



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط لیگ فوتبال



معاونت بهداشت

نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۱۹۲

فهرست

مقدمه.....	۲
دامنه کاربرد.....	۲
فاصله گذاری اجتماعی.....	۲
غربال‌گری، مراقبت و بازتوانی.....	۵
۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹.....	۵
۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر.....	۵
۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹.....	۶
اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....	۶
۱. بهداشت و حفاظت فردی.....	۶
۲. بهداشت مواد غذایی.....	۷
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....	۷
۴. بهداشت ساختمان.....	۹
آموزش بهداشت.....	۱۰
پیوست‌ها	۱۶
پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت بازگشت به کار/ تحصیل.....	۱۶
پیوست ۲: روش درست شستشوی دست‌ها.....	۱۷
پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی.....	۱۹
مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۱۹
مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده.....	۲۱
پیوست ۴: گندزدهای سطوح.....	۲۴
جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....	۲۷
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا.....	۲۷
پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....	۲۸

مقدمه

شناسایی راه‌های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه‌های انتقال این ویروس هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است ولی به‌عنوان یک اصل کلی ویروس‌های تنفسی به‌طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می‌گردند. براساس دانسته‌های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می‌تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات‌الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده‌است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط می‌باشد. این ویروس می‌تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی است که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شود شامل اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن. بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست با آب و صابون شستشو گردد.

بازگشایی لیگ فوتبال به صورت تدریجی صورت خواهد پذیرفت که الزامات، تمهیدات و جزئیات اجرایی آن در زیر خواهد آمد. در هر مرحله با کنترل ناظرین بهداشتی این موارد تحت بررسی قرار گرفته و در صورت تخطی از مقررات مندرج در این دستورالعمل فرد یا تیم خاطی توسط سازمان لیگ مشمول تذکر یا مجازات انضباطی مقرر خواهد شد. همچنین در صورت بروز مشکلات بهداشتی و بنا به تشخیص ستاد ملی مبارزه با کرونا و وزارت بهداشت بازگشت به مراحل قبل یا تعطیلی و لغو کامل رویدادهای ورزشی به انجام خواهد رسید.

دامنه کاربرد

برگزاری محل لیگ فوتبال

فاصله‌گذاری اجتماعی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلین و مراجعین در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های برگزاری لیگ یکی از اماکن

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

تجمع محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار ، ورزشکاران و مراجعین از اهمیت بالایی برخوردار است .

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- مسابقات بدون تماشاچی برگزار گردد.
- حضور تماشاچی در طول تمرینات ممنوع است.
- فاصله حداقل ۱ متری نیز بین افراد رعایت شود.
- در هنگام تمرینات گروهی سعی شود حداقل برخورد بدنی با دیگران صورت پذیرد.
- تمرینات کششی به صورت کمک گرفتن از دیگران ممنوع است.
- مراسم استقرار دسته جمعی تیم ها قبل و بعد از مسابقه و دست دادن و رد و بدل کردن نمادهای تیم ها به یکدیگر ممنوع می باشد.
- جهت تردد بازیکنان ، کادر فنی و سایر افراد، در صورت امکان از اتومبیل شخصی خود استفاده کنند. و در صورت استفاده از ماشین های عمومی از جمله اتوبوس، مینی بوس، ون در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری بنشینند و حداکثر از یک سوم تا یک چهارم ظرفیت خودرو استفاده شود. در صورت استفاده از اتومبیل های سواری حداکثر با احتساب راننده، سه نفر در هر خودرو حضور داشته باشند.
- حلقه زدن تیمی در تمرینات و بازی ممنوع شود.
- حضور عکاسان و خبرنگاران در تمرینات به حداقل ممکن طبق مفاد این دستورالعمل خواهد بود. در صورت حضور ایشان رعایت بهداشت فردی (با ماسک) و فاصله گذاری الزامی می باشد.
- عکاسان مجاز با ماسک و دستکش برای حضور در ورزشگاه حداکثر ۱۰ نفر با حفظ فاصله فیزیکی هستند.
- خبرنگاران مجاز با ماسک و دستکش برای حضور در ورزشگاه حداکثر ۱۰ نفر با حفظ فاصله فیزیکی هستند.
- توپ جمع کن ها با حفظ فاصله ۳ متر بر اساس وسعت ورزشگاه در مکان های مشخص با ماسک و دستکش استقرار یابند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- کادر بیمار بر مجاز، با ماسک و دستکش ۴ نفر با حفظ حداقل فاصله فیزیکی خواهند بود.
- ناظر داوری، ناظر بازی و داور چهارم با حفظ فاصله حداقل ۲ متر فاصله با ماسک و دستکش مجاز به حضور در کنار زمین هستند.
- در حین انجام هرگونه تمرینات غیر تویی حداقل فاصله (۲ متر) ضروری است.
- تا حد امکان از برگزاری جلسات حضوری خود داری شود و جلسات به صورت ویدئو کنفرانسی باشد. در صورت برگزاری جلسات رعایت فاصله گذاری و همچنین استفاده از ماسک الزامی می باشد.
- به منظور حفظ فاصله فیزیکی، تعداد و تراکم بازیکنان در هر جلسه تمرینی، متناسب با مساحت فضای آزاد تعیین می گردد.
- در تمرین بازیکنان به صورت انفرادی، در این مرحله فقط به صورت انفرادی و در فضای آزاد با حفظ فاصله فیزیکی مجاز (۲ متر از هر طرف) صورت می گیرد و در حین تمرین در صورت حضور مربی در کنار بازیکن باید فاصله حداقل دو متر رعایت شود.
- برای حضور در رختکن در ابتدا ۱۱ نفر اصلی در دو گروه ۵ و ۶ نفره برای دریافت خدمات پزشکی (در صورت لزوم) و نیز پوشیدن لباس وارد رختکن شوند که هر گروه ۱۰ دقیقه فرصت آماده شدن را خواهد داشت. بقیه بازیکنان در دو گروه پنج و چهار نفره وارد رختکن می شوند.
- کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و استفاده حداکثری از تلفن، شبکه های اجتماعی
- کلیه افراد که ملزم به حضور در محل تمرین یا مسابقه هستند و نیاز به استفاده از وسیله نقلیه تیم دارند، باید به روش زیر در وسیله مذکور استقرار یابند:
- در هر ردیف اتوبوس تنها یک نفر قرار گرفته و نفر بعدی در ردیف بعدی به صورت متقاطع بنشینند.
- محل نشستن در هر وسیله مشخص و مختص به همان فرد باشد.
- با توجه به شرایط مذکور هر تیم می بایست توسط حداقل دو اتوبوس انتقال یابد.
- رفتن به سمت نیمکت تیم مقابل و اهدا جوایز و گل ممنوع می باشد.
- کادر صدا و سیما با حداقل افراد و با پوشیدن ماسک و دستکش مجاز به حضور در ورزشگاه می باشند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- افراد مجاز برای نشستن بر روی نیمکت هر تیم با حفظ فاصله یک صندلی عبارتند از: سرپرست تیم، سرمربی، یک نفر مربی، یک نفر مربی دروازه بان ها، یک نفر پزشک یا فیزیوتراپیست، یک نفر امدادگر، یک نفر تدارکات

تبصره ۱: سایر بازیکنان (بازیکنان ذخیره) باید در نزدیک ترین جایگاه به نیمکت با حفظ فاصله استقرار یابند.

تبصره ۲: در صورت حضور پزشک و فیزیوتراپیست با هم، امدادگر حضور نخواهد داشت.

غربالگری، مراقبت و بازتوانی

۱. غربالگری شاغلین در همه‌گیری کووید-۱۹

لازم است براساس طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، پیش از ورود به محل ورزشگاه، فعالیت های زیر انجام پذیرد:

- ۱- همه موظف هستند در بدو ورود به محل ورزشگاه فرم خود اظهاری را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند (پیوست شماره ۱).
- ۲- بررسی روزانه علائم شاغلین و ورزشکاران: در صورتی که شاغل و ورزشکاران دارای علامت باشد، می بایست علائم فرد در سامانه وزارت بهداشت به آدرس salamat.gov.ir ثبت گردد و در صورت وجود هشدار مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، از ادامه فعالیت شاغل در محل کار ممانعت به عمل آید و در صورت عدم دسترسی به سامانه فوق فرد علامتدار جهت ارزیابی به مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شود. در صورتی که نیاز به قرنطینه خانگی برای این شاغلین وجود داشته گواهی پزشک معالج به مدیر الزامی است. این افراد باید پروسه های مربوط به تشخیص، درمان، نقاهت و بازگشت به کار را طی کنند.

۲. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر

دو گروه زیر با گواهی پزشک معتمد، به عنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است:

گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:

- بیماری قلبی - عروقی
- فشارخون

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

• دیابت

• بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای

• BMI > ۴۰

گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:

• تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از ۱۲/۵mg پردنیزولون در روز بیش از دو هفته

• شیمی درمانی

• بدخیمی‌ها

• پیوند اعضا

موارد زیر برای این افراد در نظر گرفته شود:

۱- در صورت امکان، فعالیت‌های کارکنان اداری این افراد تا پایان همه‌گیری، به صورت دورکاری صورت پذیرد.

۲- در صورت عدم امکان دورکاری، شرایط محیط کار برای این افراد به گونه‌ای 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 مناسب‌تر و کم‌جمعیت‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۳- کارفرمایان شرایطی را جهت استفاده از مرخصی برای شاغلین فراهم نمایند.

۳. بازتوانی در شاغلین با سابقه کووید-۱۹

تمامی شاغلین و ورزشکاران با احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ با 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 مورد ارزیابی قرار گیرند و وضعیت شاغل برای بازگشت به کار مورد ارزیابی پزشکی قرار گیرد.

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

• از دست دادن، روبوسی و کلیه اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۱ متر) باشد، خودداری شود.

• رعایت کلیه نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک و دستکش و شستشوی دستها، استفاده از مواد ضدعفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و گندزدایی سطوح مطابق با دستورالعمل‌های مربوطه از سوی وزارت بهداشت الزامی است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- دست اندرکاران تهیه و توزیع مواد غذایی در بین کارکنان و ورزشکاران ملزم به دریافت کارت بهداشت می باشند.
- ناظر بهداشتی که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی مشخص می شود ناظر بر حسن اجرای کلیه امور بهداشتی بوده و سرپرست تیم موظف است تمام اطلاعات در خصوص زمان و مکان تمرینات و مسابقات را در اختیار ایشان قرار دهد.
- در مدت زمان تمرین انفرادی در صورت بروز علائم ضروریست بلافاصله از فرد تست گرفته شود.
- در تمرینات، شامل گرم کردن، تمرینات کششی بدون کمک فرد دیگر، تمرینات با وزنه، تمرینات هوازی، سرد کردن و سایر تمریناتی است که واجد تماس و درگیری فیزیکی نباشد.
- در صورت وجود علائم یا تست مثبت، فرد مذکور مجوز همراهی تیم را نداشته و ضروریست به مدت ۱۴ روز قرنطینه باشد.
- شستشوی دست ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.

۲. بهداشت مواد غذایی

- سرو غذا سر هر میز به صورت پرسی انجام گیرد و از صرف غذا به صورت سلف سرویس و بوفه ای خودداری شود.
- قطع تمرین برای نوشیدن مایعات هر ۳۰ دقیقه و زیر نظر کادر پزشکی الزامی است.
- استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و به صورت انفرادی و اختصاصی در زمان تغذیه بین و بعد از تمرین الزامی است.
- قراردادن بطری آب در کنار زمین ممنوع بوده و هر فرد باید از قمقه مربوط به خود برای نوشیدن مایعات استفاده نماید.
- مسئول خرید و توزیع تغذیه هر تیم می بایست مشخص بوده و مشخصات وی در اختیار ناظر بهداشتی قرار گیرد تا گواهی سلامت فدراسیون پزشکی را بعد از طی مراحل مربوطه دریافت نماید.
- حضور کلیه افراد در محل های عمومی از جمله سالن غذا خوری و مشابه با ماسک الزامی می باشد.
- در زمان استفاده از رستوران و سلف سرویس در حد امکان هر نفر روی یک میز بنشینند و فاصله بین میزها از طرفین حداقل دو متر رعایت شود. در صورت لزوم نشستن افراد بیش از یک نفر بر روی میز فاصله افراد حداقل دو متر از طرفین رعایت شود.
- ظروف غذا، قاشق و چنگال و کارد یکبار مصرف باشند .

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- مشخصات رانندگان و وسایل نقلیه هر تیم باید در اختیار ناظر بهداشتی هر تیم قرار گیرد.
- رانندگان هر تیم نیز باید مورد غربالگری قرار گیرند و دارای گواهی سلامت (از طرف فدراسیون پزشکی ورزشی) باشند.
- تهویه منفی به صورت خروج هوا از اتوبوس رعایت شده و مورد کنترل ناظر بهداشتی قرار گیرد.
- توپ، مخروط (کونز)، آدمک و غیره باید حداقل روزی دو بار گندزدایی شوند.
- توپ در فواصل زمانی اوت یا توقف تمرین و قبل و بعد از بازی گندزدایی شود.
- استفاده از لباس و وسایل ورزشی دیگران همچون کش و ساق بند و سینه بند ضربان شمار و غیره ممنوع است.
- در صورت نیاز به استفاده از تجهیزات بدنسازی، باید حفظ فاصله فیزیکی و گندزدایی وسایل قبل از هر بار استفاده به دقت مورد نظر قرار گیرد.
- امکان رد و بدل کردن اشیا، وسایل تمرین، نوشیدنی و خوراکی ممنوع است.
- در تمرینات گروهی استفاده از وسایل مشترک و یا وسایل دیگر افراد از جمله قمقمه آب، کش، ساق بند و موارد مشابه ممنوع می باشد.
- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در، میله راه پله، پشتی صندلی ها، خودروها)، باید ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده میشود.
- در صورت استفاده از تجهیزات و ابزار مانند تشکچه، توپ، مدیسن بال، جیم بال، کونز، وزنه و کش باید این ابزار اختصاصی بوده و یا در صورت استفاده مشترک قبل از هر بار استفاده به طور دقیق و طبق دستورالعمل های وزارت بهداشت گندزدایی گردد.
- بهتر است از مواد بر پایه الکل جهت ضد عفونی دست استفاده گردد و در صورت در دسترس نبودن ماده الکل از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول استفاده شود.

۴. بهداشت ساختمان

- در محل اقامت در هر اتاق یک نفر استقرار یابد.
- اگر تا پایان تمرینات بازیکنان در قرنطینه باشند، اتاق افراد باید کاملاً مجزا باشد.
- تهویه مناسب هوا در محیط‌های بسته از جمله سالن تمرین در صورت استفاده، سرویس‌های بهداشتی، رختکن و محل اداری و استراحت و جلسات بایستی صورت پذیرد.
- گندزدایی محل تمرین، رختکن و سرویس‌های بهداشتی بایستی قبل و بعد از تمرین طبق پروتکل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- تا حد امکان محل تمرین و اقامت در یک محل بوده و نیاز به جابجایی نباشد.
- مشخصات کلیه نفرات خدمات دهنده به تیم در هتل‌ها و اقامتگاه‌ها باید به ناظر بهداشتی داده شود و غربالگری و کنترل بهداشتی شوند.
- در طول برگزاری تمرین و مسابقات انجام ماساژ و نیز استفاده از حوضچه‌های آب سرد و گرم ممنوع است.
- در صورت تایید فیفا و سازمان‌های بالادستی امکان تعویض بیشتر برای به حداقل رساندن فشار بر ورزشکار وجود داشته باشد.
- تمام سطوح مشترک مورد استفاده، پس از استفاده مجدداً گندزدایی گردد.
- مواد ضد عفونی‌کننده دست‌ها در محل تمرینات و رختکن به تعداد مناسب در دسترس باشد.
- تهویه هوا به شکل خروج منظم هوا از رختکن وجود داشته و توسط سرپرست تیم و ناظر بهداشتی کنترل شود.
- به منظور کاهش تراکم جمعیت انسانی، لباس تمرین ترجیحاً در محل اسکان تعویض شود.
- تبصره: در صورت نیاز به صورت همزمان حداکثر شش نفر و با رعایت فاصله فیزیکی می‌توانند در رختکن حضور یابند.
- تمیز نمودن اماکن مذکور به صورت ثابت بر عهده یک نفر مشخص بوده که مشخصات وی باید در اختیار ناظر بهداشتی قرار گیرد.
- تجمع بازیکنان و مربیان در رختکن ممنوع می‌باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

تبصره: بدیهی است برگزاری جلسات فنی تنها بین دو نیمه و تنها با حضور ارکان موثر که در بخش مسابقات ذکر خواهد شد، امکانپذیر خواهد بود.

- فضاهای عمومی باید دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (بعنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
- زمین چمن نیاز به گندزدایی مکرر ندارد و در صورت نیاز از ترکیبات آمونیومی یا آنولیت استفاده شود.
- بعد از تمرین ترجیحا" در منزل یا اقامتگاه استحمام صورت گیرد و در صورت دوش گرفتن در ورزشگاه با رعایت همه احتیاطات لازم بهداشتی از لوازم شخصی استفاده گردد.

نکات مهم

- برگزاری جلسات مسئولین برگزاری مسابقات لیگ در هر استان با هیئت پزشکی ورزشی استان مربوطه و معاونت های محترم بهداشتی دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی محل برگزاری تمرینات و مسابقات الزامی می باشد.
- هماهنگی هیئت برگزاری لیگ و تمرینات و مسابقات جهت حضور بازرسان بهداشت محیط در محل برگزاری در راستای کنترل الزامات سلامت محیط و کار الزامی می باشد.
- معرفی یک نفر از سوی هیئت پزشکی ورزشی استان به عنوان کارشناس ناظر بهداشتی به معاونت های بهداشتی دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی محل برگزاری تمرینات و مسابقات ضروری است.
- در صورت عدم رعایت الزامات سلامت محیط و کار و مفاد این دستورالعمل با هماهنگی مراجع قضایی اقدامات قانونی لازم و در صورت لزوم با ستاد کرونای استان و شهرستان و یا ستاد ملی نسبت به تعطیلی برنامه در سطح شهرستان یا استان و یا کشور اقدام خواهد شد.
- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گندزدا بایستی طبق پروتکل های وزارت بهداشت عمل شود.
- الزامات سلامت محیط و کار مرتبط با پانسیون ها و یا هتل ها و محل سرو غذا بایستی در طول مدت اقامت بازیکنان و کادر فنی و سایر افراد رعایت شود. (در هر اتاق فقط یک نفر استقرار یابد)
- اطلاع رسانی و آموزش بازیکنان و کادر فنی و سایر افراد در خصوص بیماری کووید ۱۹ و سایر نکات بهداشتی باید از طریق فضای مجازی و نصب استند، بنر در محل های مناسب در محل تمرین و مسابقات به تعداد مناسب توسط مسئولین برگزاری تمرینات و مسابقات صورت پذیرد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- پیش از شروع تمرین در فضای آزاد کلیه ارکان تمرین می‌بایست توسط ناظر بهداشتی با کمک کادر پزشکی مورد ارزیابی قرار گیرند.
- انجام تست در زمان مسابقات باید در فاصله زمانی هر ۵ روز یک بار انجام شود.
- قبل از شروع تمرینات تمام ارکان تیم به کمک تست PCR، فرم غربالگری و تب‌سنجی، معاینات فیزیکی در مراکز مورد تایید فدراسیون پزشکی ورزشی غربالگری شوند.
- تب‌صره ۱: در صورت وجود علائم مثبت مبنی بر ابتلاء و عدم صدور گواهی سلامت، حضور فرد مبتلا تنها بعد از گذراندن دوره نقاهت و دریافت تاییدیه سلامت امکان پذیر خواهد بود.
- حداکثر نفراتی که می‌توانند در طول یک جلسه تمرین برای هر تیم در زمین فوتبال حضور یابند عبارتند از:
 - بازیکنان ۲۵ نفر، حداکثر کادر فنی یک نفر سرمربی، یک نفر کمک مربی، یک نفر مربی بدنساز، یک نفر مربی دروازه بان، یک نفر از کادر پزشکی، یک نفر امدادگر ورزشی و دو نفر تدارکات، دو نفر آنالیزور و یک نفر سرپرست تیم
- در مرحله تمرینات انفرادی اجازه بازگشت به منزل وجود دارد.
- در صورت وجود بیش از پنج نفر با علائم مثبت یا مثبت شدن تست‌های تشخیصی مبنی بر ابتلای فرد به کووید ۱۹، فعالیت تیم مربوطه تا زمان بهبود مبتلایان و کسب گواهی سلامت، معلق خواهد شد.
- مدت زمان دقیق تمرینات انفرادی حداکثر ۹۰ دقیقه خواهد بود که حداکثر به میزان ۵ جلسه در هفته انجام می‌شود.
- توصیه می‌شود تمرینات آماده‌سازی، حداقل به مدت سه تا پنج هفته پیش از زمان شروع مسابقات آغاز شود.
- طول مدت تمرینات در هر جلسه باید حداکثر ۹۰ دقیقه باشد.
- در یک میکرو سیکل هفته‌ای، با احتساب جلسه ریکاوری حداکثر ۵ روز تمرین لحاظ شود.
- الزامات سلامت محیط و کار در فاصله‌گذاری اجتماعی مرتبط با اماکن ورزشی باید در مکان باشگاه (محل برگزاری تمرین) و محل اقامت خارج از منزل (خوابگاه، یا هتل) رعایت شود.
- در صورت بروز یک مورد مثبت در تیم‌ها و یا عدم انطباق هر یک از موارد الزامی مطابق با چک لیست زیر با فرد یا تیم مورد نظر اقدام انضباطی خواهد شد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- در صورت وجود علائم تب و سرفه قبل از تمرین و مثبت شدن تست بازیکنان، فرد باید طبق پروتکل های وزارت بهداشت در قرنطینه قرار گیرد.
- توصیه می شود تمرینات آماده سازی در قالب اردو و به صورت ایزوله حداقل به مدت سه تا پنج هفته پیش از زمان شروع مسابقات تا پایان مسابقات برگزار شود
- تیم ها تا اطلاع ثانوی اجازه به کار گیری ماساژور را ندارند. بدیهی است پس از بررسی وضعیت شیوع و بروز کرونا در این خصوص تصمیم گیری و نتیجه ابلاغ خواهد شد.
- شرایط برگزاری طبق روال عادی در استان های مختلف یا برگزاری مسابقات در یک محل مشخص دقیقاً بر اساس سیاست های وزارت بهداشت و وزارت ورزش و ابلاغ آنها صورت خواهد گرفت.
- ناظرین بهداشتی که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی معرفی میشوند لازم است:
- بعد از شرکت در دوره های آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی و بر اساس ابلاغ مربوطه در محل تمرین و مس جلسه فنی قبل از شروع مسابقه و بین دو نیمه تنها با حضور ۱۱ نفر بازیکن، سرمربی، مربی، آنالیزور، حداکثر سه نفر از کادر پزشکی و دو نفر تدارکات و پس از تأیید تعداد نفرات توسط ناظر فدراسیون پزشکی ورزشی امکان پذیر خواهد بود. بدیهی است پس از تأیید تعداد نفرات، ناظر بیرون از رختکن مستقر شده و برای نظم دادن به موضوع استفاده از کادر نیروی انتظامی الزامی است. استفاده از ماسک و دستکش الزامی است.
- نسبت به حسن اجرای دستورالعمل شامل حفظ فاصله فیزیکی و رعایت مقررات بهداشتی در مراحل مختلف تمرینات انفرادی بدنسازی، تمرینات گروهی و مسابقات نظارت دقیق داشته و نتیجه را به ستاد مقابله با کرونا گزارش نمایند.
- چک لیست نظارت هفتگی را به دقت تکمیل و نتیجه را جهت اقدام لازم به ستاد مبارزه با کرونا در ورزش و مسئولین برگزاری مسابقات لیگ ارائه دهند.

چک لیست نظارتی تمرینات در گزارش هفتگی

ردیف	عامل مورد ارزیابی	منطبق = ۱	تاحدودی منطبق = ۲	عدم انطباق = ۳	ضریب
۱	طول مدت تمرین کمتر یا مساوی ۹۰ دقیقه		۱۲۰ دقیقه	بیش از ۱۲۰ دقیقه	۱

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

۲	تعداد جلسات تمرین کمتر یا مساوی ۵	۵ جلسه تمرین	۷ جلسه تمرین	بیش از ۷ تمرین	۱
۳	عدم حضور نفرات در معرض خطر	اصلا نباشد	یک نفر	بیش از یک نفر	۱
۴	غربالگری ارکان تیم	همه	یک نفر انجام نداده باشد	بیش از یک نفر انجام نداده باشد	۴
۵	تعداد نفرات حاضر در تمرین	مطابق پروتکل	فقط یک نفر بیشتر	بیش از یک نفر	۴
۶	عدم حضور تماشاچی و طرفدار	نباشد	تا پنج نفر	بیش از پنج نفر	۲
۷	گندزدایی رختکن ها و سیستم بهداشتی	دو بار در روز	یک بار	انجام نداده باشد	۴
۸	رعایت حضور ورزشکاران در رختکن	رعایت کنند	بین ۶ تا ۱۰ نفر	بیش از ۱۰ نفر	۲
۹	وجود نظافتچی ثابت	دارند	متناوبا چند نفر باشند	کاملا متغییر	۱
۱۰	وجود فرد ثابت برای توزیع مواد غذایی	دارند	متناوبا چند نفر باشند	کاملا متغییر	۱
۱۱	رعایت فاصله فیزیکی در تمرینات	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۲
۱۲	رعایت فاصله فیزیکی در حمل و نقل	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۳
۱۳	رعایت فاصله فیزیکی در رستوران	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۳
۱۴	انجام ندادن ماساژ و کشش توسط دیگران	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۴
۱۵	استفاده از قمقمه شخصی برای نوشیدن	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۴
۱۶	توزیع مواد غذایی به صورت بسته بندی	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۲
۱۷	استفاده از ماسک و دستکش برای افراد الزامی مطابق پروتکل	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۳
۱۸	استفاده از ظروف یک بار مصرف	رعایت کنند	تا دو نفر رعایت نکنند	بیش از دو نفر رعایت نکنند	۳
۱۹	انطباق نفرات کادر فنی در تمرینات	مطابق پروتکل	یک نفر	بیش از یک نفر	۳
۲۰	راننده ثابت	دارند	متناوبا چند نفر باشند	کاملا متغییر	۱

کمتر از ۱۰ تداوم تمرین و تذکر تا اصلاح، ۱۰ تا ۲۰ تذکر کتبی و تداوم تمرین با اخذ تعهد، بیشتر از ۲۰ لغو کلیه فعالیت های باشگاه

آموزش بهداشت

- 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 یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

رسانه‌های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف:

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره‌های 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

موضوعات مورد آموزش برای گروه‌های هدف

- آشنایی با علایم 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
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت‌های آموزشی

- نصب استند یا بنرهای آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست‌ها در محل کار خصوصاً سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- آموزش نحوه استفاده از محلول ضدعفونی 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 بیماری‌های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- آموزش توصیه‌های 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 مراجعه‌کنندگان
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام‌های بهداشتی بر روی سایت و شبکه‌های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰ جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ها

پیوست ۱: فرم خوداظهاری فرد جهت شروع به کار و تمرین و مسابقات

اینجانب دارای کد ملی به شماره..... شاغل..... دارای عنوان
شغلی اظهار می‌نمایم:

۱- در سه روز اخیر علائم زیر را نداشته‌ام:

تب لرز سرفه تنگی نفس گلودرد بدن درد احساس خستگی و ضعف
 درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه

۲- سابقه تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در دو هفته
اخیر را نداشته‌ام:

- مراقبت مستقیم فردی از افراد خانواده بیمار مشکوک / محتمل / قطعی کووید-۱۹ نموده‌است
- هر گونه تماس شغلی با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک
- ۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه salamat.gov.ir ثبت کرده‌ام

اینجانب به کد ملی..... تعهد می‌نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق، مراتب
را به کارفرما/ نماینده معرفی شده از طرف کارفرما، اطلاع دهم و نیز گواهی می‌کنم مجدداً در سامانه
salamat.gov.ir ثبت نام نمایم و پاسخ کلیه پرسش‌ها را با هوشیاری، دقت و صداقت ثبت نموده‌ام و
هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع، به‌عهده اینجانب می‌باشد.

امضا

تاریخ

نام و نام خانوادگی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

پیوست ۲: 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- آبخشی 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 دردار بیندازید.



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها 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.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



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

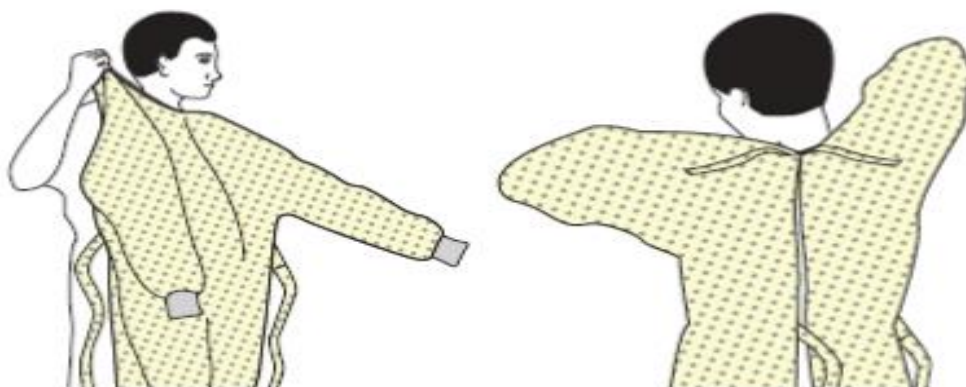
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

پیوست ۳: پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه‌شده

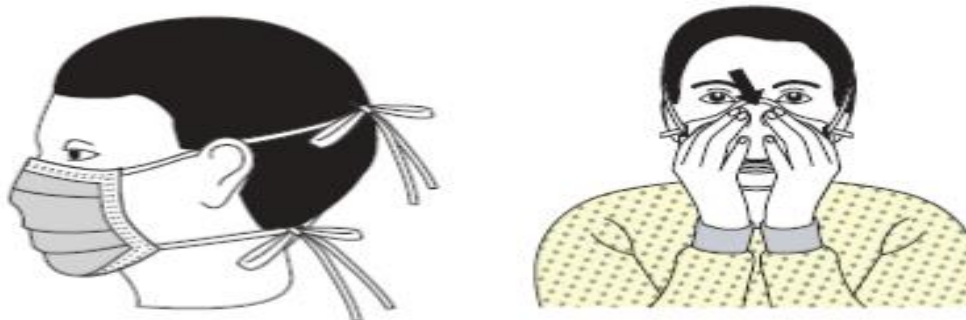
نوع PPE استفاده شده بسته به سطح پیشگیری در عفونت‌های استاندارد، تماسی، قطره‌ای و هوابرد بسیار متنوع است. روش صحیح پوشیدن و درآوردن هر نوع از این وسایل باید به افراد آموزش داده شود.

۱. روپوش



- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره میخورد.

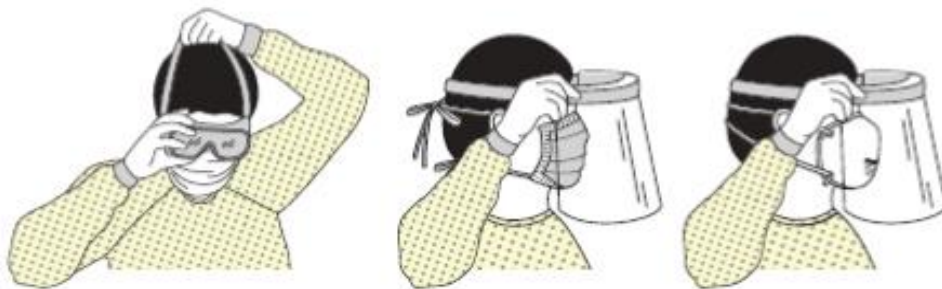
۲. ماسک یا رسپراتور



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به‌طور مناسب پوشش دهید.

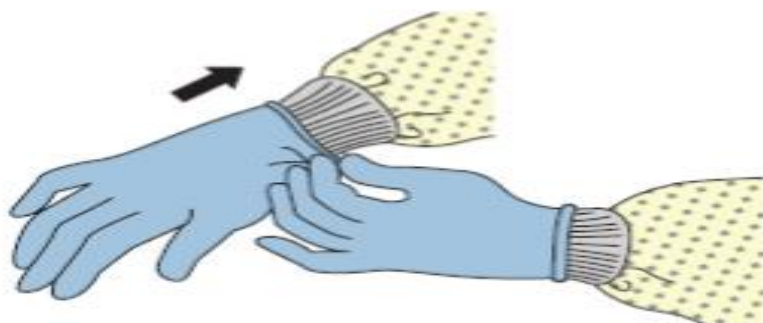
۳. عینک یا شیلد صورت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال



- روی صورت و چشم‌ها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

۴. دستکش‌ها



- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.

❖ استفاده از روش‌های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی:

- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید .
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.

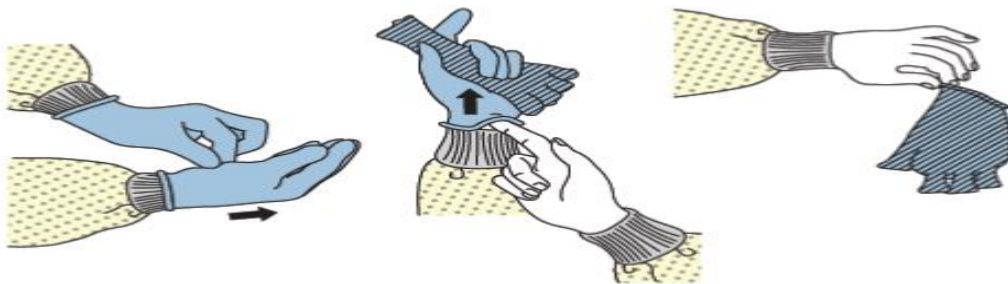
راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

مراحل درآوردن وسایل حفاظت فردی (PPE) توصیه شده

روش‌های مختلفی برای درآوردن ایمن PPE بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. در اینجا یک مثال آورده شده است. قبل از خارج شدن از اتاق بیمار، تمام وسایل حفاظت فردی، به جز ماسک اگر استفاده شده است، درآورید. ماسک را بعد از ترک اتاق بیمار و بستن درب، از صورت خود خارج کنید.

PPE را به ترتیب مراحل زیر درآورید:

(۱) دستکش



- اگر در استان شما هنگام درآوردن دستکش آلوده شده‌اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

(۲) عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

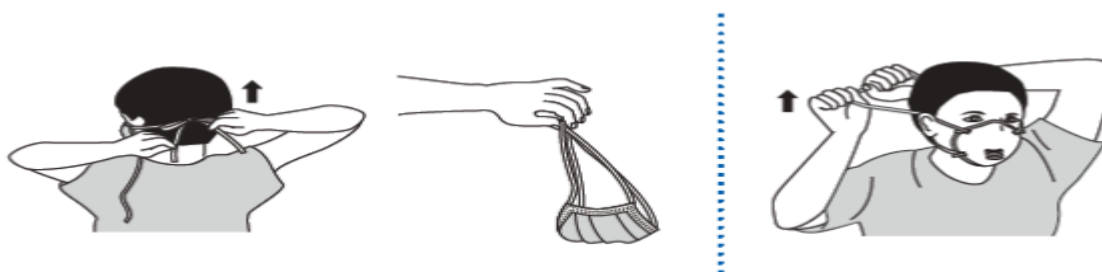
- اگر دست شما درحین درآوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت درآوردید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

۳) روپوش



- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

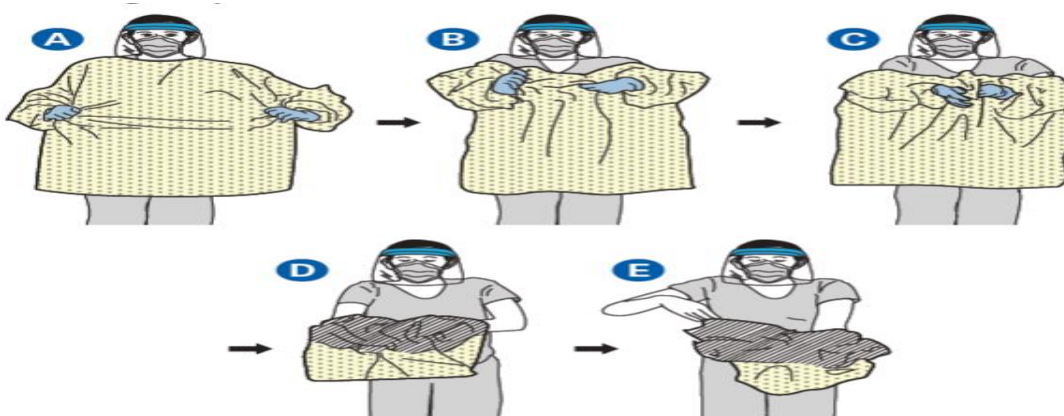
۴) ماسک



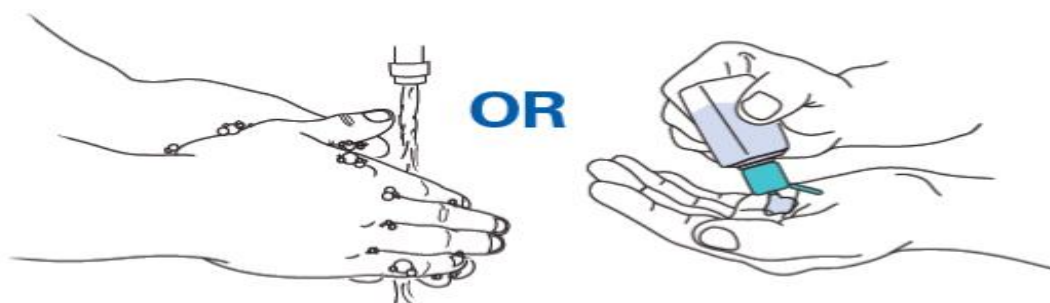
- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر درحین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
 - ماسک را در یک ظرف زباله دردار قرار دهید.
- (۵) روپوش و دستکش



- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی الکل بشویید.
 - جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
 - هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
 - همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید. لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- (۶) بلافاصله بعد از درآوردن همه و سایر حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.



پیوست ۴: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکل استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق‌دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروس‌ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب‌کش با طیف گسترده است و به‌طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به‌عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال‌های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می‌شود.</p> <p>۲. به‌دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می‌گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به‌عنوان گندزدا می‌تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت‌شدن و ترک‌خوردگی لاستیک و پلاستیک‌های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن‌ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به‌منظور جلوگیری از خطر برق‌گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابراین سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود. - محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد. - سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید) - در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را تا ۵ درصد رقیق نمایید. - از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که 	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

<p>محلول اولیه: عمده محللول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM) ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس</p>
<p>محللول تو صیه شده: محللول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد تو صیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محللول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)</p>
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محللول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محللول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت موردنظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)</p>

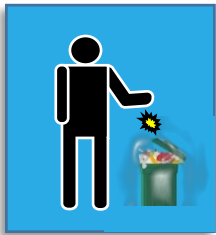
جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسبت گندزدا به آب سرد
کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

پیوست ۵: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

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

✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛

✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛

✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛

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



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



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

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





معاونت بهداشت

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در لیگ فوتبال

✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛