

دستورالعمل بهداشتی مبارزه با (کووید-۱۹) کرونا ویروس

فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در تمرینات و مسابقات لیگ برتر

فوتسال آقایان و بانوان کشور



فهرست دستورالعمل :

۳	مقدمه.....
۳	دامنه کاربرد.....
۴	فاصله گذاری اجتماعی.....
۴	مراقبت از گروه های آسیب پذیر.....
۴	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۴	بهداشت و حفاظت فردی.....
۵	بهداشت ساختمان.....
۵	نکات مهم.....
۷	شرایط انتقال (ترانسفر).....
۸	رفتارهای فرهنگی تیمی.....
۸	بخش مسابقات.....
۸	آموزش بهداشت.....
۱۱	پیوست ها.....
۱۱	پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار.....
۱۲	پیوست ۲: روش درست شستشوی دست ها.....
۱۳	پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....
۱۳	مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۱۴	مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده.....
۱۶	پیوست ۴: گندزدا های سطوح.....
۱۸	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۱۸	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....
۱۹	پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

این دستورالعمل به منظور ارائه خدمات مناسب پزشکی، پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) به اعضای تیم های ملی فوتسال، باشگاه های لیگ های فوتسال کشور آقایان و بانوان تهیه گردیده و مدیران، مربیان، بازیکنان، کادر پزشکی و سایر افراد مرتبط با تیم ها ملزم به رعایت آن می باشند.

پاسخ فوتبال به کووید-۱۹

فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی تنها باید زمانی ادامه داشته باشند که تمام مزایای بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی از خطرات ناشی از کووید ۱۲ فراتر باشد و حداکثر امنیت ورزشکاران، کارکنان، هواداران و جامعه تامین شود. فیفا به اینکه فعالیت های فوتبالی در درجه دوم اهمیت بعد از سلامت قرار دارد تاکید ویژه دارد. تمرکز و حمایت از سلامت جسمی و روانی هر فرد در کل دنیا باید مورد نظر هر تصمیم گیری در بازگرداندن فعالیت های فوتبالی باشد.

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور 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 منتقل می گردند. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ 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 کلیه وسایلی است که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود 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 ویروس) برای مدیران، مربیان، ورزشکاران به سالن های فوتسال بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط به قوت خود باقی است.

فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های 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.

مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف) بیماران با بیماری زمینه ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون
- دیابت
- بیماری های تنفسی زمینه ای
- BMI > 40 (شاخص توده بدنی بالاتر از ۴۰)

گروه ب) بیماران با نقص ایمنی:

- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵ mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته
- شیمی درمانی
- بدخیمی ها
- پیوند اعضا

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار، بهداشت و حفاظت فرد

بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق پیوست ۲) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد؛
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛
- برای تماس با دکمه های 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 (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- عدم تماس دست ها 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 توصیه می گردد از لباس مخصوص و دستکش استفاده شود و بعد از استفاده گندزدایی گردد؛
- حضور تماشاچیان در طول تمرینات و مسابقات تا اطلاع ثانوی ممنوع می باشد؛

بهداشت ساختمان

- ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها تعبیه گردد.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها ضرورت دارد.
- محل های استقرار و سرویس های بهداشتی دارای تهویه مناسب باشند.
- سرویس های 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 پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان 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.
- به تعبیه سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی اقدام گردد.
- شیر آب روشویی، سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی یا چشمی باشد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی در خصوص جمع آوری و دفع پسماند، رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسه های پلاستیکی محکم بدون دراز و نشستن) را در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- در محل های تجمع نظیر نمازخانه، گندزدایی در فواصل اقامه هر وعده نماز پیش بینی شود.
- حذف یا عدم استفاده از آب خوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت.
- سیستم تهویه منفی در تمامی سالن ها تعبیه گردد.
- 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.
- در طول برگزاری تمرین و مسابقات، انجام ماساژ و نیز استفاده از حوضچه های آب سرد و گرم تا اطلاع ثانوی ممنوع است.
- در حین تمرینات غیر توپیی حداقل فاصله (دو متر) ضروری است.
- توپ و سایر وسایل مورد استفاده در حین تمرینات حداقل روزانه ۲ مرتبه گندزدایی گردد.

نکات مهم

- کلیه بازیکنانی که به فوتسال حرفه ای باز می گردند باید از نظر بیماری کووید ۱۹ تست شوند تا احساس ایمن بودن، اعتماد به نفس روانی آنها در تیم و محیط اطراف ایجاد شود.

- انجام اولین تست (PCR) ۷۲ ساعت پیش از شروع تمرینات و مسابقات از همه ارکان تیم شامل مربیان و سرپرست، ورزشکاران، تدارکات، کادر درمانی، سایر دست اندرکاران تیم، خبرنگار و عکاس الزامی است.
- در زمان تمرینات و مسابقات هر ۱۰ روز یکبار تست PCR می بایستی انجام پذیرد.
- 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 که ۸۰ درصد نتایج مثبت متعلق به بازیکنان آن تیم باشد، فعالیت‌های کلیه اعضای تیم لغو و تا منفی شدن تست مجدد پس از ۱۴ روز قرنطینه امکان فعالیت مجدد تیم میسر خواهد شد.
- حداکثر نفراتی که می توانند در طول یک جلسه تمرین حضور یابند، عبارتند از: بازیکنان و مربیان، پزشک یا ۱ فیزیوتراپیست و ۱ نفر تدارکات می باشد.
- در طول زمان برگزاری مسابقات فوتسال اشخاص ذیل به شرح مسئولیت های اعلامی با رعایت حداقل فاصله اجتماعی ۱/۵ متری و الزام به استفاده از ماسک و دستکش حق حضور در سالن ورزشی را خواهند داشت:
 - ۱۲ نفر از بازیکنان تیم های میزبان و میهمان با ID کارت صادره از سازمان لیگ فوتسال .
 - ۷ نفر از اعضای کادر فنی و اجرایی تیم های میزبان و میهمان شامل مدیر تیم، سرمربی، مربی ۱، مربی ۲، مربی بدنساز، پزشک و تدارکات با ID کارت صادره از سازمان لیگ فوتسال که با حفظ یک صدلی (۱/۵ متر) مجاز به نشستن بر روی نیمکت ذخیره ها می باشند.
 - تعداد ۵ نفر به عنوان هیات همراه تیم میزبان
 - تعداد ۵ نفر به عنوان هیات همراه تیم میهمان
 - داوران بازی، ناظر داوری، نمایندگان سازمان لیگ فوتسال، ناظر انضباطی و نماینده حراست فدراسیون فوتبال
 - تعداد ۳ نفر از عوامل اداره کل ورزش و جوانان استان میزبان
 - تعداد ۳ نفر از عوامل هیات فوتبال استان میزبان
 - تعداد ۳ نفر به عنوان ناظرین بهداشتی هیات پزشکی ورزشی استان میزبان
 - تعداد ۲ نفر به عنوان کادر بیماربر به همراه پزشک سالن ورزشی و عوامل آمبولانس
 - تعداد ۳ نفر از عوامل اجرایی سالن ورزشی محل برگزاری مسابقه
 - تعداد ۵ نفر به عنوان عوامل نیروی انتظامی و امنیتی
 - تعداد ۸ نفر به عنوان خبرنگاران و عکاسان ورزشی دارای ID کارت صادره از مبادی ذیربط
 - تعداد ۲ نفر از عوامل ضبط تصویری مسابقات
- ناظر بهداشتی که از سوی فدراسیون فوتبال مشخص می شود، ناظر بر حسن اجرای کلیه امور بهداشتی می باشد و سرپرست تیم موظف است تمام اطلاعات در خصوص زمان و مکان تمرینات و مسابقات را در اختیار ایشان قرار دهد.
- حضور تماشاچیان در طول تمرینات و مسابقات تا اطلاع ثانوی ممنوع می باشد.
- استفاده از لباس و وسایل ورزشی دیگران از جمله کش مچ دست و ساق بند ممنوع است.
- سرو غذا سر هر میز به صورت پرسی انجام گیرد واز 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 هتل ها و غیره با رعایت کلیه نکات بهداشتی مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت انجام شود.
- رختکن ها، حمام ها و سرویس های بهداشتی سالن حداقل روزانه دو مرتبه با روش های مورد تایید وزارت بهداشت گندزدایی گردد.
- تمام سطوح مشترک مورد استفاده پس از استفاده مجدداً گندزدایی شود.

- مواد ضد عفونی کننده دست ها در محل تمرینات و رختکن به تعداد مناسب در دسترس باشد.
- مجهز کردن رختکن تیم ها، اتاق داوران و فضاهای پرتردد مسقف با لامپ UV
- طبعاً کلیه نکات موجود در دستورالعمل بخش تمرینات، همچون استقرار در هتل و ترانسفر و بهداشت ورود و خروج و سالن ها، در بخش مسابقات هم باید رعایت گردد.
- نظارت بر اجرای این پروتکل بر عهده فدراسیون فوتبال می باشد و نظارت عالی بر عهده وزارت بهداشت/ دانشگاه های علوم پزشکی می باشد.
- گندزدایی توپ ها و کلیه وسایل مورد استفاده قبل از هر نوبت تمرین.
- استفاده از قمقمه و حوله شخصی برای هر بازیکن در حین تمرین الزامی و قرار دادن بطری آب در کنار زمین ممنوع است. محل قرار گیری قمقمه در کنار زمین باید مشخص باشد.
- استفاده از ماسک برای کادر تیم در حین تمرین.
- استفاده از یک دوم ظرفیت سالن، رختکن ها و تجهیزات تمرین (تقسیم بندی در دو گروه برای تمرین).
- تمرینات کششی به صورت کمک گرفتن دیگران ممنوع است.
- کنترل محل تمرین و ساعات تمرینی به منظور کاهش تماس افراد باهم
- طول مدت تمرینات در هر جلسه حداکثر ۹۰ دقیقه می باشد.
- در آغوش گرفتن، دست دادن بازیکنان و کادر و رد و بدل کردن نمادهای تیم ها در مراسم شروع و پایان مسابقه و پس از به ثمر رسیدن گل با یکدیگر ممنوع می باشد و رعایت فاصله در پروتکل قبل از بازی الزامیست.
- قرعه کشی مسابقه با رعایت کامل فاصله اجتماعی انجام گیرد.
- استفاده تمام افراد کادرفنی از دستکش و ماسک در حین مسابقه الزامی می باشد.
- استفاده تمامی توپ جمع کن ها از ماسک در کنار زمین و گندزدایی مرتب توپ ها در هر نوبت که در اختیارشان قرار می گیرد.
- خودداری از گرفتن عکس های تیمی و یادگاری.
- استفاده از رختکن های مجزا برای تیم ها و داوران و همچنین استفاده از یک دوم ظرفیت.
- استفاده از تیمی کش ها در هر مسابقه برای گندزدایی زمین بازی و کلیه سطوح در فاصله بین دو نیمه بازی و وقت های استراحت.
- نظافت و گندزدایی نیمکت تیم ها به طور مکرر و مرتب بعد از پایان استراحت در هر نیمه بازی.
- رعایت فاصله اجتماعی توسط داوران (میز نویسند، تابلو، ناظرین)
- ضد عفونی مرتب دست های بازیکنان در زمان های استراحت و بین هر نیمه.
- افراد مجاز برای نشستن بر روی نیمکت تیم ، مربی و دو کمک مربی با رعایت فاصله (پزشک و فیزیوتراپیست در منطقه کنترل و خارج از منطقه بازی)
- در نظر گرفتن جریمه انضباطی برای تیم ها، در صورت عدم رعایت پروتکل ابلاغی از سوی کمیته انضباطی فوتبال.

شرایط انتقال (ترانسفر)

- 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.

رفتارهای فرهنگی تیمی

- انجام هرگونه رفتار گروهی فرهنگی در قبل و بعد از تمرین و مسابقه ممنوع می باشد.
- حلقه زدن بازیکنان ممنوع می باشد.
- مراسم استقرار دسته جمعی تیم ها قبل و بعد از مسابقه و دست دادن و رد و بدل نمادهای تیم ها به یکدیگر ممنوع می باشد.
- رفتن به سمت نیمکت تیم مقابل و اهدای جوایز و گل ممنوع می باشد.
- برگزاری کنفرانس خبری ممنوع بوده و باید به صورت مجازی برگزار شود.
- دو تیم نباید به هیچ عنوان با هم وارد شوند یا در یک مکان اسکان داشته باشند.
- زمان ورود و خروج تیم، نزدیک ترین زمان ممکن به شروع و پایان بازی باشد.
- در هر اتاق (۹ مترمربع) در هتل فقط یک نفر استقرار یابد.

پخش مسابقات

- در زمان برگزاری مسابقات:
- مصاحبه ها به صورت مجازی برگزار شود.
- تیم ها در استادیوم با حفظ فاصله فیزیکی در سالن محل مسابقات استقرار یابند.
- 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.
- انجام هرگونه فعالیت های فرهنگی که همراه با تجمع نفرات تیم باشد ممنوع می باشد.
- توزیع جوایز تنها با رعایت حداکثر فاصله فیزیکی امکان پذیر می باشد.
- 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 فوتبال می باشد و نظارت عالی بر عهده وزارت بهداشت/ دانشگاه های علوم پزشکی می باشد.

آموزش بهداشت

روش های آموزشی مناسب

- آموزش به صورت مجازی از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف: (موضوعات مورد آموزش در بند ذیل درج شده است)

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوسترهای آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف (نکته: مطالب آموزشی جهت تولید رسانه مانند بنر، پوستر و ... در بخش های دیگر همین راهنما موجود می باشد.)

- 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 خصوصا سرویس های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی 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
- 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

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 نموده است
- هر گونه تماس شغلی (شامل همکار بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیشتر از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- 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 پا سخ نادر ست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

نام و نام خانوادگی

تاریخ

امضاء

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 ببندازید.



پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

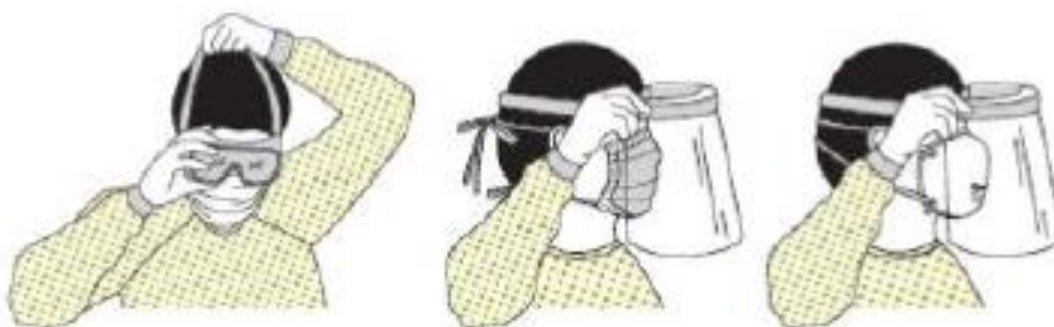
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده:

۱- ماسک یا رسپراتو



- 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.

❖ 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 ها را رعایت کنید.

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش های مختلفی برای درآوردن 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



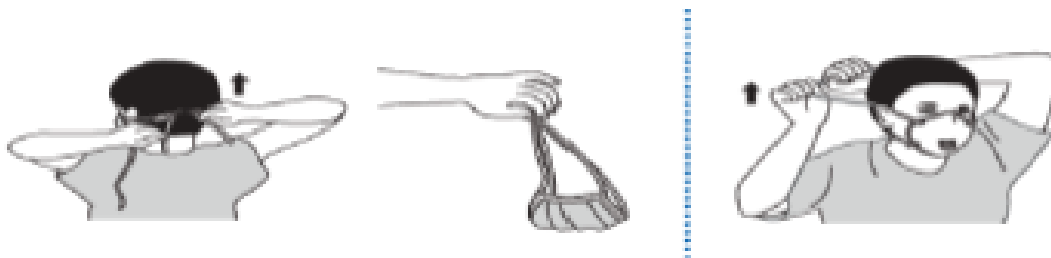
- اگر دستان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش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



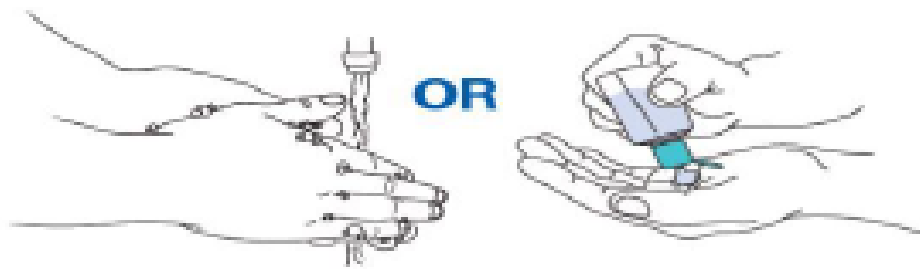
- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت 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، دستان شما آلوده شد، دست های 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، دست ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدا های سطوح

<p>نکات عمومی</p> <p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید. از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید. زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد</p>	
<p>مواد گندزدا</p> <p>۱- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز ۲- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم ۳- مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن ۴- سفیدکننده</p>	
<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۱- الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ در صد یک میکروکوبکش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود. ۲- به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد. ۳- استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود. ۴- هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد. ۵- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود. ۶- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد. ۷- محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	

<p>۸- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و 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 می‌شود.</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 می‌شود.</p> <p>۳- با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها 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) می‌تواند 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، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. ▪ محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. ▪ سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید). ▪ در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را رقیق نمایید. ▪ از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت 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. ▪ 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 پزشک 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 سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد. 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکنند</p>

- 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 بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی با ید 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.
-

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (PPM ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس
محلول توصیه‌شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده های حاوی ۲٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: 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.
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد ▪ گندزدایی از طریق غوطه‌ورکردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) ▪ نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیزکردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

جدول شماره ۲

نسبت گندزدا به آب در دسترس	گندزدایی در دسترس	غلطت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد

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



- سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



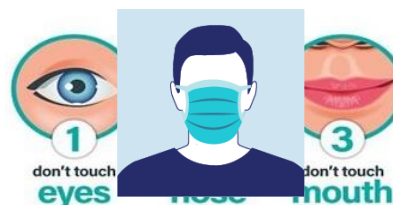
- قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



- از تماس با افرادی که بیمار 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 حتما از ماسک استفاده نمایند؛



- از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

استفاده از دستکش و ماسک صورت در طول تمرینات



- مدیران و کارکنان ملزم به استفاده از ماسک و دستکش در تمام مدت فعالیت خود در فضاهای ورزشی و اقامتگاه ها هستند. بازیکنان نیز تا قبل از شروع تمرین می بایستی از ماسک استفاده نمایند.

✓ از تماس با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛

اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه

- اجتناب از اشتراک تجهیزات ورزشی مانند بطری های آب
- پرهیز از بیرون انداختن آب دهان به بیرون

