



۲-۲ توصیه های مربوط به رعایت بهداشت فردی برای تمام ساکنین و کارکنان خوابگاه

تمام ساکنین و کارکنان خوابگاه باید به موارد زیر توجه کنند:

- ❖ از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنند.
- ❖ کلیه لوازم مورد استفاده برای هر فرد مقیم و پرسنل مجزا باشد.
- ❖ دمای بدن خود را به طور منظم (روزانه) اندازه گیری کنند.
- ❖ دستها به صورت مکرر، قبل و بعد از صرف غذا، قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل و بعد از وضو گرفتن، قبل از اقداماتی که تماس دست با چشم، بینی و دهان وجود دارد، پس از تردد در مکان هایی که محدوده شخصی فرد نیست، با آب و صابون (طبق دستورالعمل پیوست) شسته و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل، ضد عفونی شود.
- ❖ از تجمع غیر ضروری و حضور دسته جمعی در فضاهای بسته (مانند جلسات و مراسم و گردهمایی ها) پرهیز شود.
- ❖ از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده (غذاهایی غیر کارخانه ای) کاملاً اجتناب شود و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده شود.
- ❖ در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی (عطسه و آبریزش بینی و ...) بلافاصله به مسئولین مربوطه اطلاع داده شود و تا زمان ویزیت پزشک؛ استراحت کرده و از ماسک طبی معمولی یا نحوه صحیح استفاده شود و سایر نکات احتیاطی رعایت شود.
- ❖ افراد بیمار، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، باید در یک مکان جدا از سایرین، نگهداشته شوند. بیماران در این شرایط باید ماسک بزنند و حداقل دو متر از سایر افراد فاصله داشته باشند.
- ❖ نیروهای خدماتی در هنگام نظافت بر اساس احتمال مواجهه باید از لوازم حفاظت فردی استفاده کنند. مثلاً در صورتی که نظافت اتاق محل نگهداری افراد مشکوک / محتمل کرونا را انجام می دهند و احتمال پاشیده شدن ترشحات یا پساب به اطراف وجود دارد، باید از لباس حفاظتی یا گان ضد آب یا گان معمولی با آپرون، ماسک طبی معمولی، عینک با شیلد صورت، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛ ولی در صورتی که قصد نظافت اتاق افراد بدون علامت و سالم را دارند، تنها رعایت دقیق بهداشت دست به همراه ملزومات احتیاط های شغلی کافی است.
- ❖ ترتیب انجام نظافت ابتدا بخش های اداری، سپس بخش های حضور افراد سالم و در انتها اتاق های مربوط به افراد مشکوک / محتمل / قطعی باشد.
- ❖ با توجه به احتمال آلودگی جاهایی مثل دکمه آسانسور، موبایل، دستگیره درب ساختمان ها، اتاقها و ماشین ها، میله های اتوبوس و مترو و ... در صورتی که قبل از ورود به مرکز یا هر زمان دیگری با این قبیل اشیاء تماس وجود داشته است، حتماً در اولین فرصت دستها شسته و یا ضد عفونی شود.
- ❖ هنگام عطسه یا سرفه کردن، از دستمال کاغذی و در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج، استفاده شود.
- ❖ از تماس دست ها به چشم، بینی، صورت و بازوها با دستکش های استفاده شده یا دست های کثیف خودداری شود.
- ❖ از استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس پرهیز شود.
- ❖ از تغذیه و نزدیک شدن به حیوانات ولگرد و پرندگان خودداری شود.
- ❖ برای تماس با دکمه های آسانسور از دستمال کاغذی استفاده شود.
- ❖ هنگام تمیزکاری و هنگام کار با زباله ها از دستکش استفاده شود.
- ❖ از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی خودداری شود (مثل کارد و چنگال، لیوان و فنجان و ...).

۲-۳ آموزش

- آموزش و اطلاع رسانی مناسب به کارکنان و دانشجویان در خصوص بهداشت دست و تنفس
- آموزش به کارکنان در خصوص رعایت بهداشت فردی، عمومی و شغلی و نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی
- نصب پوسترهای اطلاع رسانی مرتبط با بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم در محل های مناسب
- آموزش و نصب پوستر نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج برای کارکنان و دانشجویان
- آموزش کارکنان خدمات برای نحوه تهیه و استفاده از گندزداها
- آموزش کارکنان و دانشجویان برای عدم حضور در محل کار و محیط خوابگاه در صورت داشتن علائم بیماری های عفونی
- آموزش کارکنان و دانشجویان برای رعایت موارد ایمنی در بیماران مشکوک به کرونا
- آموزش پرسنل پذیرش برای رعایت بهداشت در تهیه، نگهداری و سرو غذای دانشجویان
- نصب پوسترها و تابلوهای راهنمایی و دستورالعمل های وزارت بهداشت برای کنترل کرونا در مکان های مناسب