



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)  
واحد طب کار و بهداشت حرفه ای

## اقدامات احتیاطی استاندارد ( تماسی و هوایی) برای پیشگیری از COVID-19

در اقدامات احتیاطی استاندارد فرض بر این است که هر شخص بالقوه به یک عامل بیماری زا مبتلا می باشد که می تواند در محیط مراقبت های بهداشتی منتقل شود. عناصر اقدامات احتیاطی استاندارد که برای بیماران مبتلا به عفونت های تنفسی اعمال می شود ، از جمله مواردی که ناشی از COVID-19 است ، در زیر خلاصه می شود.

### محل استقرار بیمار

- بیمار با COVID-19 شناخته شده یا مشکوک (یعنی PUI) را در یک AIIR (اتاق ایزوله) قرار دهید که مطابق دستورالعمل های فعلی ساخته و نگهداری شده است.
- AIIR ها اتاقهای منفرد هستند که دارای فشار منفی نسبت به مناطق اطراف هستند و حداقل ۶ بار گردش هوا در ساعت انجام می شود. هوای این اتاقها باید مستقیماً از طریق فیلتر ذرات با راندمان بالا (HEPA) قبل از چرخش فیلتر شود. درهای اتاق را باید بسته نگه دارید ، مگر در هنگام ورود یا خروج از اتاق و ورود و خروج باید به حداقل برسد.
- در صورت عدم دسترسی به اتاق های ایزوله ، بیمارانی که نیاز به بستری شدن دارند باید به بیمارستانهای مجهز منتقل شوند.
- در حین انتقال یا ترخیص ، یک ماسک صورت را بر روی بیمار قرار داده و او را در اتاق معاینه با درب بسته جدا کنید. در حالت ایده آل ، بیمار را نباید در هیچ اتاقی قرار دهید که آگزوز اتاق در داخل ساختمان بدون تصفیه HEPA در داخل ساختمان چرخشی داشته باشد.
- در هنگام جابه جایی بیماران مشکوک دقت کنید که کاملاً از ماسک صورت استفاده نمایند تا از ایجاد ترشحات در محیط جلوگیری شود.
- اگر بیمار نیازی به بستری نداشته باشد ، می توانند در منزل بستری شود.
- پرسنلی که وارد اتاق می شوند باید از وسایل حفاظت تنفسی استفاده کنند.
- فقط پرسنل ضروری باید وارد اتاق شوند. لازم است برنامه ریزی بخش ها به گونه ای انجام شود که تعداد مراقبین سلامتی که وارد اتاق می شوند را به حداقل برسانید.
- مراقبت های اختصاصی از این بیماران را با پرسنل بهداشت و درمان تخصصی را در نظر بگیرید تا خطر انتقال و قرار گرفتن در معرض سایر بیماران و سایر پرسنل را به حداقل برساند.
- از تجهیزات اختصاصی و یکبار مصرف جهت مراقبت از بیمار استفاده کنید. اگر تجهیزات برای بیش از یک بیمار مورد استفاده قرار می گیرد ، قبل از استفاده بر روی بیمار دیگری طبق دستورالعمل سازنده ، این تجهیزات را تمیز و ضد عفونی کنید.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)  
واحد طب کار و بهداشت حرفه ای

- پرسنلی که از اتاق بیمار خارج و یا وارد اتاق می شوند، باید از موانع تنفسی استفاده کند. ما هنوز نمی دانیم که COVID-19 تا کی در هوا آلوده می ماند. اتاق ها باید قبل از استفاده مجدد کاملاً ضدعفونی گردند.

- **بهداشت دست**

پرسنل بهداشت و درمان باید بهداشت دست را قبل و بعد از تماس با بیمار رعایت کنند. همچنین قبل و بعد از برداشتن وسایل حفاظت فردی از جمله دستکش با مواد ضدعفونی کننده دست خود را ضدعفونی کند. توصیه میشود دستها را با آب و صابون حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویند .

**باید اطمینان حاصل شود که لوازم بهداشتی دست (آب و صابون) به راحتی در مکان مراقبت وجود دارد**

- **تجهیزات محافظ شخصی**

وسایل حفاظت فردی مناسب مطابق با استانداردهای علمی تهیه و در اختیار پرسنل بهداشت و درمان قرار گیرد. پرسنل بهداشت و درمان باید آموزش استفاده از وسایل حفاظت فردی را دیده و درک صحیحی در مورد چگونگی استفاده ، دفع ، ضدعفونی و حفظ وسایل حفاظت فردی داشته باشند.

- **دستکش**

- ۱- ابتدا بهداشت دست را انجام دهید ، سپس هنگام ورود به اتاق بیمار یا محل مراقبت ، دستکش های تمیز و استریل را بپوشید. در صورت پاره شدن یا به شدت آلوده بودن دستکش را تغییر دهید.
- ۲- هنگام خارج کردن از اتاق بیمار یا محل مراقبت ، دستکش را برداشته و دور ریخته و بلافاصله بهداشت دست را انجام دهید.

- **لباس**

هنگام ورود به اتاق بیمار لباس مناسب و تمیز بپوشید. اگر لکه دار شود لباس را عوض کنید. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار یا محل مراقبت ، لباس را در ظرف مخصوص زباله یا ملافه جدا کرده و از آن دور کنید. لباسهای یکبار مصرف باید پس از استفاده دور ریخته شود. لباسهای پارچه ای باید بعد از هر بار شستشو داده شوند

- **استفاده از ماسک**

قبل از ورود به اتاق بیمار یا محل مراقبت ، از محافظت تنفسی (به طور مثال ماسک N95) استفاده کنید چنانچه نیاز به تعویض ماسک و یا دورانداختن آن دارید. بعد از خروج از اتاق بیمار و بستن درب اتاق به طور کامل ماسک را بیرون آورده و دستها را به طور کامل شستشو دهید.

- **محافظت از چشم**

برای حفاظت از چشم ها باید از عینک ، محافظ یکبار مصرف صورت که قسمت جلوی و قسمتهای صورت را پوشانده است استفاده کنید. بعد از ترک اتاق بیمار یا محل مراقبت ، محافظت از چشم را بردارید. محافظ چشم که قابل استفاده مجدد است ( به عنوان مثال ، عینک) باید طبق دستورالعمل مجدد تمیز و ضد عفونی شوند. محافظت چشم یکبار مصرف باید پس از استفاده دور ریخته شود.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)  
واحد طب کار و بهداشت حرفه ای

## توجه

برخی از روشهای انجام شده بر روی بیماران COVID-19 می تواند ذرات معلق در هوا ایجاد کند. به ویژه ، روش هایی که احتمالاً باعث سرفه می شوند (به عنوان مثال ، القای خلط ، مکش باز راه های هوایی) باید با احتیاط انجام شود و در صورت امکان از آن جلوگیری شود. در صورت انجام ، این فعالیت ها باید در یک AIIR (اتاق ایزوله) انجام شود و پرسنل باید مطابق آنچه در بالا گفته شد از حفاظت تنفسی استفاده کنند. علاوه بر این تعداد مواجهه با بیمار را به حداقل برسانید و فقط در مواقع ضروری برای مراقبت و پشتیبانی از بیمار به اتاق بیمار رفت و آمد کنید.

به طور مدام اتاق بیمار و سطوح را ضدفونی کنید.

## نمونه تنفس تشخیصی

- جمع آوری نمونه های تشخیصی دستگاه تنفسی (به عنوان مثال ، سواب نازوفارنکس) احتمالاً باعث سرفه یا عطسه می شود. بنابراین سعی شود پرسنل ارائه دهنده خدمات در اتاق بیمار محدود شوند . و از وسایل حفاظت فردی به طور کامل استفاده نمایند
- این روشها باید در یک AIIR یا در یک اتاق معاینه با درب بسته انجام شود. در حالت ایده آل ، بیمار را نباید در هیچ اتاقی قرار دهید که از رزوز اتاق در داخل ساختمان بدون فیلتراسیون HEPA در داخل ساختمان چرخشی داشته باشد.

## دسترس و حرکت ملاقات کنندگان در بیمارستان را مدیریت کنید

روش هایی برای نظارت ، مدیریت و آموزش ملاقات کنندگان ایجاد کنید.

- ملاقات کنندگان را از ورود به اتاق بیماران شناخته شده یا مشکوک COVID-19 منع کنید . مکانیسم های جایگزین برای تعامل بیمار و بازدید کننده ، مانند برنامه های تماس ویدیویی در تلفن های همراه باید مورد بررسی قرار گیرند. این تسهیلات می توانند موجبات رفاه و مراقبت عاطفی بیمار را فراهم نمایند.
- ملاقات کنندگان باید آموزش های لازم را جهت حفظ سلامت خود ببینند . (پمفلت آموزشی)
- ملاقات کنندگان نباید در طی مراحل تشخیصی حضور داشته باشند.
- باید به ملاقات کنندگان آموزش داده شود تا حرکت خود را در داخل مرکز محدود کنند.
- به ملاقات کنندگان در معرض (به عنوان مثال تماس با بیمار COVID-19 قبل از پذیرش) توصیه می شود هرگونه علائم و نشانه های بیماری حاد را به مدت حداقل ۱۴ روز پس از آخرین تماس شناخته شده با بیمار ، به پزشک گزارش دهند .



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)  
واحد طب کار و بهداشت حرفه ای

## اجرای کنترلهای مهندسی

- طراحی و نصب کنترل های مهندسی را برای کاهش یا از بین بردن مواجهه با محافظت از HCP و سایر بیماران از افراد آلوده در نظر بگیرید. نمونه هایی از کنترل های مهندسی شامل موانع جسمی یا پارتیشن برای راهنمایی بیماران از طریق مناطق تریاژ ، پرده بین بیماران در مناطق مشترک ، سیستم مکش بسته برای مکش راه هوایی برای بیماران لوله گذاری شده ، و همچنین سیستم های مناسب جهت کنترل هوا (با جهت دهی مناسب ، فیلتراسیون و غیره) که نصب شده و به درستی نگهداری می شوند.

## نظارت و مدیریت پرسنل بهداشتی و در معرض خطر

- تصمیم گیری های مدیریتی مبنی بر تهیه و فراهم آوردن تسهیلات و امکانات لازم برای پرسنلی که در معرض COVID-19 هستند باید انجام گیرد.

## آموزش پرسنل بهداشت و درمان

- آموزش های لازم برای پرسنل بهداشت و درمان در مورد جلوگیری از انتقال ویروس انجام گیرد.
- نحوه صحیح استفاده از وسایل حفاظت فردی را آموزش ببیند.
- اطمینان حاصل کنید که پرسنل بهداشت و درمان آموزش لازم را دیده اند. (آموزش و استفاده صحیح از PPE ، جلوگیری از آلودگی لباس ، پوست و محیط) . فراموش نکنیم که آموزش مراقبت از خود، مقدم بر مراقبت از بیمار است.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)  
واحد طب کار و بهداشت حرفه ای

## اجرای کنترل عفونت محیطی

- از تجهیزات پزشکی اختصاصی برای مراقبت از بیمار باید استفاده شود.
- کلیه تجهیزات پزشکی غیر اختصاصی و غیر قابل استفاده که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید مطابق دستورالعمل سازنده و خط مشی تاسیسات ، تمیز و ضد عفونی شوند.
- اطمینان حاصل کنید که اقدامات تمیز کردن و ضد عفونی محیط زیست به طور مداوم و صحیح انجام می شود.
- روشهای معمول تمیز کردن و ضد عفونی کردن (به عنوان مثال ، استفاده از پاک کننده ها و آب برای پیش تمیز کردن سطوح قبل از استفاده از مواد ضد عفونی کننده ثبت شده در بیمارستان) مناسب هستند.
- کنترل نحوه شستشوی لباس ها ، ظروف سرویس مواد غذایی و زباله های پزشکی نیز باید طبق روال معمول انجام شود.

## توصیه هایی برای ارائه دهندگان خدمات بهداشتی

- هیچ واکسنی یا درمانی خاص برای عفونت ۲۰۱۹-nCoV در دسترس نیست. در حال حاضر ، مراقبت های پزشکی برای بیماران مبتلا به ۲۰۱۹-nCoV حمایتی است.
- افراد مبتلا به عفونت تایید شده یا مشکوک ۲۰۱۹-nCoV که در بیمارستان بستری هستند ، باید در یک اتاق خصوصی با درب بسته ، در صورت ایده آل یک اتاق جداسازی عفونت هوایی ، در صورت امکان ارزیابی و مراقبت شوند.
- مراقبت در منزل و قرنطینه ممکن است براساس ارزیابی بالینی و بهداشت عمومی برای برخی از افراد گزینه ای باشد. افراد جدا شده در خانه باید تا حد ممکن توسط مسئولان بهداشت عمومی کنترل شوند.
- تماس خود را با بیماران مشکوک در صورت در دسترس نبودن وسایل حفاظت فردی محدود کنید ( قرار گرفتن در فاصله ۲ متری )
- از دست دادن ، روبوسی کردن به طور جدی خودداری کنید.
- بیمارانی که دراری عفونت های حاد تنفسی مانند ذات الریه هستند به محض مشکوک شدن به بیماری باید بستری گردند.
- این بیماری ممکن است همراه یا بدون تب باشد.