداکثر زمان حضور در هر کلاس درس به یک ساعت کاهش یابد.
- ضروری است کلیه جلسات غیر ضروری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار شود.
- سایر جلسات نظیر جلسات دفاع از پایان نامه نیز آنلاین و یا با حضور حداقل افراد با رعایت کامل پروتکل ها و مسائل بهداشتی برگزار گردد.
- در صورتی که رعایت شرایط فوق الذکر به هردلیلی مقدور نمی باشد، از سایر روش های آموزش همچون برگزاری کلاس ها به روش مجازی استفاده شود.
- از ورود کلیه افراد مبتلابه کوید-19 و یا افرادی که علائم تب، سرفه و تنگی نفس و سرما خوردگی و نیز افراد مشکوک (در تماس نزدیک با فرد مبتلا) به محل کار ممانعت شود.

توصیه های عمومی

- افرادی که سابقه بیماری کوید 19 را داشته و یا در تماس با افراد بیمار بوده ندجهت ویزیت و اخذ تاریخچه دقیق از زمان ابتلابه بیماری، در اسرع وقت به اداره بهداشت و درمان مراجعه نمایند.
- راهکارهایی جهت ترغیب و الزام افراد به شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون بطور صحیح حداقل به مدت 20 تا 30 ثانیه به خصوص در سلف های دانشجویی و بوفه ها ارائه شود (پیشنهاد می گردد جهت جلوگیری از هدررفت آب از شیرهای چشمی و یا هرمی استفاده 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 در دستور کار قرار گیرد.

- برای تماس بادکمه های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
- روشن بودن دائمی فن هواکش آسانسور به منظور تهویه بهتر و عدم استفاده گروهی از آسانسور و بالا بر الزامی می باشد.
- استفاده از ماسک در هنگام استفاده از آسانسور به دلیل کم بودن جریان هوادر داخل کابین آسانسور الزامی می باشد.
- از حداقل ظرفیت آسانسور جهت رعایت فاصله فیزیکی استفاده گردد و علائم رعایت فاصله فیزیکی در داخل و بیرون آسانسور نصب گردد.
- عدم استفاده از آبخوری ها و آب سردکن های عمومی به صورت موقت ضروری است.
- تمامی پیمانکاران دانشگاه از به کارگیری افراد دارای علائم ممانعت به عمل آورند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ماسک، دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی بایستی در اختیار مسئولین ضد عفونی و نیروهای خدمات قرار گیرد.
- شستشو و ضد عفونی دست ها با آب، صابون و مایع ویا محلول های بر پایه الکل برای افرادی که در ارتباط با مراجعین زیاد هستند ضروری است.
- راهنمای شستشوی دست ها و ظرف حاوی صابون مایع و دستمال کاغذی در کنار دستشویی نصب گردد.
- موارد مشکوک و یا افراد دارای علائم بیماری به صورت روزانه توسط واحدها به مراکز بهداشت و درمان دانشگاه گزارش داده شود.
- استفاده کارکنان با رباب رجوع بالا و نیروهای خدماتی از دستکش الزامی است (یا دآورمی گردد) استفاده از دستکش جایگزینی برای عدم رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مکرر دست ها نمی باشد.
- جهت تهویه هوا در تمامی اماکن بایستی از باز گذاشتن درها، پنجره ها، پنکه و فن تهویه استفاده گردد و استفاده از تهویه هوای مرکزی ممنوع می باشد.

توصیه های بهداشتی برای کلیه بخش های اداری دانشگاه

- از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و یا مشکوک به بیماری های تنفسی توسط مدیر بخش ممانعت به عمل آید.
- نماینده ای جهت حضور تمام وقت و نظارت بر رعایت موازین بهداشتی در فرآیند تهیه مواد ضد عفونی کننده، صحت انجام عملیات ضد عفونی کننده سطوح بر اساس پیوست شماره 1، تهیه و توزیع مواد ضد عفونی کننده و مایع ضد عفونی کننده 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 ضد عفونی لوازم کار از جمله گوشی تلفن، رایانه، میز کار و... موجود در اتاق با استفاده از هیپو کلریت سدیم رقیق شده (یا الکل 70 درصد) بر عهده اعضا هیئت علمی/کارمندان مستقر در آن اتاق می باشد. (بر اساس پیوست شماره 1).
- 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 ضد عفونی 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 1 بوده و نظارت بر صحت انجام عملیات بر عهده نماینده آن واحد می باشد.
- از سطل 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 راهکارهای مختلف جهت مراجعات (حتی الامکن موجهه 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 2-1 متر (حداقل 1 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 آموریت 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 واحد 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 حداقل فاصله بهداشتی و ایمن 2-1 متر (حداقل 1 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 هاجت جلوگیری از انتقال آلودگی از دستکش یکبار مصرف استفاده کنند.
- ضد عفونی کردن کف کلاس، میز، دستگیره درب، کلید لامپ، ماژیک، تخته وایت برد و کلیه سطوح در تماس بادست 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.