



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS



GET A VACCINE

مطالب با آخرین به روز رسانی از منابع

- ✓ سازمان جهانی بهداشت (WHO) (۱۸ مارچ ۲۰۲۱)
- ✓ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) (۲۱ مارچ ۲۰۲۱)
- ✓ ووزات بهداشت و درمان و علوم پزشکی (فروردین ۱۴۰۰)

اصول کنترل عفونت و حفاظت فردی در بحران کووید-۱۹

مریم سادات شهشهانی
عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی

ست

Bobby and his dad are protected when they stay home.

They keep protecting themselves when they are outside of their house.

Be like Bobby and his dad

- stay 6 feet apart
- wash your hands
- wear a mask
- avoid crowds

کارفرمایان باید استراتژی‌های کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق و فنی با استفاده از نظرات کارشناسان بهداشتی در محیط کار اجرایی کنند تا از بروز بیماری در کارکنان سازمان پیشگیری شود

- هم‌ترین اقدامات قابل اجرا جهت کنترل بیماری کرونا بر اساس اصول طب کار و سلامت شغلی در محیط‌های کاری:
- حذف یا جایگزینی خطر
- کنترل‌های فنی و مهندسی
- کنترل‌های مدیریتی
- و استفاده از وسایل حفاظت فردی



○ حذف یا جایگزینی خطر: Substitution

- ممانعت از ورود شاغلین بیمار به محیط کار
- دادن مرخصی استعلاجی اجباری به کارکنان مبتلا یا مشکوک به ابتلا بیماری

○ کنترل‌های فنی و مهندسی: Engineering Controls

- جداسازی و ایزوله کردن بیماران یا افراد مشکوک از بقیه کارکنان
- برقراری تهویه مناسب در محیط‌های کاری
- استفاده از موانع شیشه‌ای یا پلاستیکی بین کارکنان و مراجعین یا بازدیدکنندگان
- استفاده از وسایل و ابزار یک‌بار مصرف

○ کنترل‌های مدیریتی: Administrative Controls

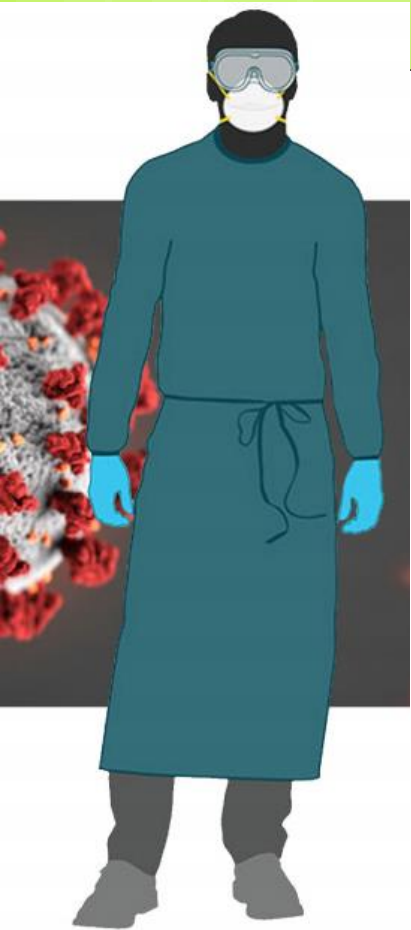
○ آموزش مداوم کارکنان در خصوص رعایت ضوابط بهداشتی، شستشوی دست‌ها و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی

- فاصله‌گذاری مناسب بین شاغلین در زمان کار - حداقل دو متر
- کاهش ساعت کاری کارکنان یا انجام دورکاری
- کاهش مأموریت‌ها و سفرهای غیرضروری کارکنان
- شستشو و ضدعفونی مداوم سطوح و تجهیزات
- محدود کردن تجمعات کارکنان در مراکز ورزشی، مذهبی و برگزاری جلسات به صورت غیرحضوری

○ استفاده از وسایل حفاظت فردی: Personal Protective Equipment (PPE)

- استفاده از ماسک و رسیپراتور مناسب
- استفاده از محافظ چشم، دستکش و لباس مخصوص

○ استفاده از وسایل حفاظت فردی همواره آخرین راه کنترل عوامل زیان آور در محیط کار می باشد اما در خصوص ویروس کرونای جدید با توجه به امکان انتقال سریع بیماری و شیوع بالا توصیه می گردد در محیط های کاری از روش های تلفیقی کنترلی یعنی مهندسی، مدیریتی و وسایل حفاظت فردی به صورت هم زمان استفاده شود.



وسایل حفاظت فردی:

- دستکش
- ماسک جراحی
- عینک محافظ یا حفاظ صورت
- گان
- همچنین لوازمی که برای اقدامات ویژه مورد نیاز است، رسپیراتورها (از قبیل ماسک N95، یا FFP2 استاندارد یا معادل های آن) و پیش بند را شامل می شود.
- خاطر نشان می شود که استفاده از پوشش های سراسری (Coveralls) ، (استفاده از دو دستکش باهم و پوشش های سر و گردن در مراقبت و درمان مبتلایان به کووید-۱۹ توصیه نمی شود. (۵ژانویه ۲۰۲۰ آخرین به روز رسانی)

با گذشت یکسال هنوز (۸مارچ ۲۰۲۱)

- بر اساس شواهد موجود، ویروس کووید-۱۹ از طریق تماس نزدیک و ریز قطرات بین مردم منتشر می شود و انتقال هوابرد ندارد.
 - روش های پیشگیری و کاهش آلودگی، به عنوان اقدامات کلیدی هم در سطح ارائه کنندگان خدمات و هم در سطح جامعه مطرح می شوند.
 - مؤثرترین روش های پیشگیری در سطح جامعه شامل موارد زیر می شود:
1. Wear a mask that covers your nose and mouth to help protect yourself and others.
 2. Stay 6 feet apart from others who don't live with you.
 3. Get a COVID-19 vaccine when it is available to you.
 4. Avoid crowds and poorly ventilated indoor spaces.
 5. Wash your hands often with soap and water. Use hand sanitizer if soap and water aren't available.

در آخرین اطلاعیه استفاده از ماسک (۲۱ فوریه ۲۰۲۱) استفاده از دو ماسک اعلام شده است:

- انواع مختلفی از ماسک ها وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود و دیگران از ابتلا و انتشار COVID-19 استفاده کنید. هنگام انتخاب ماسک ، ماسکی را انتخاب کنید که کاملاً متناسب باشد. درباره نحوه انتخاب ماسکی که به خوبی متناسب باشد و بهترین محافظت را داشته باشد ، بیشتر بیاموزید.
- در زمان حضور در فضای درمانی استفاده از ماسک جراحی لازم می باشد.
- براساس دستور العمل استفاده دو ماسک می تواند دو ماسک جراحی با دو شکل متفاوت (جلوگیری از جابجایی ماسکها) و
- ماسک N95 حتماً به تنهایی استفاده شود.

کادر درمان در محل خدمت:

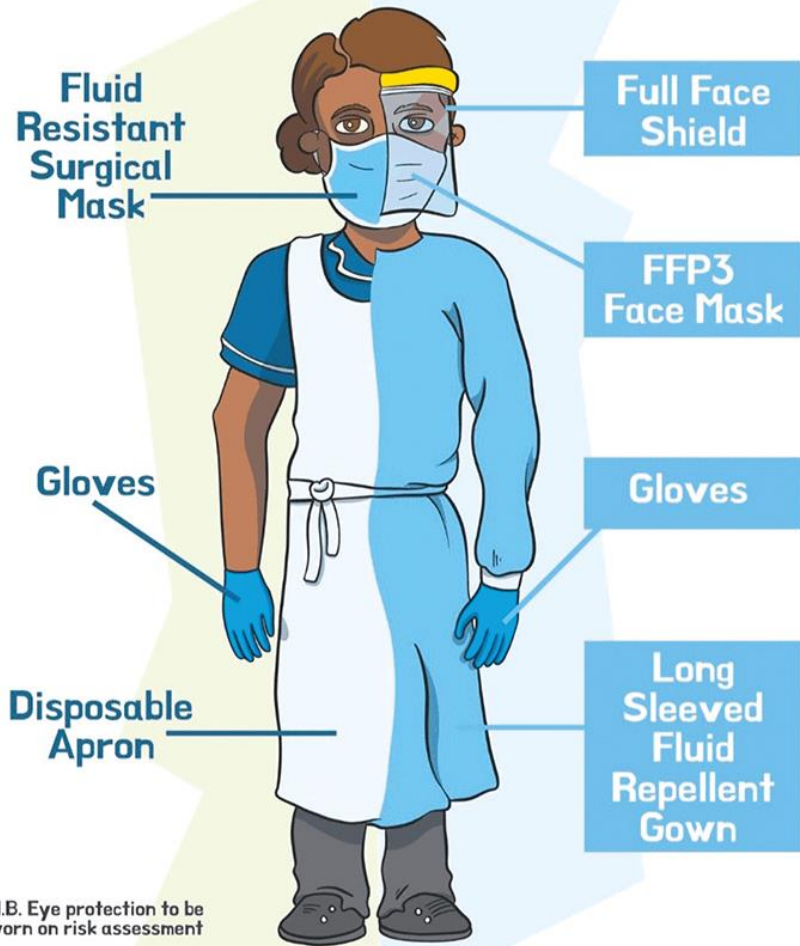
چگونه	نوع وسایل حفاظت فردی یا رویکرد توصیه شده	با چه هدفی	چه هنگامی (در مناطقی که میزان بروز و انتشار کووید-۱۹ در جامعه بالاست)	چه کسانی
در طول کل شیفت و در طی ارائه کلیه خدمات به صورت مستمر	ماسک جراحی، محافظ چشم (عینک حفاظ دار و یا شیلد صورتی)، گان تمیز آستین بلند ضد آب (لمینت شده) / گان معمولی با پیش بند ضد آب و دستکش	رعایت احتیاطات استاندارد، قطرات و تماسی	قبل از ورود به بخش اختصاصی کووید-۱۹ (بیماران مشکوک / قطعی کووید-۱۹)	تمامی کارکنان بهداشتی درمانی و در صورت اضطرار ملاقات کنندگان / همراه
در طول کل شیفت و در طی ارائه کلیه خدمات به صورت مستمر	ماسک جراحی (سه لایه)	احتیاطات استاندارد	بخش بستری (بخش های بالینی غیر اختصاصی کووید)	تمامی کارکنان بهداشتی درمانی
حین انجام اقدام تشخیصی/درمانی	رسپیراتور تنفسی حداقل با ظرفیت ماسک های N95 و یا ماسک FFP2 با استانداردهای اروپایی معادل آن. محافظ چشم (عینک حفاظ دار و یا شیلد صورتی)، گان تمیز آستین بلند و ضد آب (لمینت شده) / گان معمولی و پیشبند پلاستیکی، دستکش.	احتیاطات هوایی	اینْتوباسیون تراکیال ، تهویه غیر تهاجمی از جمله BiPAP و CPAP، تراکئوتومی، احیاء قلبی ریوی، تهویه دستی قبل از انتیوباسیون، برونکوسکوپی، ایجاد خلط القایی با استفاده از نبولایز سالین هیپر تونیک و مداخلات اتوپسی	کادر درمانی حاضر در حین انجام اقدامات تولید کننده آئروسول
در طول کل شیفت	ماسک N95 یا ماسک FFP2 با استانداردهای اروپایی معادل آن	احتیاطات هوایی	اقدامات تولید کننده آئروسول به صورت مستمر در بخش انجام می شود	کادر بالینی

Illustration by James Fox Creative for



For more information
contact 0121 371 2437
COVID19coordinatingcentre@uhb.nhs.uk

COVID-19 Safe PPE



N.B. Eye protection to be worn on risk assessment

General contact with confirmed or suspected Covid-19 case

Aerosol Generating Procedures



For healthcare workers within a metre of a patient with possible or confirmed COVID-19 Public Health England recommends



For procedures generating airborne particles or droplets Public Health England recommends



Sources: NHS; FT research © FT

This is undertaken outside the patient's room.

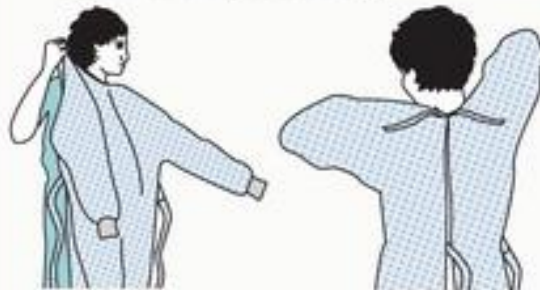
Pre-donning instructions

- ensure healthcare worker hydrated
- tie hair back
- remove jewellery
- check PPE in the correct size is available

Perform hand hygiene before putting on PPE

1

Put on the long-sleeved fluid repellent disposable gown



2

Respirator

Perform a fit check.



3

Eye protection



4

Gloves





How to safely use a surgical mask

To apply a mask



1. Perform hand hygiene before touching a mask.



2. Ensure coloured side of mask faces outwards.



3. Find top side metal piece. Bend metal piece over your nose, tie straps behind head and neck, or place ear loops over each ear.



4. Adjust mask to cover your mouth, nose and chin without leaving gaps.

5. Perform hand hygiene

Do



1. Wear the mask for up to four hours.



2. Replace the mask if it becomes soiled or damp, or when you need a drink or to take a break.



3. Avoid touching the mask. If you touch the mask accidentally or adjust it, perform hand hygiene.

To remove a mask



1. Perform hand hygiene before touching a mask.



2. Remove mask by ties or ear loops, without touching the front of mask. Suggested to lean forward as you pull mask away from your face.



3. Discard mask into clinical waste.



4. Perform hand hygiene after discarding the mask.

Don't



1. Don't wear mask only over mouth or under chin.








2. Don't touch the front of mask. If you accidentally touch it perform hand hygiene.



3. Don't reapply mask after removal.

Perform hand hygiene means either using alcohol based hand rub or washing hands with soap and water.

در آموزش به مددجویان و حفاظت خود باید مواردی در نظر گرفته شود

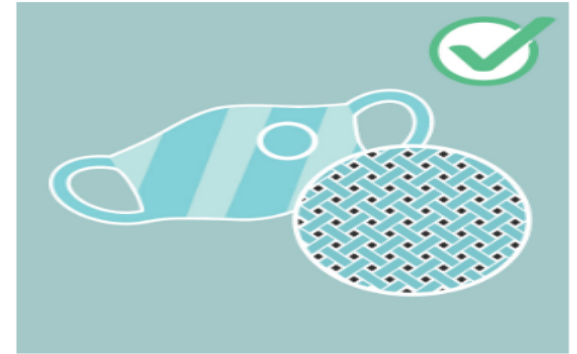
-  Wear a mask that covers your nose and mouth to help protect yourself and others.
-  Stay 6 feet apart from others who don't live with you.
-  Get a COVID-19 vaccine when it is available to you.
-  Avoid crowds and poorly ventilated indoor spaces.
-  Wash your hands often with soap and water. Use hand sanitizer if soap and water aren't available.

Cloth Masks

Cloth Masks can be made from a variety of fabrics, and many types of cloth masks are available.

Look for

- Multiple layers of tightly woven, breathable fabric
- Nose wire
- Mask should block light when held up to bright light source



Do NOT wear

- Masks with exhalation valves or vents
- Single layer or masks made of thin fabric that don't block light



2 Ways to have better fit and extra protection

- Wear two masks (disposable mask underneath **AND** cloth mask on top)
- Combine a cloth mask with a fitter or brace



Disposable Masks

Disposable face masks are widely available.

Look for:

- A description indicating multiple layers of non-woven material
- Nose wire



Do NOT wear

- Masks with gaps around the sides of the face or nose
- If wet or dirty



دو نکتہ مهم:

When to wear

- Anytime you are indoors or outdoors with people who don't live with you.



- Everyone **2 years** and older should wear masks in public.



Stay 6 feet away from others



- **Inside your home:** Avoid close contact with people who are sick.
 - If possible, maintain 6 feet between the person who is sick and other household members.
- **Outside your home:** Put 6 feet of distance between yourself and people who don't live in your household.
 - Remember that some people without symptoms may be able to spread virus.
 - Stay at least 6 feet (about 2 arm lengths) from other people.
 - **Keeping distance from others is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.**



Get Vaccinated

- Authorized COVID-19 vaccines can help protect you from COVID-19.
- Once you are fully vaccinated, you may be able to start doing some things that you had stopped doing because of the pandemic.
- You may have side effects after vaccination, but these are normal.
- It typically takes **two weeks** after you are fully vaccinated for the body to build protection (immunity) against the virus that causes COVID-19.

○ و این به ان معنا نیست که ماسک را کنار بگذاریم

- After COVID-19 vaccination, you may have some side effects. These are normal signs that your body is building protection. The side effects from COVID-19 vaccination, in a few days:

Common side effects

On the arm where you got the shot:



- Pain
- Redness
- Swelling

Throughout the rest of your body:



- Tiredness
- Headache
- Muscle pain
- Chills
- Fever
- Nausea

در راستای کاهش عوارض واکسن:
می توان از ضد تب و ضد دردها استفاده کرد
(قبل از تزریق نیاز به مصرف دارو نیست)

To reduce pain and discomfort
where you got the shot



- Apply a clean, cool, wet washcloth over the area.
- Use or exercise your arm.



To reduce discomfort from fever



- Drink plenty of fluids.
- Dress lightly.

موارد مشترک هر سه واکسن موجود در ایران (اسپوتنیک / سینوفارم و بهارات)

- بهترین زمان پاسخ ایمنی: دو هفته پس از دریافت نوبت دوم
- موارد ممنوعیت مصرف:
 - * بارداری
 - * شیردهی
 - * حساسیتهای شدید
 - * بیماریهای حاد یا بدون تب (حدود ۲ هفته بعد بهبودی مجاز است)
 - * افراد بالای ۱۸ سال (واکسن بهارات به افراد بالای ۵۵ سال تزریق نمی شود)
 - * افرادی که در دوز اول دچار واکنشهای شدید/ تشنج و تب بالای ۴۰ باشند.

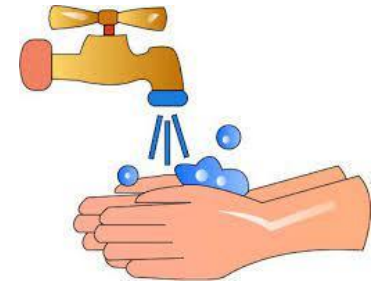
Avoid crowds and poorly ventilated spaces

- Avoid indoor spaces that do not offer fresh air from the outdoors as much as possible.
- If indoors, bring in fresh air by opening windows and doors, if possible.



Wash your hands often

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- It's especially important to wash:
 - ✎ Before eating or preparing food
 - ✎ Before touching your face
 - ✎ After using the restroom
 - ✎ After leaving a public place
 - ✎ After blowing your nose, coughing, or sneezing
 - ✎ After handling your mask
 - ✎ After changing a diaper
 - ✎ After caring for someone sick
 - ✎ After touching animals or pets
- If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



Clean and disinfect

برخلاف آنچه اخیرا بین مردم بیان می شود!!!!!!:

- Clean **frequently touched surfaces** daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
- If someone is sick or has tested positive for COVID-19, disinfect **frequently touched surfaces**.
- If surfaces are dirty, clean them using detergent or soap and water prior to disinfection.

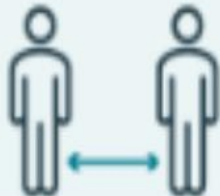
در راستای کنترل عفونت و حفاظت خود از بیماری کووید-۱۹، از منابع معتبر و جامع استفاده شود و صرفاً شنیده‌های مردم معیار نباشد.



و به طور خلاصه



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS



GET A VACCINE