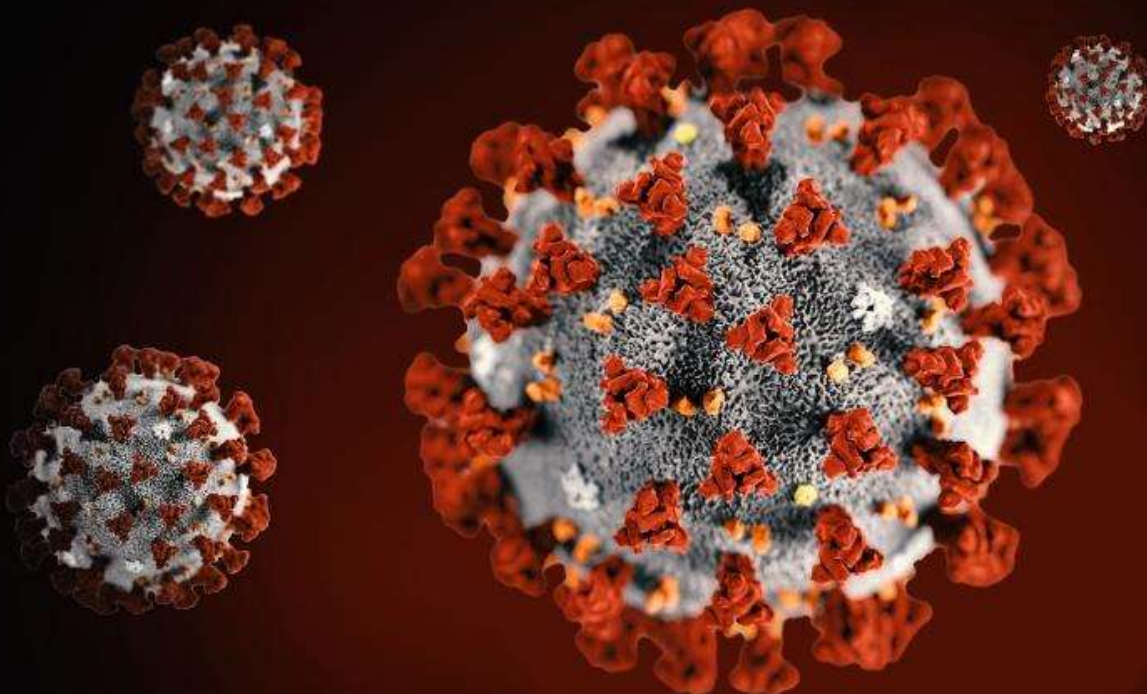




سازمان نظام مهندسی ساختمان  
استان تهران

## راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاه‌های ساختمانی



سازمان نظام مهندسی ساختمان استان تهران

ویرایش نخست - اسفند ۹۸





راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاه‌های ساختمانی

با تشکر ویژه از :

مهندس سعیدیان؛ ریاست سازمان نظام مهندسی ساختمان استان تهران

و تشکر از همکاری :

☞ کمیته ایمنی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان تهران؛

مهندس نبی‌بی (رئیس کمیته)، مهندس اصغری (عضو کمیته)، مهندس جمالی

☞ بازرسی اداره کار اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران

مهندس علی محمدی

☞ انجمن مهندسان عمران تهران

کمیته تولید محتوای دپارتمان HSE

سرپرست کمیته تدوین : مهندس حسن سلطانه‌لی

ویرایش اول - اسفند ۹۸



## راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاه‌های ساختمانی

با توجه به شیوع ویروس کرونا، ضرورت دارد تا کارفرمایان، مدیران پروژه‌ها، سرپرستان کارگاه‌ها، مجریان و مهندسان ناظر در جهت کنترل و پیشگیری از سرایت بیماری به کارگران و پرسنل اجرایی و اداری کارگاه، نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی و نظارت مستمر بر اجرای آن‌ها برنامه ریزی‌های مقتضی را بعمل آورند. امید آنکه با مشارکت همکاران، شاهد کنترل شیوع بیماری و صیانت از جان و حفظ سلامت شاغلین کارگاه‌های ساختمانی باشیم.

### اقدامات مدیریتی (عمومی)

۱. تعیین یک نفر ترجیحاً آشنا به ضوابط بهداشت حرفه ای یا HSE جهت مدیریت اقدامات کنترلی
۲. حتی المقدور عدم استفاده از دستگاه ثبت اثر انگشت برای حضور و غیاب پرسنل کارگاه و درج اسامی افراد ( در صورت استفاده از دستگاه، ضدعفونی مرتب دستگاه پس از ثبت هر اثر انگشت)
۳. تهیه صابون مایع و نصب مخزن مایع دستشویی در کلیه سرویس های بهداشتی کارگاه
۴. تامین آب گرم برای شستشوی دست‌ها، استحمام و شستشوی لباس‌ها
۵. تامین تجهیزات تهویه هوا و تامین گرمایش مناسب و ایمن برای اقامتگاه‌ها با هدف کاهش عوامل زمینه‌ای ابتلاء به بیماری
۶. تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف و مواد ضدعفونی کننده دست و آرایه سهمیه های روزانه به کارگران
۷. کنترل انتشار گرد و غبار و کاهش مواجهه کارگران با آن
۸. بررسی و کنترل روزانه وضعیت ظاهری و جسمی کارگران و افراد شاغل در بدو ورود به کارگاه به منظور شناسایی افراد مشکوک به ابتلا توسط مسئول HSE ، مسئول بهداشت یا نماینده مدیریت کارگاه با رعایت اصول بهداشتی و ترخیص یا اعزام این افراد به مراکز درمانی مشخص شده
۹. توجه ویژه به کارگران دارای بیماری‌های زمینه ای از قبیل نارسایی کلیه (دیالیز، پیوند کلیه)، مسن (بالای ۶۰ سال) ، ضعف جسمانی، مشکلات ریوی (آسم و بیماری های مزمن تنفسی، آلرژی‌های فصلی)، سرطان، نارسایی کبدی، نارسایی قلبی، دیابت کنترل نشده و...
۱۰. نظارت مستمر و بازرسی و ممیزی روزانه کارگاه و رفع شرایط و اعمال ناایمن جهت جلوگیری از بروز بیماری
۱۱. کاهش شیفت های کاری بویژه کارگران در معرض گرد و غبار شدید و تشدید اقدامات کاهش انتشار گرد و غبار در فعالیت های ساختمانی از طرق مقتضی
۱۲. جلوگیری از ازدحام و تجمع کارگران و رعایت فاصله مناسب (حداقل ۱ متر)
۱۳. حتی المقدور برقراری سرویس تردد برای کارگران غیر مقیم با رعایت ضوابط بهداشتی به منظور کاهش ریسک ابتلاء به بیماری از طریق حذف تردد پرسنل از طریق وسایل حمل و نقل عمومی

## آموزش

۱. به اشتراک گذاشتن کلیپ‌های آموزشی برای کارگران از طریق شبکه‌های اجتماعی
۲. نصب تابلوها و بنرهای آموزشی و هشداردهنده
۳. مرور روزانه ضوابط بهداشتی پیشگیری در قالب آموزش‌های پایکار (تول باکس‌های کارگاهی) قبل از شروع کار
۴. تهیه و توزیع پمفلت‌های آموزشی تصویری و به زبان ساده از ضوابط مندرج در این دستورالعمل بویژه:
  - نحوه استفاده صحیح، نگهداری و امحاء بهداشتی ماسک‌ها و دستکش‌ها، بعد از استفاده از آنها
  - آشنایی با علائم فرد مبتلا به ویروس کرونا
  - نحوه درست شستن دست‌ها
  - نحوه خرید و نگهداری مواد غذایی
  - اقدامات پیشگیرانه هنگام رفت و آمد به کارگاه برای افرادی که محل اسکان آنها داخل کارگاه نیست.

## بهداشت فردی

۱. شستشوی دست‌ها و صورت به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به روش صحیح و با آب‌گرم و صابون قبل از خوردن وعده‌های غذایی و یا قبل از ورود به اقامتگاه در پایان کار روزانه
۲. شستشوی مرتب سر (در صورت فراهم نبودن شرایط استحمام روزانه) قبل از ورود به اقامتگاه در پایان کار روزانه
۳. استحمام با آب گرم بصورت روزانه بعد از پایان کار
۴. شستشوی دهان، گلو و بینی با آب نمک (سرم نمکی) بصورت مستمر (مشروط به آلوده نبودن دست‌ها و آب مورد استفاده)
۵. عدم تماس دست با بینی، چشم، صورت و گوش‌ها
۶. ضدعفونی نمودن مرتب تلفن همراه، دسته کلید، ابزارآلات و موارد مشابه قبل از آوردن آنها به داخل اقامتگاه
۷. استفاده از ماسک تنفسی با رعایت شرایط بهداشتی
۸. حتی المقدور عدم استعمال سیگار و قلیان
۹. عدم استفاده از فن‌دک یا کبریت بصورت مشترک
۱۰. رعایت فاصله ۱ تا ۱/۵ متری با سایرین در حین استراحت یا در حین کار و صحبت و سایر فعالیت‌های روزانه
۱۱. عدم دست دادن و روبوسی با دیگران
۱۲. عدم استفاده از جانماز و مهر مشترک در نمازخانه
۱۳. عدم استفاده مشترک از تجهیزات حفاظت فردی نظیر کلاه ایمنی، دستکش، هارنس (کمربند ایمنی) و ...
۱۴. عدم برخورد دست با دستگیره‌ها و درب آسانسورهای کارگاهی و استفاده از دستکش

## بهداشت اقامتگاه (خوابگاه) کارگری

۱. تفکیک محل تعویض لباس از اقامتگاه و قراردادن لباس کار خارج از اقامت‌گاه به گونه‌ای که گرد و خاک و آلودگی‌ها به داخل منتقل نشود.
۲. مراقبت از آلوده نشدن لباس‌های زمان استراحت در زمان تردد به خارج از اقامت‌گاه
۳. ضدعفونی مرتب محیط داخلی، دستگیره در و پنجره و ...
۴. قرار دادن کفش‌ها خارج از محل اقامت‌گاه
۵. حتی المقدور کاهش تراکم نفرات در اقامت‌گاه

## بهداشت لباس کار

۱. عدم تکاندن خاک لباس کار در فضای بسته و یا استفاده از کمپرسور باد برای تمیز کردن لباس‌ها در پایان ساعات کاری
۲. تعیین محلی مناسب برای شستشوی مرتب لباس کار و جلوگیری از جاری شدن آب باقیمانده از شستشو به خارج از کارگاه و ورود به معابر
۳. قراردادن لباس‌های کار در معرض تابش مستقیم نور خورشید جهت ضدعفونی
۴. خشک کردن لباس‌های شستشو شده زیر نور آفتاب در محل تمیز و به دور از آلودگی‌های کارگاه و تردد افراد یا خشک کردن لباس‌ها در مجاورت لوازم گرمایشی با رعایت اصول پیشگیری از حریق

## بهداشت محل‌های عمومی

۱. ضدعفونی و گند زدایی مرتب روزانه دستشویی‌ها و روشویی‌های کارگاه
۲. ضد عفونی درب‌ها، دستگیره‌ها، نرده‌ها و سایر اشیاء و قسمت‌های مشترک که کارگران در حین تردد در کارگاه با آنها تماس مداوم دارند.
۳. ضد عفونی کردن مرتب تجهیزات اداری دفتر کارگاه بویژه وسایل با کاربری مشترک
۴. حتی المقدور ضدعفونی روزانه ابزارهای دستی و برقی اکیپ‌های کاری

## جمع آوری صحیح زباله

۱. قراردادن دستمال کاغذی، ماسک‌ها و دستکش‌های مصرفی در کیسه‌های پلاستیکی و گره زدن آن
۲. جمع آوری زباله‌های کارگاه در سطل‌های درب‌دار و قراردادن آن‌ها در کیسه‌های پلاستیکی در بسته برای امحاء در مخزن‌های شهرداری
۳. جلوگیری از جاری شدن آب حاصله از شستشوی ظروف و لباس‌های کارگران به داخل معابر مجاور کارگاه

## بهداشت غذا و آب شرب

۱. در کارگاه‌هایی که پخت و پز وعده‌های غذایی توسط خود کارگران انجام می‌شود؛ تامین جیره غذایی هفتگی یا ۱۴ روزه توسط مدیریت کارگاه برای کارگران بصورت یکجا با هدف جلوگیری از تردد غیر ضروری کارگران به خارج کارگاه جهت کاهش احتمال انتقال آلودگی
۲. ضدعفونی اقلام و خریدهای وارد شده به آشپزخانه و محل پخت و پز غذا
۳. عدم استفاده از سبزیجات خام و مصرف سبزیجات پس از ضدعفونی و پختن آنها
۴. سرو غذای گرم و پرهیز از سرو غذای سرد
۵. سرو نمک و فلفل و سماق و آب خوردن در بسته بندی های یکبار مصرف انجام شود
۶. عدم نگهداری مواد غذایی بصورت روباز
۷. استفاده از میوه‌های تازه در وعده‌های غذایی جهت تامین ویتامین‌های ضروری بدن
۸. ضدعفونی مرتب و نظارت مستمر بر وضعیت بهداشتی آشپزخانه و محل‌های تهیه و سرو غذا
۹. توجه به بهداشت نان و نگهداری در پلاستیک‌های در بسته و محل‌های مناسب و گرم کردن نان قبل از مصرف
۱۰. ضدعفونی مرتب ظروف هنگام شستشو (استفاده از مواد شوینده و مواد ضدعفونی کننده و آبگرم)
۱۱. ضدعفونی مرتب میزها و محل‌های سرو غذا
۱۲. استفاده از سفره‌های یکبار مصرف و جمع‌آوری آنها بعد از هر وعده غذایی
۱۳. افزایش وعده‌های مصرف مایعات بویژه چای گرم در حین کار روزانه
۱۴. نظارت بر وضعیت بهداشتی مخازن و منابع ذخیره سازی آب شرب کارگران و حصول اطمینان از سالم بودن آن

## بهداشت تردد به کارگاه

۱. ضدعفونی ماشین‌های حمل تجهیزات و بار ورودی در مدخل ورودی کارگاه
۲. کنترل وضعیت بهداشتی و جسمی رانندگان ماشین‌آلات حمل مصالح و تجهیزات به کارگاه
۳. ممانعت از ورود مهمانان کارگری و افرادی که نسبت به سلامت آنها نمی‌توان مطمئن بود.
۴. آموزش رعایت اصول بهداشتی بنزین زدن در جایگاه‌های سوخت به رانندگان کارگاه
۵. حتی المقدور حذف تردد پرسنل به خارج از کارگاه و حداقل تعیین یک نفر برای تامین اقلام ضروری که نسبت به رعایت ضوابط بهداشتی آموزش‌های لازم را دیده است.



# پیوست

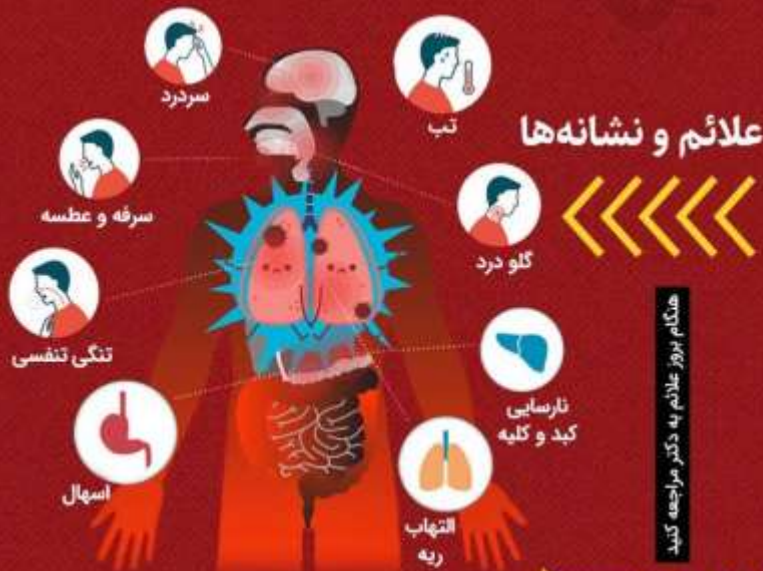
منتخبی از اینفوگراف‌های آموزشی پر کاربرد  
قابل استفاده در کارگاه‌های ساختمانی



## راهنمای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در کارگاه‌های ساختمانی

## نکات بهداشتی درباره ویروس کرونای جدید

### در زمان شیوع بیماری



هنگام بروز علائم به دکتر مراجعه کنید.

#### کارهایی که باید انجام دهید

-  شستن دست‌ها با صابون یا مواد ضدعفونی کننده
-  زدن ماسک هنگام حضور در مکان‌های عمومی
-  گرفتن جوی دهان و بینی هنگام عطسه

#### کارهایی که نباید انجام دهید

-  دست نزدن به چشمها و صورت یا دست آلوده
-  دست‌زدادن، عدم روبرویی و فاصله گرفتن از افراد دارای علائم
-  عدم تهیه و نخوردن مواد غذایی بسته‌بندی نشده



-  علائم بیماری ۲ تا ۱۴ روز طول می‌کشد خود را نشان دهد
-  این ویروس واکسن ندارد. همچنین فریب طب سنتی را نخورید
-  بیماری‌های ویروسی به مرور بهبود می‌یابند. تقویت سیستم ایمنی بدن بهترین راهکار است
-  افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند در خطر هستند

## چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

۱

**بهداشت**  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت ۲۰۱۹-nCoV وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.



۹ اشياء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.



۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.

۱۱ از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.



۳ دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.



۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.

۴ از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.



۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.



۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

۶ در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



۱۵ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.



۷ حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.



۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

جمهوری اسلامی ایران



۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.





## انواع تب‌سنج و روش صحیح اندازه‌گیری تب

### انواع دماسنج (تب‌سنج)

**جیوه‌ای شیشه‌ای**

دماسنج را ضدعفونی کنید و رو به پایین تکان بدهید تا جیوه لااقل تا سطح ۳۵/۳ درجه سانتیگراد پایین بیاید. سپس آن را زیر بغل یا زیر زبان بیمار قرار دهید. بعد از ۳ دقیقه آن را بیرون بیاورید. دماسنج را به صورت افقی نگه دارید تا خط جیوه را ببینید که روی چه عددی قرار گرفته است

---

**نواری یا پلاستیکی**

دماسنج را ۶۰ ثانیه روی پیشانی قرار دهید و از روی تغییر خطوط و رنگ آن‌ها درجه حرارت را بخوانید

توجه: این دماسنج کاربرد آسانی دارد اما به اندازه سایر دماسنج‌ها دقیق نیست

---

**دیجیتال لمسی**

بسته به نوع طراحی، این دماسنج‌ها را می‌توان در مقعد، دهان (زیر زبان)، زیر بغل یا گوش استفاده کرد

---

**دیجیتال غیر لمسی**

این دماسنج‌ها از طریق لیزر با کمی فاصله از سطح پیشانی، ظرف یک تا سه ثانیه، درجه حرارت بدن را نمایان می‌کنند

---

**دیجیتال گوشی**

این دماسنج از اشعه مادون قرمز برای اندازه‌گیری دمای بدن از طریق مجرای گوش استفاده می‌کند و نسبت به دیگر دماسنج‌های دیجیتال، دقت بیشتری دارد. نوک دماسنج را درون کانال گوش قرار دهید. نتیجه اندازه‌گیری ظرف یک ثانیه به دست می‌آید

### میزان تب (برای کرونا) بر اساس روش اندازه‌گیری

توجه: دقت اندازه‌گیری پیشانی نسبت به روش‌های دیگر، کمتر است

**زیر زبان**  
۳۸/۵ و بالاتر

**پیشانی**  
۳۸/۵ و بالاتر



**زیر بغل**  
۳۷/۸ و بالاتر

**بر حسب درجه سانتیگراد**

### نکات مهم برای استفاده از دماسنج یا تب‌سنج



دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم بشوید



از دماسنج تمیز و ضدعفونی شده (در دماسنج‌های لمسی) استفاده کنید



پنج دقیقه قبل از سنجش دما، نه چیزی بخورید و نه چیزی بنوشید



پس از استفاده از دماسنج لمسی، حتماً آن را تمیز کنید

توجه: دمای بدن انسان در طول ساعات مختلف شبانه‌روز کمی تغییر می‌کند و معمولاً هنگام عصر بین نیم تا یک درجه بالاتر است

منبع داده‌ها: سازمان نظام پزشکی  
ISNA / Design: Pedram Aghaei



معاونت دانشجویی  
اداره بهداشت و درمان

# ویروس کرونا

## علائم و توصیه‌ها

سازمان جهانی بهداشت به دلیل شیوع بیماری نوظهور ناشی از ویروس کرونا در چین و سرایت آن به کشورهای دیگر جهان، وضعیت اضطراری بین‌المللی اعلام کرد.

### علائم شایع عبارتند از:

تب (۳۸ درجه یا بالاتر)

سرفه

تنگی نفس





## گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی ( کورونا و آنفلوانزا )



### روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی

### پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین



### بشوئید

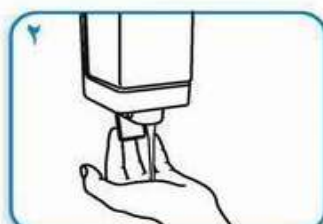
شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

# چطور دست‌ها را بشوئیم؟

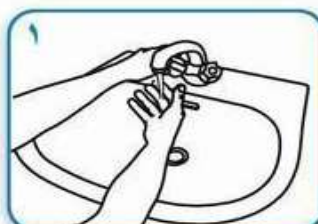
مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



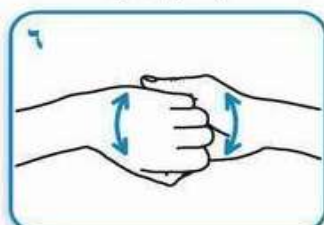
۳ کف دست‌ها را به هم بمالید



۲ صابون کافی برای پوشاندن سطح دست‌ها بردارید



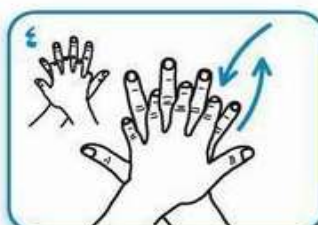
۱ دست‌ها را با آب خیس کنید



۶ پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها ببرید تا در هم قفل شوند



۵ مالیدن کف دست‌ها با انگشت‌های درهم



۴ کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت‌های درهم و بالعکس



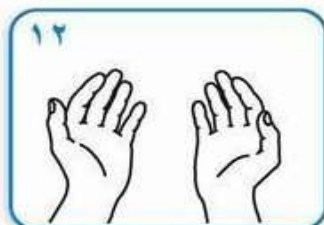
۹ دست‌ها را با آب شستشو دهید



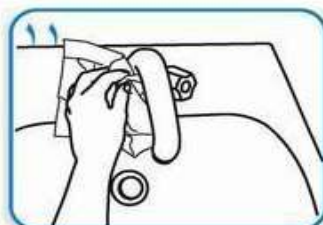
۸ مالش‌های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۷ مالش‌گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۱۲ اکنون دست‌های شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



۱۱ از همان دستمال برای تمیز کردن شیر آب استفاده کنید



۱۰ با یک دستمال حوله‌ای بطور کامل خشک کنید



سازمان نظام بهداشتی ساختمان  
اسطوخودوس

## از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

# دست‌های خود را بشویید

- \* بعد از سرفه یا عطسه
- \* هنگام مراقبت از بیمار
- \* قبل از غذا خوردن
- \* قبل در حین و بعد از تهیه غذا
- \* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- \* هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- \* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها

سازمان نظام بهداشتی ساختمان  
اسطوخودوس

## از دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

هنگام سرفه یا عطسه  
دهان و بینی خود را  
با دستمال یا آرنج خمیده خود  
بپوشانید.

دستمال را پس از استفاده فوراً درون  
یک سطل درب در بسته بیندازید.

دست‌های خود را پس از سرفه و  
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از  
فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال  
الکلی تمیز نمایید.

**من با شما دست نمی‌دهم چون  
شما را دوست دارم**



**کمپین پیشگیری از کرونا**

# اصول ماسک زدن

افراد سالم نیازی به ماسک ندارند مگر این که در حال مراقبت از فرد مبتلا به کرونا باشند



از ماسک های یکبار مصرف  
دوباره استفاده نکنید



دهان و بینی را کاملا پوشانده و هیچ  
شکافی بین صورت و ماسک وجود  
نداشته باشد



به محض مرطوب شدن، آن را با  
ماسک جدید جایگزین کنید



در حین استفاده، از لمس آن خودداری  
کنید و در صورت نیاز، دستانتان را با  
آب و صابون بشویید



قبل از قرار دادن آن روی صورت  
دستانتان را با آب و صابون یا  
دستمال پاک کننده الکلی تمیز کنید







توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در نانوائی ها

## رعایت اصول بهداشتی

۳

### در مورد خرید، نگهداری و مصرف نان

با توجه به مراحل تهیه، پخت و خرید بهتر است نان را **آلوده** فرض کرده و همیشه برای خارج کردن نان در منزل از دستکش جدید استفاده کنید



برای کاهش تردد و تا حد امکان هر بار تعداد زیادی نان بخرید



بعد از درآوردن نان آن را در کیسه پلاستیکی و بعد داخل فریزر بگذارید  
**توجه: سرمای فریزر قادر نیست ویروس کرونا را نابود کند**



هرگز به نان و سفره دیگران دست نزنید



به علت احتمال آلوده بودن نان، قبل از هر بار استفاده، آن را چند ثانیه روی شعله مستقیم گاز (تا حد سوختن دست) داغ کنید و سپس مصرف کنید.



همیشه نان را در سفره یک بار مصرف یا پارچه تمیز و بعد در کیسه پلاستیکی نو بگذارید



## از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید-۲



سازمان نظام بهداشتی و درمانی  
اسلام آباد

### ویتامین‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

**B9 K A C B6 E D3**

#### A منابع غذایی ویتامین



- سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
- اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
- کدو حلوائی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
- فلفل قرمز شیرین و ماهی تن

#### K منابع غذایی ویتامین



- جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
- شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

#### B9 منابع غذایی ویتامین



- اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
- چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
- قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

#### C منابع غذایی ویتامین



- فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
- پرتقال، توت فرنگی، پایایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

#### E منابع غذایی ویتامین



- فندق، بادام، دانه‌های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه‌ای زیتون، کلم
- برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

#### B6 منابع غذایی ویتامین



- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تن، سینه مرغ، دانه‌های آفتابگردان
- دانه‌های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

#### D3 منابع غذایی ویتامین



- ماهی هالیبوت، ماهی کیور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر

• خط اول پیشگیری: رعایت **بهداشت فردی** و خصوصاً بهداشت دست‌هاست

• با افزایش مقاومت بدن آمادگی **سیستم ایمنی** خود را بالا ببرید

**کرونا ویروس**

**سنگین و  
درشت  
است!**



**این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰-۵۰۰ نانومتر)  
و به زمین می افتد**

**پس کفش ها،**

**منبع مهم آلودگی است  
به هیچ وجه آن را داخل خانه نیاورید.**

**به علت درشت بودن،**

**در محیط آلوده هر ماسکی می تواند  
محفوظ کننده باشد**



**به شرطی که خشک باشد و ماسک را مرتب عوض کنیم.**



# کرونا ویروس و لباس‌ها

همه ی لباسهایی را که می پوشیم  
لازم نیست بشوریم...



**نور شدید خورشید و گرمای**

**شواژ آن را پاک می کند**

# برای پیشگیری از کرونا ویروس چه بخوریم؟

نوشیدنی های گرم  
(چای ، قهوه ، دمنوش)



آب سرد و غذای سرد نخورید!

## آدامس بجوید،

تا گلویتان با آب دهان مرطوب شود.



@MARALGraphic



# کرونا ویروس آسان از بین می رود.

## با آب گرم

## و مواد شوینده خانگی



پس بهتر است:

شستشوها و نظافت ها را با آب گرم انجام داد.



@MARALGraphic



## برای ضد عفونی کردن سطوح چه کار کنیم؟

بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها  
را در **۱۰ دقیقه** نابود می‌کند.

الکل اتانول  
**۷۰%**



بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها  
را در **۱۰ دقیقه** نابود می‌کند.

وایتکس  
**۰/۰۱%**



بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها  
را در **۳۰ ثانیه** نابود می‌کند.

وایتکس  
**۰/۲۱%**



بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها  
را در **۱ دقیقه** نابود می‌کند.

آب اکسیژنه  
**۰/۵%**



بیش از ۹۹/۹ درصد ویروس‌ها  
را در **۱۵ ثانیه** نابود می‌کند.

بتادین  
**۷/۵%**




# ویروس کرونا

## روی سطوح مختلف

### چقدر زنده می‌ماند؟

در دمای ۲۰ سانتی‌گراد



 <b>آلومینیوم</b> <b>تا ۸ ساعت</b>	 <b>پلاستیک</b> <b>تا ۲ روز</b>	 <b>دستکش لاتکس</b> <b>تا ۸ ساعت</b>
 <b>شیشه</b> <b>تا ۴ روز</b>	 <b>چوب</b> <b>تا ۴ روز</b>	 <b>استیل</b> <b>تا ۳ تا ۲۸ روز</b>
 <b>سرامیک</b> <b>تا ۵ روز</b>	 <b>پی‌وی‌سی</b> <b>تا ۵ روز</b>	 <b>کاغذ</b> <b>تا ۵ روز</b>
 <b>لباس‌های پارچه‌ای</b> <b>ماندگاری چندانی ندارد</b>	<b>تفلون</b> <b>تا ۵ روز</b>	



تیبیان @TebyanOnline

رقت های مورد نیاز محلول سفید کننده خانگی (وابتکس) برای گندزدایی لوازم و سطوح

مدت زمان تماس	نسبت رقت محلول سفید کننده خانگی ۵ درصد	نحوه رقیق سازی	موارد مصرف
بیش از ۱۰ دقیقه	$\frac{1}{5}$	یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی با ۴ پیمانه آب سرد شیر	ترشحات خونی - اسهال - استفراغ - سطل زباله
۳۰ دقیقه	$\frac{1}{50}$	یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی با ۴۹ پیمانه آب	گندزدایی عمومی محیط (کف - دیوار - درپ توالت - حمام)
۳۰ دقیقه	$\frac{1}{100}$	یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی با ۹۹ پیمانه آب	گندزدایی وسائل تمیز (میز غذاخوری، ظروف غذاخوری)

- آبی که جهت رقیق نمودن استفاده می شود بهتر است دمای آن از ۴۰ درجه سانتیگراد تجاوز نکند.
- برای گندزدایی محیط از هالامید نیز به میزان ۲۰ گرم در یک لیتر آب میتوان استفاده نمود.
- برای گندزدایی محیط از محلول کربنولین (کارا) یک لیتر را با ۴۰ لیتر آب رقیق نموده و گندزدایی شود.





K. P. I. C.  
شرکت صنایع پتروشیمی کرمانشاه  
(سهام عام)

## اطلاعیه مهم در خصوص ترکیب کردن مواد شوینده ضد عفونی کننده

با توجه به کمبود و احتکار الکل و مواد ضد عفونی کننده، مردم جهت ساخت مواد ضد عفونی کننده مواد مختلف را باهم ترکیب می کنند

### خواهشاً مواد ذیل را باهم ترکیب نکنید

#### ۷ شوینده خانگی که هرگز نباید باهم مخلوط کنید:

##### ۱- مایع سفید کننده ( وایتکس ) + الکل

تولید کلرو فرم و اسید هیدروکلریک می کند که می تواند موجب آسیب به سیستم عصبی، ریه، کلیه، کبد، چشم و پوست شوند.

##### ۲- مایع سفید کننده + آمونیاک

ترکیب این دو ماده موجب تولید گازهای سمی می شود که آسیب شدیدی برای دستگاه تنفس به همراه خواهد داشت. همچنین ترکیب مقادیر زیاد این دو با یکدیگر می تواند موجب انفجار بسیار خطرناکی شود.

##### ۳- مایع سفید کننده + سرکه:

تولید گاز سمی می کند که می تواند موجب سوختگی های چشمی و آسیب به ریه ها شود.

##### ۴- مایع سفید کننده + انواع مواد تمیز کننده:

موجب تولید گازهای سمی مثل کلر می شوند که حتی قرار گرفتن در معرض کمترین مقدار آن هم می تواند موجب مشکلات شدید تنفسی و بینایی شود.

##### ۵- جوش شیرین + سرکه

خطرناکترین حالت آن این است که این دو را در یک ظرف دربسته مخلوط کنید می تواند باعث انفجار شود.

##### ۶- سرکه + آب اکسیژنه:

تولید اسید پراستیک می کند که موجب تحریک و حتی آسیب به پوست، چشم ها، گلو، بینی و ریه ها گردد.

##### ۷- مخلوط کردن مارکهای مختلف از یک ماده تمیز کننده

به یاد داشته باشید که هر شرکت فرمول منحصر به فرد خود را دارد و مخلوط کردن آنها می تواند موجب یک واکنش شیمیایی نامطمئن و خطرناک شود.

## هشدار

همچنین در استفاده از اتانول و متانول باید مواظب افراد ی که کمبود آنزیم g6pd دارند چرا که می تواند باعث سیانوز بدراین افراد گردد.

(g6pd آنزیم گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز که جلوی گلوکوتاسیون سلول های خونی مثل گلوبول قرمز در طحال را می گیرد کسانی که این آنزیم رو ندارند بصورت ارثی در مقابل موا محرکی مانند باقلا یا حشره کش ها آسیب پذیر بوده که اصطلاحاً به آنها افراد فاویسمی گفته می شود)  
البته در هیچ حالتی نباید از متانول استفاده شود چون جذب پوستی بالایی دارد و میتواند باعث مسمومیت شود.

امور HSE

## ضدعفونی کننده‌ای که قربانی می‌گیرد فرق اتانول و متانول چیست؟

آیا می‌توان از متانول (الکل صنعتی) بجای اتانول (الکل سفید) به منظور ضدعفونی کردن استفاده کرد؟

متانول را نباید برای ضدعفونی سطوح استفاده کرد. نه تنها متانول به شدت سمی است بلکه کمترین خاصیت ضدعفونی رو بین الکل‌ها دارد که می‌تواند سبب بروز عوارضی همچون درماتیت (التهاب پوست)، آسیب چشمی از جمله کوری، نارسایی کلیه، کما و مرگ شود.

آیا حتما برای پیشگیری از شیوع کرونا باید با الکل دست‌های خود را ضدعفونی کنیم؟

گرچه اتانول (الکل سفید به صورت جامد) می‌تواند برای ضدعفونی کردن دست‌ها گزینه خوبی باشد اما بیشتر زمانی توصیه می‌شود که این ماده در صورت نبود دسترسی به آب و صابون و شوینده‌های دیگر مورد استفاده قرار گیرد.

 <p><b>متانول</b> METHANOL</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li> اتانول الکل با یک گروه اتیل در اسکلت کربن است</li> <li> اتانول یک اسید ضعیف تر از آب است</li> <li> اتانول الکی است که در نوشیدنی‌های غیرمجاز استفاده می‌شود</li> <li> اتانول توسط تخمیر قندها توسط مخمر تولید می‌شود</li> <li> اتانول با الکل اتیلیک با ترکیب <math>C_2H_5OH</math> فرمول شیمیایی با بوی خاص و آتش‌گیری است</li> </ul>	 <p><b>اتانول</b> ETHANOL</p> 
--	--	---



**آلوده‌ترین وسایل شخصی  
در روزهای گرونیایی**  
در عین حال به هیچ عنوان از وسایل شخصی  
دیگران نیز استفاده نکنید

TASNIM NEWS

**فلش**

**موبایل**

**سویچ ماشین**

**ساعت مچی**

**کارت‌های بانکی**

**انگشتر و دستبند**

**هندزفری شارژر و پاوربانک**

**فندک و پاکت سیگار**



این تصویر یک اینفوگرافیک است که در آن یک دست با یک ذره‌بین، میکروب‌ها را در یک قطره مایع مشاهده می‌کند. در کنار آن، یک لیست از وسایل شخصی که می‌توانند آلوده شوند، به همراه تصاویر کارتونی ویروس‌ها، آورده شده است. این وسایل عبارتند از: فلش، موبایل، ساعت مچی، سوئیچ ماشین، کارت‌های بانکی، انگشتر و دستبند، فندک و پاکت سیگار، هندزفری شارژر و پاوربانک. در گوشه بالا راست، عبارت 'TASNIM NEWS' درج شده است. همچنین در گوشه پایین چپ، آدرس وبسایت 'خبرگزاری تسنیم TASNIMNEWS.COM' و یک آیکون پرسش وجود دارد.





