



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پروتکل بهداشتی مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)

فاصله‌گذاری و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی (سالن‌های بدنسازی، سالن‌های ورزشی و استادیوم‌ها) (مدیریت هوشمند محدودیت‌ها)



معاونت بهداشت

نسخه سوم - آذر ۱۴۰۰

کد ۳۰۶/۱۳۵

فهرست

- ۲ مقدمه
- ۲ دامنه کاربرد
- ۲ الزامات فعالیت در پاندمی کرونا
- ۲ ماده (۱) واکسیناسیون
- ۳ ماده (۲) عدم ابتلا به کرونا در زمان ارائه خدمات
- ۳ ماده (۳) رعایت بهداشت فردی
- ۵ ماده (۴) فاصله‌گذاری
- ۶ ماده (۵) غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی
- ۶ ۱-۵ غربال‌گری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹
- ۶ ۲-۵ مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
- ۷ ۳-۵ بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹
- ۷ ماده (۶) بهداشت مواد غذایی (در صورت فعال بودن مراکز تهیه و عرضه مواد غذایی)
- ۸ ماده (۷) بهداشت ابزار و تجهیزات
- ۸ ماده (۸) نظافت و گندزایی
- ۱۰ ماده (۹) بهداشت ساختمان
- ۱۱ ماده (۱۰) تهویه
- ۱۲ ماده (۱۱) آموزش بهداشت
- ۱۴ ماده (۱۲) ممیزی بهداشتی مراکز
- ۱۴ ماده (۱۳) مسئولیت اجرای پروتکل
- ۱۵ پیوست ۱: روش درست شستشوی دست‌ها
- ۱۷ پیوست ۲: نکات مهم در پیشگیری از کرونا و بروس

مقدمه

طرح مدیریت هوشمند بر اساس روند رو به رشد واکسیناسیون عمومی برنامه ریزی شده و بر اساس این طرح فعالیت های شغلی در شرایط پاندمی کرونا در صورت رعایت پروتکل های بهداشتی و انجام واکسیناسیون می تواند ادامه یابد. با توجه به شیوع انواع سوش های ویروس کرونا، شدت و سرعت انتقال ویروس بیشتر شده لذا علاوه بر پوشش مناسب واکسیناسیون جامعه، رعایت فاصله مناسب، استفاده مستمر از ماسک در اماکن عمومی و به ویژه در فضاهای بسته، ضد عفونی دست و گندزدایی محیط و سطوح مشترک، کنترل تهویه مناسب در محیط های بسته در اولویت می باشد. از این رو این راهنما بر اساس مدیریت هوشمند کرونا برای باشگاه ها، سالن، مراکز و استادیوم های ورزشی تدوین گردیده و بدیهی است در صورت عدم رعایت این دستورالعمل فعالیت واحد متوقف خواهد گردید.

دامنه کاربرد

این راهنما جهت پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) برای مدیران، مربیان، ورزشکاران و مراجعین مراکز ورزشی شامل کلیه ورزشگاه ها، سالن های ورزش، باشگاه های بدن سازی و پرورش اندام بوده و سایر قوانین، آیین نامه ها، مقررات، دستورالعمل های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای به قوت خود باقی است.

الزامات فعالیت در پاندمی کرونا

ماده (۱) واکسیناسیون

۱-۱ همه کارکنان مراکز مشمول این دستورالعمل اعم از دائم، موقت، پاره وقت و فصلی یا افرادی که تازه استخدام شده اند قبل از شروع به کار باید نسبت به تزریق واکسن کرونا اقدام نمایند.

۱-۲ در این مراکز در صورتی مشتریان مشمول واکسیناسیون می توانند از خدمات مراکز مذکور استفاده نمایند که نسبت به تزریق واکسن کرونا که دو هفته از آخرین تزریق نیز گذشته باشد، اقدام نموده و دارای کارت واکسن و یا ثبت اطلاعات در سامانه واکسیناسیون باشد.

۳-۱ مدیران، متصدیان، مسئولان این مراکز موظفند در قسمت ورودی مراکز مذکور وضعیت واکسیناسیون ورزشکاران، تماشاچیان و همه افرادی که به هر نحوی وارد این مراکز جهت تمرین و یا تماشا می شوند را از طریق سامانه ها و اپلیکیشن های اعلامی وزارت بهداشت کنترل نمایند.

ماده (۲) عدم ابتلا به کرونا در زمان ارائه خدمات

۱-۲ کارکنان چنانچه مبتلا به بیماری کرونا شوند فقط پس از طی شدن دوره قرنطینه بیماری می توانند فعالیت در محل کار را شروع نمایند.

۲-۲ صحت سنجی کارت واکسن و یا عدم ابتلا به کرونا در زمان فعالیت، توسط ناظران از طریق سامانه های موجود و در اختیار انجام می گیرد.

۳-۲ در صورتی مشتریان می توانند از خدمات مراکز مذکور در محل استفاده نمایند که مبتلا به بیماری کرونا یا در دوره قرنطینه بیماری کرونا نباشند.

۴-۲ مدیران، متصدیان، مسئولان این مراکز موظفند در قسمت ورودی مراکز مذکور نسبت به کنترل وضعیت عدم ابتلا به بیماری ورزشکاران، تماشاچیان از طریق سامانه های اعلامی وزارت بهداشت اقدام نمایند.

ماده (۳) رعایت بهداشت فردی

۳-۱ ماسک

۳-۱-۱ کلیه کارکنان مراکز موظفند در محل کار از ماسک استفاده نمایند و فقط در زمان خوردن و آشامیدن به شرط رعایت فاصله فیزیکی عدم استفاده از ماسک بلامانع است.

تبصره ۱: در صورت عدم امکان رعایت فاصله خوردن و آشامیدن ممنوع و از برداشتن ماسک اجتناب گردد.

۳-۱-۲ کلیه ورزشکاران و کادر اجرایی و تماشاچیان موظفند در مراکز از ماسک استفاده نمایند و فقط در زمان خوردن و آشامیدن به شرط رعایت فاصله فیزیکی عدم استفاده از ماسک بلامانع است.

تبصره: ورزشکاران صرفاً در هنگام ورزش و فعالیت بدنی می توانند ماسک استفاده نکنند.

۳-۱-۳ مدیران، متصدیان و مسئولان مراکز موظفند از ورود مشتریان بدون ماسک ممانعت بعمل آورند.

۳-۱-۴ کارکنان مومتصدیان موظفند به شیوه صحیح از ماسک استفاده نموده به گونه ای که بینی و دهان کاملاً پوشانده شود.

۳-۱-۵ تعویض ماسک در تواتر زمانی کوتاه یا هنگام آلوده شدن ماسک الزامی است.

۳-۱-۶ از قرار دادن ماسک استفاده شده بر روی میز کار یا سطوح مشترک خودداری گردد.

۳-۲ بهداشت دست

۳-۲-۱ در حین کار از تماس دست با چشم و بینی و گوش دهان یا ماسکی که بروی صورت قرار دارد خودداری گردد.

۳-۲-۲ از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز شود.

۳-۲-۳ کارکنان باید به صورت مکرر و در موارد زیر دست ها را مطابق راهنمای شستشوی دست با آب و صابون مایع بشویند

- هنگام رویت آلودگی بر روی دست

- پس از تماس دست با سطوح مشترک (نظیر دستگیره در ، تلفن)

- قبل از شروع به کار و وقفه یا تغییر فعالیت (از جمله کار با موارد خام یا پخته ، خوردن و آشامیدن، استفاده از توالت، حمل پسماند) در محل کار

- بعد از عطسه و سرفه و استفاده از دستمال یکبار مصرف.

- دست زدن به بینی، گوش، دهان، موها و یا سایر قسمت های بدن.

- قبل از پوشیدن دستکش و هنگام تعویض دستکش ها

۳-۳-۴ زمانی که آلودگی قابل رویت بر روی دست وجود ندارد می توان جهت ضدعفونی دست از محلول های ضدعفونی بر پایه الکلی استفاده گردد.

۳-۳-۵ محلول ضدعفونی دست با پایه الکل می بایست در نقاط قابل دسترس برای کارکنان و مشتریان قرار گیرد.

۳-۳ رفتار بهداشتی

۳-۳-۱ خوردن و آشامیدن در محل آماده سازی مواد غذایی یا سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است ممنوع می باشد.

۳-۳-۲ کارکنان باید هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده نمایند. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)

۳-۳-۳ کارکنان باید از ریختن آب دهان و بینی در محیط کار خودداری کرده و اخلاط بینی و سینه را با دستمال کاغذی گرفته در سطل آشغال سرپوش دار بریزند.

۳-۳-۴ مصرف سیگار، قلیان و نیز آماده سازی آن در کلیه مراکز ممنوع می باشد.

۳-۳-۵ برای ثبت حضور و غیاب، ترجیحا" از سیستم تشخیص چهره/ کارتخوان کارکنان استفاده کنید.

۳-۳-۶- برای تماس با دکمه های آسانسور (در صورت وجود)، از دستمال کاغذی و نظایر آن استفاده شود. ترجیحا " دکمه های آسانسور به صورت سنسوری و غیر لمسی بوده تا از لمس مستقیم دست به دکمه های آسانسور خود داری شود.

۳-۳-۷- 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)؛

۳-۳-۸- متصدی/مدیر/مالک موظف است یک جعبه دستمال کاغذی یا مواد ضد عفونی کننده به منظور استفاده شاغلین و مشتریان در کنار دستگاه کارت خوان قرار دهد.

۳-۳-۹- کوتاه بودن ناخن از ضروریات رعایت بهداشت فردی می باشد.

۳-۳-۱۰- مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و کارکنان

۳-۳-۱۱- در نماز خانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

ماده (۴) فاصله گذاری

۴-۱- فاصله ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد (رعایت فاصله ایمن بین ورزشکاران/ مشتریان، کارکنان و کادر اجرایی، به میزان حداقل دو متر).

۴-۲- از تجمع در محیط های مشترک از جمله رختکن، آبدارخانه، انبار و یا اطراف محیط کار اجتناب گردد.

۴-۳- استفاده از موانع فیزیکی شیشه ای یا پلاستیکی برای کاهش مواجهات می باشد. لذا از محافظ یا شیلد های محافظتی (پلاستیکی/ شیشه ای) برای میز صندوق دار، اطلاعات نگهبانی و سایر پرسنلی که مواجهه زیادی با افراد دارند استفاده شود.

۴-۴- در صورت فعال بودن اتاق استراحت کارکنان و شاغلین، رعایت فاصله ایمن حداقل دو متری رعایت گردد.

۴-۵- رعایت فاصله ایمن حداقل دو متر از طرفین در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیر ورود خروج الزامی است.

۴-۶- پرسنل از ازدحام و تجمعات جلوگیری نموده و ارائه خدمات به صورتی انجام شود که صف ایجاد نشود.

۴-۷- نظارت دقیق بر تعداد افرادی که همزمان از آسانسور استفاده می کنند. (حداکثر ۵۰ درصد ظرفیت)

۴-۸- در صورتی که از سرویس های ایاب و ذهاب مشترک برای کارکنان، از جمله اتوبوس و مینی بوس استفاده می شود، ضروری است حفظ فاصله حداقل یک متر بین صندلی سر نشینان، رعایت گردد (از ۸۰ درصد ظرفیت خودرو استفاده شود) و اگر از خودروی سواری استفاده می شود با احتساب راننده تعداد سر نشینان از سه نفر نباید بیشتر باشد.

۴-۹ کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای کارکنانی که در داخل یک ساختمان کار می کنند.

۴-۱۰ محدودیت ظرفیت سالن های ورزشی با توجه به وضعیت پوشش واکسیناسیون عمومی و براساس مصوبات ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا خواهد بود.

۴-۱۱ رعایت فاصله گذاری اجتماعی به طوری که برای هر نفر از خدمت گیرندگان حداقل ۴ متر مربع فضا در نظر گرفته شود .

۴-۱۲ فعالیت مراکز ورزشی به صورت شیفتی انجام شود. (هر شیفت حداکثر ۲ ساعت)

۴-۱۳ مدیریت این مراکز مکلف است با گماردن یک نفر تمام وقت در محل در ورودی، نسبت به کنترل میزان ظرفیت پذیرش مذکور متناسب با شرایط کرونایی محل اقدام نماید.

ماده (۵) غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۵-۱ غربالگری شاغلین در همه گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل کار، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

۱. کارکنان و ورزشکاران در صورت بروز هرگونه علائم مشکوک، تست سریع تشخیص کووید-۱۹ را انجام دهند.
۲. بعد از گذشت ۱۴ روز از شروع علائم، در صورت بهبودی بیمار، نیاز به ارائه تست PCR منفی به منظور شروع به کار و یا شرکت تماشاچیان در میادین ورزشی به جز بازیکنان و قهرمانان ورزشی (بازیکنان و قهرمانان ورزشی ملزم به رعایت مفاد پروتکل های ورزشی مرتبط هستند) نمی باشند .

۵-۲ مراقبت از گروه های آسیب پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افراد در معرض خطر ابتلا به عوارض شدید بیماری کووید-۱۹ 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

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $5/12 \text{ mg}$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

شیمی درمانی

بدخیمی ها

پیوند اعضا

در صورت عدم امکان دور کاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه فراهم گردد که حداقل تماس با سایر افراد را داشته باشد. تغییر شغل موقت در محیط کاری و یا تغییر محل کار به محیطی با شرایط تهویه مناسب تر و کم جمعیت تر می تواند کمک کننده باشد.

۳-۵ باز توانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین بعد از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت، جهت بازگشت به کار براساس آخرین نسخه "راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به کووید-۱۹" ابلاغی از وزارت بهداشت توسط پزشک فدراسیون پزشکی ورزشی مورد ارزیابی قرار گیرند.

ماده (۶) بهداشت مواد غذایی (در صورت فعال بودن مراکز تهیه و عرضه مواد غذایی)

۶-۱ همه مواد غذایی از منابع معتبر و مجاز تهیه گردد.

۶-۲ در مواد غذایی بالقوه خطرناک متناسب با نوع ماده غذایی باید زنجیره سرد یا گرم در مراحل نگهداری و عرضه مواد غذایی رعایت گردد.

۶-۳ سطح بسته بندی مواد خوردنی و آشامیدنی پس از دریافت و خریداری و قبل از استفاده یا ذخیره سازی کاملاً تمیز گردد.

۶-۴ استفاده از مواد خوردنی و آشامیدنی با بسته بندی معیوب یا آلوده مجاز نمی باشد.

۶-۵ مواد غذایی فاقد بسته بندی حتماً باید پوشش بهداشتی داشته و در ظروف مناسب نگهداری گردند.

۶-۶ در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف، لزوماً از ظروف یکبار مصرف مناسب استفاده شود.

۶-۷ همه مواد اولیه از جمله نمک، قند و شکر باید به صورت بسته بندی و یک نفره دارای پروانه بهره برداری و استاندارد باشد.

۶-۸ مواد آشامیدنی آشامیدنی باید به صورت بسته بندی شده یک نفره و دارای نی پوشش دار باشد.

۶-۹ در مراکزی که عرضه غذا به صورت سلف سرویس می باشد از ایجاد تجمع و عدم رعایت فاصله فیزیکی مدیریت و جلوگیری شود.

۶-۱۰ در مراکزی که عرضه غذا به صورت سلف سرویس می باشد باید سرو غذا توسط کارکنان انجام گردد.

۶-۱۱ در صورت استفاده از سالاد و سبزی خوردن ترجیحا" از بسته بندی دارای مجوز استفاده شود. البته رعایت سالمسازی برای سرو سالاد و سبزی خوردن غیر بسته بندی الزامی می باشد.

۶-۱۲ رعایت دستورالعمل های مربوطه به مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی صادره از سوی وزارت بهداشت الزامی است.

۶-۱۳ مواد غذایی که به صورت غیر بسته بندی عرضه می گردد و آماده مصرف می باشد (نظیر انواع مغز آجیل، میوه های خشک مانند برگ هلو، انجیر، قند، شکر، نبات، سبزیجات خشک و امثال آن) باید در ظروف مناسب و در دار یا دارای پوشش مناسب نگهداری گردد.

۶-۱۴ در صورت فعال بودن مراکز تهیه، عرضه و فروش مواد غذایی نظیر انواع رستوران، کافی شاپ، سفره خانه و امثال آن بر اساس پروتکل مرتبط با مراکز تهیه، عرضه و فروش مواد غذایی ملزم به رعایت باشند.

ماده (۷) بهداشت ابزار و تجهیزات

۱-۷ فاصله صندلی ها دارای مشتری، بایستی حداقل ۲ متر باشد لذا به منظور رعایت فاصله، حذف صندلی های اضافه یا مشخص نمودن صندلی های مورد استفاده با رعایت فاصله الزامی می باشد.

۷-۲ همه مهرها، ت سبیخ، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه ها به صورت موقت در صورت فعال بودن نماز خانه جمع آوری گردد.

۷-۳ همه وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزایی شود.

۷-۴ در صورت وجود رختکن و حمام، لازم است از وسایل بهداشتی شخصی استفاده شود.

۷-۵ سطل زباله دردار پدالی همراه با کیسه زباله محکم (بدون درز و نشست) به تعداد کافی در فواصل و مکان های مناسب موجود باشد.

۷-۶ دفع پسماند ها 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 درز و نشست) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.

ماده (۸) نظافت و گندزایی

۸-۱ محصولات گندزدای مورد استفاده باید دارای پروانه ساخت یا ورود، تاریخ تولید و انقضاء باشد.

۸-۲ در صورتی که رقیق سازی ماده گندزدا در ظرف دیگری انجام و نگهداری می گردد باید ظرف در دار باشد و بر روی ظرف برچسب مشخصات گندزدا از جمله تاریخ تهیه و نام ماده گندزدا به صورت مشخص درج گردد.

۸-۳- مواد گندزدا باید براساس دستور عمل شرکت سازنده استفاده و نگهداری گردد.

۸-۴ قبل از گندزایی باید کلیه سطوح از اجرام و آلودگی ها پاک گردد و سپس از ماده گندزدا استفاده گردد.

- ۵-۸ هنگام استفاده از مواد گندزدا از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش و ماسک استفاده گردد.
- ۶-۸ غلظت محلول گندزدای مورد استفاده باید مطابق با دستور عمل کارخانه سازنده باشد.
- ۸-۷ از مخلوط کردن دو ماده گندزدا با هم خودداری گردد.
- ۸-۸ مواد گندزدا، مواد شیمیایی و سموم باید در محفظه یا کابینت مناسب و در دار مجهز به قفل و دور از مواد غذایی نگهداری گردد (روی کابینت برچسب مواد شوینده و گندزدا درج گردد).
- ۸-۹ کلیه قفسه ها و میز کار و میز سرویس بطور مستمر بعد از پایان هر شیفت کاری که در دسترس مشتری و شاغلین قرار می گیرند شستشو و گندزدایی گردند.
- ۸-۱۰ وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ۸-۱۱ فرایند نظافت و گندزدایی کاملا جدا از یکدیگر انجام شده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
- ۸-۱۲ فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.
- ۸-۱۳ هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- ۸-۱۴ از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکان هایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- ۸-۱۵ سطل زباله، دستمال ها، تی، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی باید از وسایلی که برای مکان های دیگر استفاده می شود، مجزا باشد.
- ۸-۱۶ در طول مدت نظافت شاغلین نظافت مراقب باشند لباس، دستکش و ماسک مخصوص پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آن را تعویض نمایند.
- ۸-۱۷ نظافت را از یک نقطه آغاز و در نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- ۸-۱۸ "تی های" که برای نظافت کف اتاق ها و سالن ها و غیره استفاده می شود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.
- ۸-۱۹ پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت و تی، می بایست در آب داغ شسته و سپس در محلول مواد گندزدای مورد تأیید وزارت بهداشت به مدت مشخص شده طبق برچسب مربوطه غوطه ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.
- ۸-۲۰ در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم در ارتباط با برق گرفتگی به عمل آید.
- ۸-۲۱ تجهیزات و ماشین آلات گندزدایی بعد از پایان کار شسته و به روش مناسب بسته به ظرفیت تجهیزات و ماشین آلات خشک گردند.

۲۲-۸ از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.

۲۳-۸ محل های تجمع از جمله نمازخانه گندزدایی گردد. (در صورت وجود)

۲۴-۸ گندزدایی مستمر محیط داخلی سالن ورزشی و تجهیزات مرتبط حداقل روزی یک بار.

۲۵-۸ سطوح زیر ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

- سطوح همه دستگاه های مورد استفاده ورزش کار بعد از هر بار استفاده
- همه تجهیزات و وسایل ورزشی در بین استفاده دو ورزشکار
- دسته های صندلی
- دستگیره در و پنجره ها (از جمله سالن ها، سرویس ها)
- تشک ها و سطوح مورد استفاده ورزشکار در هنگام استراحت به استثنای زمین های فوتبال، والیبال و بستکتبال در فضای باز و سالنی

ماده (۹) بهداشت ساختمان

۹-۱ سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا و مستمر گندزدایی گردد.

۹-۲ سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارت خوان و خود پرداز ها، کف پوش ها، کلید و پرزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

۹-۳ سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه گردد.

۹-۴ نصب مواد ضد عفونی کننده دست با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در ورودی ها و خروجی ها

۹-۵ گندزدایی مستمر محیط داخلی سالن ورزشی و تجهیزات مرتبط حداقل روزی یک بار .

۹-۶ توصیه می گردد شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، ترجیحا از نوع پدالی پایی و یا چشمی باشد.

۹-۷ در صورت وجود اتاق مادر و کودک بعد از هر مرتبه استفاده با مواد گندزدا با پایه الکل گندزدایی گردد (بدون حضور افراد)

۹-۸ در صورت وجود صندوق امانات لازم است کلیه وسایل کوچک (کفش، کیف دستی و نظایر آن) قبل از تحویل گرفتن در داخل کیسه های نایلونی قرار گیرند.

ماده (۱۰) تهویه

۱-۱۰ فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه طبیعی در مراکز مذکور از طریق نصب پنجره های باز شونده به میزان حداقل ۴۵ درجه و با مساحت ۱۰ الی ۲۰ درصد مساحت کف به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.

۲-۱۰ فراهم نمودن امکان استفاده حداکثری از تهویه ۲ طرفه (باز نمودن پنجره های متقابل همزمان) در مراکز فوق به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین گردد. ۳-۱۰ فراهم نمودن امکان تعویض هوای محیط با هوای آزاد در مراکز فوق حداقل به اندازه ۶ بار در ساعت و یا به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین گردد.

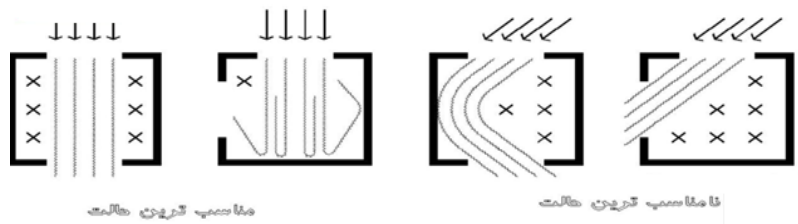
۴-۱۰ در صورتی که تعداد پنجره های کافی نباشد با نصب اگزهاست فن های مکشی با دبی مناسب به سمت خارج از ساختمان مراکز فوق به گونه ای که به ازای هر یک از کارکنان و بازدیدکنندگان حداقل ۱۰ لیتر در ثانیه هوا تامین و یا ۶ بار در ساعت، تعویض و جابه جا گردد.

۵-۱۰ از قرار دادن فن (پنکه) به طریقی که به طور بالقوه باعث جریان مستقیم هوا از یک شخص به شخص دیگری شود خودداری گردد. استراتژی مناسب استفاده از فن های پنجره ای و هدایت هوای داخل به بیرون ساختمان می باشد.

۶-۱۰ استفاده از فن های مکشی و یا دستگاه تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا " هپا با توان مناسب در کلیه آسانسور های ساختمان مراکز فوق و روشن نمودن آن در تمام ساعات کار فعالیت ۷-۱۰ در فضاهایی که نمی توان تهویه و جابجایی هوای آزاد را به میزان کافی انجام داد. توصیه می شود میزان دی اکسید کربن موجود در هوا پایش شود و از دستگاه های تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا " هپا متناسب با اندازه ساختمان مراکز فوق و به تعداد کافی استفاده گردد.

۸-۱۰ توصیه می شود با توجه به اینکه در فصل پاییز و زمستان امکان باز نمودن پنجره ها فراهم نمی باشد دستگاه های تصفیه هوای مجهز به فیلتر مناسب و ترجیحا " هپا استاندارد برای نصب در اتاق های فاقد پنجره ساختمان مراکز فوق به تعداد کافی خریداری و نصب شود.

۹-۱۰ کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به اگزهاست فن به تعداد کافی و با ظرفیت مناسب بوده و در زمان فعالیت مراکز فوق روشن باشد.



ماده (۱۱) آموزش بهداشت

۱-۱۱ روش های آموزشی مناسب

- دستور عمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی نصب گردد.
- 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 دو متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

۱۱-۲ 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

۱۱-۳ موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- 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 و فاصله گذاری
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- معرفی سامانه ۱۹۰

۱۱-۴ نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و بروس 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 ضد عفونی کننده دست به شاغلین
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- 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
- 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

ماده (۱۲) ممیزی بهداشتی مراکز

۱-۱۲ کلیه مراکز موظفند نسبت به انجام خودکنترلی و خوداظهاری بهداشتی (ممیزی بهداشتی) واحد خود بر اساس دستورالعمل ابلاغی وزارت بهداشت اقدام نمایند باشد که انجام این برنامه توسط بخش خصوصی انجام می‌گردد.

۲-۱۲ بر اساس دستورالعمل ابلاغی وزارت ، اصناف موظفند با استفاده از یکی از گزینه های:

- دفاتر خدمات سلامت دارای پروانه معتبر
- مشاوران آزاد یا تحت استخدام دارای صلاحیت
- مدیر، مالک یا متصدی واحد صنفی دارای صلاحیت

ماده (۱۳) مسئولیت اجرای پروتکل

۱-۱۳ مسئولیت حسن اجرای پروتکل حاضر بر عهده مدیریت اماکن موضوع این پروتکل می باشد.

۲-۱۳ مراکزی که مفاد این راهنما را رعایت نمی کنند یا امکان تأمین شرایط راهنمای حاضر را ندارند اجازه فعالیت نداشته و مسئولیت نظارت و کنترل آنها با اتحادیه یا سازمان مسئول (صادرکننده مجوز) می باشد.

۳-۱۳ مشاغل این گروه مورد بازرسی سطح بندی شده قرار خواهند گرفت (متصدی واحد، بازرسان اتحادیه و اتاق اصناف، ممیزان و بازرسان وزارت بهداشت).

۴-۱۳ در صورت عدم توجه به واکسیناسیون، با واحد مربوطه مطابق مصوبات ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا به عنوان عدم رعایت پروتکل های بهداشتی برخورد خواهد شد .

پیوست ۱: 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 در سطل زباله در دار بیندازید.



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بهداشتی پیشگیرانه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

✓ 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؛

✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



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



✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

پیوست 2: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



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



✓ حتما از ماسک استفاده نمایند؛



✓ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛

