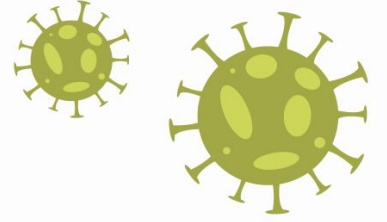


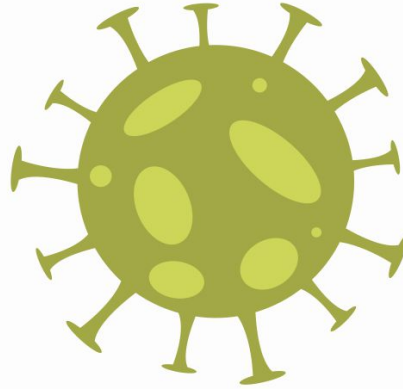


NAF
COVID-19

کرونا سره د مبارزي ملي اتحاد
اتحاد ملی مبارزه با کرونا



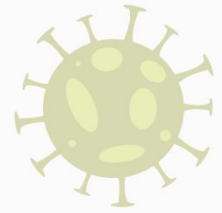
طرز العمل پاک کاری خانه از ویروس کرونا (کوید-۱۹)



نویسنده: داکتر محبوب الله شفیق
(متخصص امراض داخله و مسؤول کمیته علمی)

ترجمه: فوزیه حسن خیل





این طرز العمل برای استفاده آن‌ده فامیل ها و خانواده های است که در آن مریض کوید-۱۹ مثبت یا مریض مشکوک به این مریضی موجود باشد. برای مصوونیت بیشتر از این مریضی سایر خانواده هاییکه مریض ندارند نیز از این طرز العمل استفاده کرده می توانند. به یاد داشته باشید، اگر در خانه شما این مریضان موجود باشد باید به شمول استفاده از ماسک تمام تدابیر وقایوی را به طور جدی مراعات کنید.



چگونه خانه خود را پاک کنیم؟

سطوح داخل خانه و آنعده وسایل خانه که به شکل مکرر در تماس دست های تان قرار میگیرند مانند میز، چوکی، تلفون، دستگیرک دروازه، میز آشپزخانه دکمه تلویزیون، دکمه لفت خانه و... را باید همه روزه با دواي ضد میکروب پاک کنید.



- به یاد داشته باشید که جهت پاک کاری از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

- شما می توانید بعضی از وسایل قابل شستشو را با آب و صابون بشوئید.

- جاهاییکه بیشتر به تماس دست های شما می آیند که قبلا از آن تذکر به عمل آمد را با مواد ضد میکروب بنام وایتیکس (محلول ۰.۱٪) و یا الکھول (ایتانول) ۷۰٪ پاک کنید.



- قبل از همه تاریخ انقضا مواد ضد میکروب (وایتیکس) را چیک کنید.

- اگر محلول وایتیکس به شکل درست تهیه شود جهت از بین بردن ویروس کرونا کافی است.

- هدایات که توسط کمپنی تهیه کننده بر بوتل نوشته شده است را به دقت بخوانید. هیچگاه وایتیکس را با سایر مواد ضد میکروب یکجا نکنید.

مواد ضد میکروب را چگونه تهیه کنیم؟

- پنج قاشق (قاشق ماست خوری) یا $\frac{1}{3}$ یک پیاله را با ۳.۸ لیتر آب پاک یکجا کنید، به این ترتیب محلول رقیق که قابلیت از بین بردن کرونا را دارد تهیه می شود.
- شما جهت پاک کاری لوازم خانه تان از محلول ایتانول ۷۰٪ که یک نوع الکحول است نیز استفاده کرده می توانید. ایتانول یا الکحول در بازار به فیصدی ۹۹.۸ قابل یافت است.
- جهت تهیه محلول ۷۰٪ آن شما ۷۰۰ سی سی این الکحول را با ۳۰۰ سی سی آب پاک مخلوط کنید، به این ترتیب محلول ۷۰٪ ایتانول آماده می شود.
- اگر سطوح یا وسایل قابل شستشوی داخل خانه تان ظاهراً ناپاک به نظر می رسد، بهتر است اول آنرا با آب و صابون پاک بشوید بعد از آن با یکی از مواد ضد میکروب فوق آن را ضد عفونی کنید.
- قبل از استفاده این محلول های ضد میکروب هدایات نوشته شده کمپنی که بر بوتل محلول موجود است، را به دقت مطالعه کنید، تا در وقت استعمال مواد فوق به خطر مواجه نه شوید.
- در اکثریت این هدایات مواد ضد میکروبی نوشته شده می باشد که بعد از استفاده از این مواد آن را تا یک مدت بالای سطوح بگذارید تا میکروب ها را از بین ببرد.
- در وقت تهیه و استعمال این محلول های ضد میکروب از دستکش یکبار مصرف، ماسک و در صورت امکان از عینک ها استفاده کنید.



لباس ها و سایر وسایل تکه یی:

وسایل تکه یی داخل خانه مانند لباس ها، کوچ، قالین، توشک، کمپل و غیره را چگونه از میکروب پاک کنیم؟

لباس ها، رویجایی، پوش توشک و بالشت تانرا با آب گرم و صابون بشویید. اگر بالای توشک، کوچ و سایر وسایل خانه یک رویجایی هموار کنید و در آخر هر روز آن را با آب و صابون بشوید بهتر و آسانتر خواهد بود.

قالین، موکت، کمپل، و سایر لوازم داخل خانه تانرا که نمی توانید آنرا بشوید، همه روزه با محلول ضد میکروب (وایتیکس ۰.۱٪ و یا ایتانول ۷۰٪) توسط سپری کردن آن پاک کنید.

چگونه لباس های خود را بشویم؟



- اگر لباس ها را در ماشین کالاشویی میشوید، باید از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید. و اگر آنرا بدون ماشین کالاشویی میشوید از دستکش های ضخیم استفاده کنید. و بعد از ختم شستشو، دستکش های تانرا با آب و صابون بشوید و با مواد ضد میکروب پاک کنید.
- بعد از کشیدن دستکش باید هرچه زودتر دستان خود را با آب و صابون بشوید.
- برای لباس شویی از آب گرم و صابون یا پودر لباس شویی استفاده کنید. و بعد از شستن لباس آنرا در مقابل اشعه آفتاب آویزان کنید تا خوب خشک شود.
- لباس های ناپاک تانرا قبل از شستن بسیار تکان نه دهید تا میکروب ها از آن منتشر نه شود.
- شما می توانید لباس های مریض را با سایر لباس های اعضای خانه یکجا بشوید.
- از وسایل که در جریان لباس شویی از آن استفاده می کنید مانند: سطل، تشت، آفتابه و غیره را در ختم لباسشویی با محلول ضد میکروب پاک کنید.

دست های تانرا زود زود بشوید:

- دستان تانرا روزانه چندین مرتبه با آب و صابون حد اقل برای ۲۰ ثانیه بشوید.
- همیشه بعد از کشیدن دستکش های یکبار مصرف و بعد از تماس گرفتن با مریض دستان تان را با آب و صابون بشوید.
- اگر دستان تان ظاهرا نا پاک نباشد و با افرازات مریض ملوث نه شده باشد، آنرا با مایع ضد میکروب (سنتیایزر) که حاوی محلول ۷۰٪ الکهول باشد پاک کرده می توانید. اما در صورت ملوث شدن دستان تان با افرازات وجود مریض و یا موجودیت چرک بر دستان تان، آنرا اولاً باید با آب و صابون برای مدت حد اقل ۲۰ ثانیه بشوید و بعد از آن با مواد ضد میکروب که حاوی الکهول ۷۰٪ باشد پاک کنید.
- سایر اوقاتیکه باید در آن دستان تانرا بشوید:

○ بعد از فشاندن بینی، سرفه، عطسه دستان تانرا با آب و صابون بشوید.

○ در جریان سرفه و عطسه دست تان را به دهن و بینی تان بگیرید و متعاقباً دست تانرا با آب و صابون بشوید شما می توانید حین سرفه و عطسه کاغذ یکبار مصرف را در مقابل دهن و بینی تان بگیرید و بعد از آن کاغذ را درزباله دانی سرپوش دار بگذارید.

○ بعد از خارج شدن از تشناب.

○ بعد از به تماس آمدن با حیوانات اهلی.

○ قبل از تهیه و مصرف مواد خوراکی.

○ بعد از پاک کردن اطفال و یا مریضان.



- دست های ناپاک تانرا هرگز به دهن، بینی و چشم های تان نزنید.

چگونه می توانیم به مریض مواد خوراکی بدهیم؟

- کوشش کنید تا فاصله حد اقل یک متر را مراعات کنید. در صورت امکان به مریض در اتاق مخصوص به خودش غذا بدهید.
- اتاق که مریض در آن قرنطین است باید تهویه درست داشته باشد، در جریان روز برای چندین بار برای مدتی کلکین اتاق را باز نگهدارید تا میکروب های داخل اتاق بیرون شوند.



- ظروف مواد خوراکی مانند: قاب، کاسه، قاشق، گیلان و غیره را با آب گرم و صابون بشویید و در وقت شستن آن از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- بعد از شستن ظروف و کشیدن دستکش ها دستان تان را با آب و صابون بشویید.

- غذاهای پس مانده از مریض و سایر مواد مصرفی مریض را در یک پلاستیک انداخته به



- زباله دانی سر بسته باندازید، برای اجرای این کار باید از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید و بعد از کشیدن دستکش ها دست های تانرا با آب و صابون حد اقل برای ۲۰ ثانیه بشویید.

چگونه تشناب مریض را پاک کنیم؟

- مریضان کوید-۱۹ در صورت امکان از تشناب که مختص به شخص خود شان است استفاده کند.
- هر بار بعد از قضای حاجت دستان خود را با آب و صابون بشوید.
- بهتر است مریض بعد از شستن دستان و صورت آنرا هرچه زودتر با کاغذ یک بار مصرف خشک کند.



- اگر مریض در جریان مریضی اش از تشناب مشترک استفاده میکند لازم است نکات ذیل را به طور جدی در نظر بگیریم:
 - بعد از هر بار رفتن به تشناب دستشو، کمود زمین تشناب، دستگیر دروازه و سایر جاهای که در تماس مریض قرار می گیرد را با آب و صابون بشوید و بعد از آن آنرا با مایع ضد میکروب پاک کنید.
 - جهت اجرای این کارها باید از دستکش های ضخیم و یا دستکش های یک بار مصرف استفاده شود. در صورت استفاده از دستکش های ضخیم باید آنرا با آب و صابون بشوید و متعاقبا با مواد ضد میکروب پاک کنید.
 - بعد از کشیدن دستکش ها هرچه زودتر دستان تانرا با آب و صابون بشوید.

پایان

ماخذها:

سازمان صحت جهان (WHO)

مرکز کنترل و وقایه امراض امریکا (CDC)