



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت

گام دوم مقابله با کووید ۱۹



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا

# راهنمای اماکن متبرکه، مساجد، بازارتگاهها

راهنمای شماره ۳۰۶/۱۳۶



محلول گندزدا

رعایت فاصله  
یک تا دو متر

صابون مایع



ماسک

محلول ضد عفونی کننده  
بر پایه الکل

شستن دستها  
به مدت ۲۰ ثانیه

شهروند گرامی در صورت عدم رعایت مواد این پروتکل با ۱۹۰ یا ۴۰۳ تماس بگیرید

## یادآوری

- کرونا از طریق عطسه، سرفه و اشیای آلوده منتقل می‌شود.
- رعایت حداقل فاصله یک متر بین افراد در هر محیطی الزامی است.
- مدیر موظف است از ادامه فعالیت افراد بیمار و مشکوک به بیماری‌های تنفسی ممانعت نماید.
- متصدی باید ماسک، کلاه، دستکش، لوازم یک بار مصرف، مواد شوینده و ضد عفونی کننده روزانه کارکنان را فراهم کند.
- تابلوهایی آموزشی به تعداد کافی در محل کار نصب گردد.
- راهنمای شست و شوی دستها در کنار سینک [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) در معرض دید همه نصب شود.
- رعایت اصول فاصله‌گذاری اجتماعی (مرخصی، دورکاری، کاهش ساعت کاری...) با ویروس کرونا را ارزیابی کرده و روش‌های کنترلی الزامی است.
- افراد موظفند در صورت ابتلا به ویروس کرونا، در معرض دید مشتریان نصب کنند.
- همکاران و کارفرمای خود را مطلع نمایند.
- بررسی روزانه علائم شاغلین برابر مفاد این راهنما الزامی است.
- اطلاعیه خوداظهاری در سامانه غربالگری مراجعه فرمایید.
- مدیران محترم موظفاند این پوستر آموزشی را در معرض دید مشتریان نصب کنند.
- این پوستر خلاصه راهنمای شماره ۳۰۶/۱۳۳ است.
- لطفاً برای اطلاعات تکمیلی به سایت مرکز سلامت محیط و کار ([markazsalamat.behdasht.gov.ir](http://markazsalamat.behdasht.gov.ir)) مراجعه فرمایید.

## بهداشت محیط کار

- محیط کار، اشیاء و ابزار باید حداقل روزی یک بار گندزدایی شوند.
- با شستشوی ساده سطوح با آب و شوینده‌ها قبل از گندزدایی، با کاهش مصرف گندزدا، تماس خود را با این مواد کمتر کنید.
- ترکیبات کلردار مانند سفید کننده‌ها (هیپو کلریت سدیم) و پودر پرکلرین (هیپو کلریت کلسیم) گندزدهای مناسبی هستند.
- با ریختن یک پیمانه از سفید کننده‌های ۵ درصد در ۹۹ پیمانه آب سرد لوله‌کشی محلول گندزدا تهیه و مصرف نمایید.
- در استفاده از مواد گندزدا رعایت موارد ایمنی الزامی است، گندزداها برای بدن، بویژه دستگاه تنفس خطرناک هستند.
- ماده گندزدا و ضد عفونی کننده را با غلظت‌های تعیین شده توسط وزارت بهداشت تهیه و مصرف نمایید.
- تهویه مناسب برای تمام نقاط محیط کار الزامی است.
- تدابیر لازم برای دفع بهداشتی پسماندها الزامی است.
- خودروهای کاری، قبل و پس از هر سرویس دهی گندزدایی شود.
- از هر اقدامی که باعث پراکندگی ذرات سطوح به هوا می‌شود جلوگیری نمایید.
- قبل از استفاده از فلاش تانک توالت‌های فرنگی در پوش آنرا حتماً ببندید.
- جهت‌دمندگی فن‌های سرویس‌های بهداشتی نبایستی به سمت مکان‌ها یا مسیرهای حرکتی باشد که مردم در معرض قرار گیرند. باید در سمت بالا (آسمان) و یا فضاهای خالی باشد.
- رعایت اصول این راهنما در راستای پیشگیری و کنترل کرونا همراه با رعایت همه الزامات ابلاغ شده مرکز سلامت محیط و کار الزامی است.

## بهداشت حرفه‌ای و فردی

- دست ندهید، روبوسی نکنید.
- دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویید و با استفاده الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.
- سطوح و محل‌های تماس را مکرر گندزدایی کنید.
- به چشم، دهان و بینی خود دست نزنید.
- استعمال دخانیات به دلیل تضعیف سیستم ایمنی و افزایش احتمال بیماری کرونا ممنوع است.
- ماسک، دستکش و دستمال کاغذی مصرف شده را حتماً در سطل زباله در دار بیندازید.
- هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی یا آستین ناحیه آرنج جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.
- استفاده از ماسک، دستکش، دستمال کاغذی و ضد عفونی کننده‌ها الزامی است.
- شستشو و گندزدایی لباس کار در پایان فعالیت روزانه ضرورت دارد.
- در جاهای شلوغ حتماً از ماسک استفاده کنید.
- مواد گندزدا به صورت روزانه تهیه و استفاده شود.
- سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت کنید.
- مراقبت از دو گروه آسیب‌پذیر: افراد با بیماری زمینه‌ای، افراد با نقص سیستم ایمنی، مطابق مفاد راهنما الزامی است.
- تا پایان بحران کرونا به صورت دسته جمعی در این اماکن حضور نیابید.
- از لوازم تسبیح - سجاده - مهر - چادر و ... اجتنامی استفاده کنید.
- گندزدایی این اماکن هم مثل سایر اماکن مورد تاکید است.
- تا پایان بحران کرونا از بوسیدن و دست زدن به اجسام ضریح و قبور متبرکه خودداری گردد.
- از شست و شوی قبور با دست بدون دستکش خودداری کنید.
- از ورود افراد با علائم سرماخوردگی جلوگیری شود.
- با استفاده از راهنمای «بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید ۱۹» وضعیت پزشکی شاغلین بازگشته به کار بعد از بیماری مورد ارزیابی قرار گیرد.