



جمهوری اسلامی افغانستان
وزارت تحصیلات عالی افغانستان
ریاست امور محصلان خصوصی
مؤسسه تحصیلات عالی خواجه عبدالله انصاری (د^ه)



پالیسی پیشگیری و کنترل ویروس کرونا (کوید ۱۹)

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

کرونا ویروس عضو خانواده‌ی ویروسی کروناویریده بوده و دارای یک ژنوم آرانای دو رشته‌ای ساده هستند. هنگامی که آرانای این ویروس‌ها در سلول میزبان رها می‌شود، مستقیماً به سمت ریبوزوم‌های متصل به شبکه آندوپلاسمی زبر می‌رود و دیگر احتیاجی ندارد جهت رونویسی وارد هسته سلول شود و به‌طور مستقیم و توسط ریبوزوم‌های سلول‌های جاندار میزبان، آنتی‌ژن‌های خود را می‌سازد.

کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که طیفی از عفونت‌های تنفسی خفیف از سرماخوردگی معمولی تا شدید مثل سارس، مرس کرونا ویروس و اخیراً کرونا ویروس جدید را شامل می‌شوند.

این بیماری ویروسی، نخستین بار در سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین گزارش شد. عامل بیماری ویروسی از خانواده کوروناویروس می‌باشد. آخرین اطلاعات اعلام می‌دارد که انتقال این بیماری از انسان به انسان از طریق ترشحات ایجادشده از سرفه، عطسه، مخاط چشم می‌باشد (تماس ترشحات بیمار مبتلا با افراد سالم). راه دیگر انتقال تماس دست‌ها، با محیط آلوده به ویروس است. کرونا ویروس جدید طیفی از علائم بالینی خفیف تا شدید را سبب می‌شود؛ و علائم بیماری شامل ناراحتی تنفسی، تب، سرفه و عوارض نادری مثل پنومونی، سندرم حاد و شدید تنفسی (SARI)، نارسایی کلیوی را دربرمی‌گیرد.

اهداف

هدف کلی: افزایش سلامت استادان، کارمندان و دانشجویان درزمینه‌ی اصول پیش‌گیری از ابتلا به کرونا ویروس و کنترل بیماری واگیر ناشی از آن.

اهداف اختصاصی:

۱. افزایش آگاهی استادان، دانشجویان و کارمندان در خصوص راه‌های پیش‌گیری از کرونا ویروس
۲. افزایش آگاهی در خصوص مراقبت‌های خاص در صورت ابتلا
۳. ارتقای رفتارهای صحی در خصوص اصول پیش‌گیری و کنترل بیماری
۴. کاهش موارد ابتلا به بیماری کرونا ویروس
۵. جلوگیری از انتقال بیشتر آن میان استادان، دانشجویان و کارمندان این مؤسسه

بیشترین راه‌هایی که امکان انتشار آلودگی کرونا ویروس را به دنبال دارد به شرح زیر می‌باشد:

۱. منابع آلودگی در انسان شامل: بینی، دهان، لب‌ها، چشم‌ها و دست‌ها می‌باشند
۲. عمده‌ترین شرایط انتقال در دانشگاه به شرح ذیل می‌باشد:

- سطوح مشترک میز و نیمکت، وایت برد، صندلی و ظروف مورد استفاده در کافه تریا، نرده‌ها، دستگیره‌ها، شیر آب و امثال آن
- تبادل فیزیکی وسایل مانند لوازم التحریر، لوازم شخصی بین دانشجویان
- وضعیت سلامت کارکنان دارای علائم بیماری تنفسی سرماخوردگی (آنفلوانزا)
- وسایل مشترک مورد استفاده مانند کامپیوتر، تبلت، مارکر، تخته پاک و چوکی
- محل استراحت کارکنان، خوابگاه‌های مدارس شبانه‌روزی، نمازخانه‌ها
- پایگاه تغذیه سالم، کافه تریا، آبخوری‌ها
- سرویس‌های صحنی (تشناب)

بیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست انسان در تماس می‌باشند همانند دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، راه‌پله‌ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می‌باشد؛ بنابراین حائز اهمیت است دست‌ها به صورت صحیح و مکرر با آب و صابون شستشو شود.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از انتقال بیماری کرونا در دانشجویان و کلیه کارکنان به این نکات توجه فرمایید:

- رعایت موازین صحت فردی؛
- شستن دست‌ها به طور صحیح توسط دانشجویان و کلیه کارکنان؛
- استفاده از دستمال موقع عطسه یا سرفه در صورت نبودن دستمال از چین آرنج به منظور پوشاندن دهان و بینی؛
- اجتناب از دست زدن به صورت و چشم‌ها؛
- گندزدایی سطوح در معرض تماس با افراد آلوده
- دور بودن از افراد بیمار که دارای علائم تنفسی سرماخوردگی، آنفلوانزا (می‌باشند).

دستورالعمل شستن دست‌ها جهت پیشگیری از انتقال کرونا ویروس:

دست‌ها باید با آب و صابون به مدت ۲۱ تا ۱۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

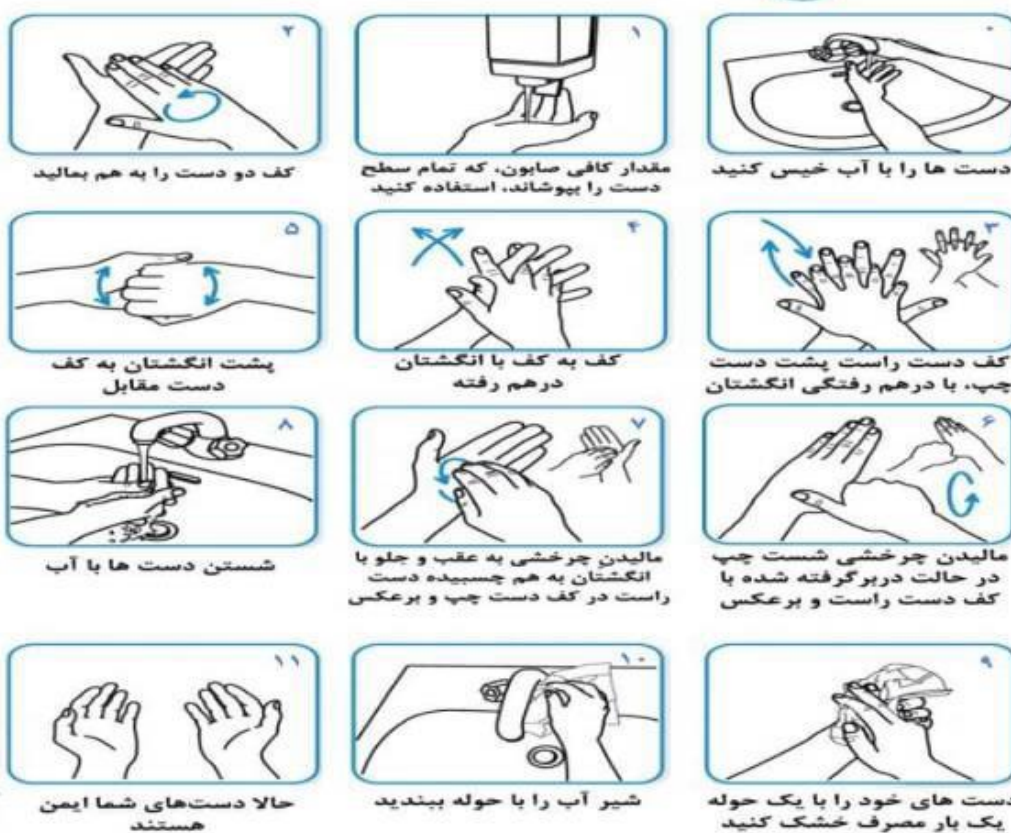
۱. دست‌ها را مرطوب کنید
۲. از صابون ترجیحاً مایع استفاده کنید
۳. کف دست‌ها را خوب به هم بمالید
۴. انگشتان را بشویید
۵. مچ‌ها را بشویید

۶. شست را بشوید
۷. بین انگشتان را بشوید
۸. آبکشی کنید
۹. با دستمال کاغذی خشک کنید

روش درست شستن دست‌ها

تنها زمانی دست‌ها را بشوید که کثیفی دیده شود، در غیر این صورت، مالش دست با ژل استریل را انجام دهید!

مدت زمان این روش: بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

سازمان بهداشت جهانی
بخش ایمنی بیماران



All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

© World Health Organization. Reproduced by permission.

Translation to Farsi: www.ardian.com

نکات ضروری جهت مراقبت محیطی در دانشگاه در برابر کاهش بار انتشار کرونا ویروس:

۱. رعایت مسائل صحت فردی: شامل پرهیز از دست دادن با یکدیگر در آغوش گرفتن و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون.
۲. استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها با پایه الکل بدون نیاز به آب (Hands Rub)

۳. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره‌های محل کلاس‌ها، نمازخانه‌ها و سالن اجتماعات، راهروها در مدارس
۴. کلیه پایگاه تغذیه سالم تولید و عرضه‌کننده مواد غذایی موظف به رعایت دستورالعمل «راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کرونا و ویروس در مراکز تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی» می‌باشند.
۵. زمان نظافت و گندزدایی فضاهای موجود در دانشگاه‌ها حداقل 3 نوبت قبل از ورود دانش‌جویان به دانشگاه و زمان استراحت بین دو کلاس در دانشگاه صورت گیرد (تشناب، نمازخانه، کافه‌تريا در زمان تشکیل کلاس‌ها نظافت و پاک‌کاری گردد).

دستور عمل گندزدایی

۱. هنگام گندزدایی و نظافت، حتی‌الامکان در محل موردنظر جریان هوای مناسب و تهویه برقرار باشد.
۲. دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ‌گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.
۳. محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد.
۴. گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
۵. لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلر، از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
۶. در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی تمام‌صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.
۷. در حین کاربرد با مواد شیمیایی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.
۸. در صورت استفاده از ماده گندزدایی، هیپوکلریت سدیم ۱٪ در نظر گرفته می‌شود. برای تهیه این غلظت از مواد گندزدا لازم است یک واحد ماده سفیدکننده تجارتي با غلظت ۵٪ (را به ۵ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب‌دار و ترجیحاً پلاستیکی اضافه نمود. یادآور می‌شود محلولی که به این ترتیب محیا می‌شود لازم است در ظرف دربسته‌ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل‌استفاده بودن برای عملیات گندزدایی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است. به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست‌شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می‌باشد.

۹. برای نظافت سطوح لازم است ۲ نوع وسایل مجزا پیش‌بینی شود و پس از هر بار نظافت (در نیمه شیفت و انتهای آن) دستمال‌ها، تی‌ها و وسایل کف شوی حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.
۱۰. بهتر آن است جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح از عامل بیماری‌زا، ابتدا سطوحی نظیر نرده‌ها، میز نیمکت، صندلی‌ها با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می‌گردد.
۱۱. گندزدائی برای سطوحی نظیر نرده‌ها، راه‌پله‌ها، میز نیمکت صندلی‌ها توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا پایه الکل تهیه شده مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می‌شود.
۱۲. لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح میله‌ها، دستگیره‌ها، صندلی و... به مواد گندزدا به صورت خود به خودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگری ممانعت به عمل آید.
۱۳. مهم مدت حدود ۱۰ دقیقه‌ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش‌بینی می‌شود.
۱۴. لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.
۱۵. دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت استفاده می‌شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های صحنی بکار می‌رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترک استفاده نگردد.
۱۶. محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در محلی مناسب پیش‌بینی شده.
۱۷. برای حفظ و مراقبت از سلامت دانشجویان و کارکنان شاغل نکات ذیل در نظر گرفته شود:
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی‌های فصلی در کارکنان مانند حمله ناگهانی تب، بی‌حالی، در خود
 - فرورفتن، سرفه، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال فرد باید بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز صحنی درمانی/داکتر معتمد دستگاه مربوطه جهت طی دوره درمان و مراقبت‌های لازم مراجعه نماید.
 - ورود افراد فوق‌الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز صحنی درمانی / داکتر معتمد دستگاه مربوطه امکان‌پذیر خواهد بود. لازم است برای کارکنان شاغل هماهنگی‌های لازم با مدیر مربوطه در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش‌بینی شود.
۱۸. نصب تابلوهای توصیه‌ای و آموزشی برای به‌کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در معرض دید دانشجویان کارکنان ضروری است.
- توصیه می‌شود بروشورهای آموزشی در دانشگاه‌ها با مطالب آموزشی و علمی مناسب با موضوع آشنا شده و

- آموزش غیر در نظر گرفته شود.
- لازم است در کلیه دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی، سطل‌های درب دار دارای کیسه آشغال پیش‌بینی شود و کلیه افراد موظف به امحاء دستمال‌های کاغذی مصرف‌شده در این محل‌ها می‌باشند.
- تخلیه این سطل‌های آشغال توسط کارکنان خدمات، تخلیه مخازن آشغال در کیسه‌های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش‌گفت نظافت و گندزدائی انجام گردد
- اطلاعات فرم پایش کنترل عوامل محیطی کاهش بار آلودگی انتشار کرونا ویروس در دانشگاه/دانشکده مطابق جدول ذیل می‌باشد.

پالیسی پیشگیری و کنترل ویروس کرونا (کوید ۱۹) به تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۸ طی پروتکل شماره (۲۰) مورد تصویب اعضای شورای علمی موسسه قرار گرفته و از زمان توشیح قابل اجرا می‌باشد.

دکتر اسدالله رادمند

رئیس موسسه تحصیلات عالی خواجه عبدالله انصاری