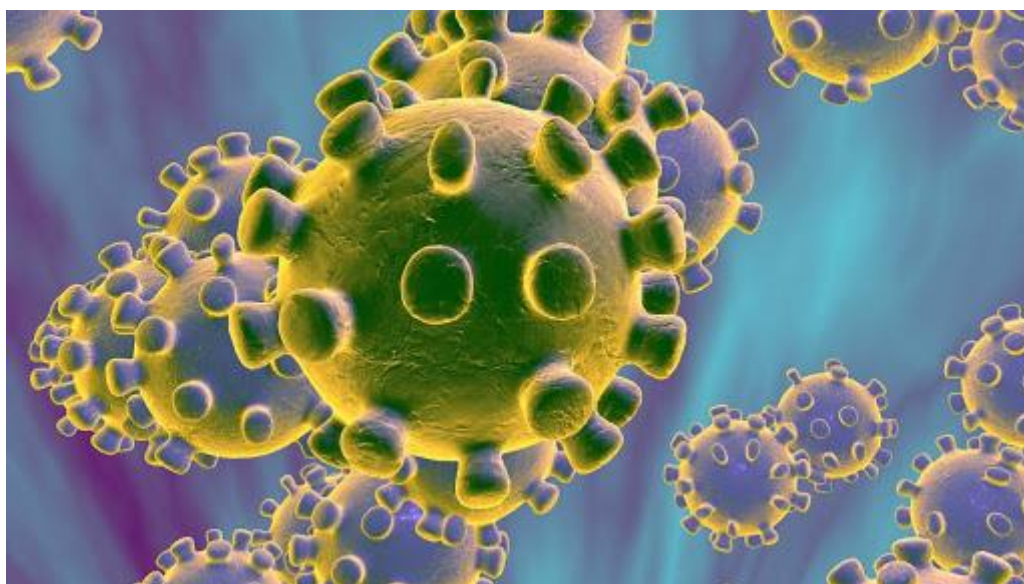




معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت و سلامت

دستورالعمل بهداشتی فعالیت آموزشی، پژوهشی دانشجویان مقطع دکتری  
در خصوص ویروس کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

اردیبهشت ۹۹



## فهرست مطالب

- ۱- مقدمه
- ۲- شناخت بیماری
- ۳- تدابیر پیشگیرانه بهداشتی
- ۴- ارزیابی وضعیت دانشجو از نظر ابتلا به کووید ۱۹ برای حضور در دانشگاه
- ۵- ضوابط بهداشتی در دانشکده/پردیس (محیط های اداری، آموزشی و پژوهشی)
- ۶- ضوابط بهداشتی در آزمایشگاه ها و کارگاه ها
- ۷- ضوابط بهداشتی در خوابگاه های دانشجویی
- ۸- ضوابط بهداشتی در تهیه، طبخ و توزیع مواد غذایی
- ۹- ضوابط بهداشتی در تردها
- ۱۰- پیوست ها

## ۱- مقدمه

بیماری کووید ۱۹ که عامل آن ویروسی از خانواده کرونا ویروس می باشد ، یکی از مهم ترین تهدیدهای حال حاضر سلامت بشر است. شایع ترین علائم این بیماری شامل تب، سرفه و تنگی نفس است که در موارد شدیدتر می تواند منجر به مشکلات شدید تنفسی و حتی مرگ بیمار شود.

ویژگی های این بیماری از جمله دوره بدون علامت چند روزه (یک تا چهارده روز و عموماً ۵ روز) ، قدرت انتقال نسبتاً سریع و عدم پاسخ به درمان در برخی از بیماران باعث شده است نظام های سلامت در مواجهه با این بیماری و همه گیری آن با چالش روبرو شوند.

همین امر موجب شده است که مراکز پرتجمعی مانند دانشگاه ها ، مراکز آموزشی و خوابگاه های دانشجویی ، همزمان با شروع همه گیری در کشور تعطیل شوند.

مهم ترین روش کنترل این بیماری، آموزش همگانی به منظور آگاه سازی، توانمندسازی و افزایش مشارکت جامعه با هدف پیشگیری از سرایت آن است. به همین دلیل این راهنما و دستورالعمل به منظور کنترل و جلوگیری از انتقال بیماری کووید ۱۹ و در راستای تامین و ارتقای سلامت در دانشگاه تهران تهیه شده است.

لازم به ذکر است در تهیه این مجموعه، دستورالعمل های وزارت علوم و وزارت بهداشت و درمان ملاک عمل قرار گرفته است.

## ۲- شناخت بیماری

### ۱-۲) راه های انتقال:

- انتقال از طریق ذرات و قطرات تنفسی: انتقال ویروس توسط قطرات تنفسی با اندازه بالاتر از ۵ میکرون از فرد آلوده به دیگران، معمولاً از طریق عطسه و سرفه در فاصله کمتر از دو متر صورت می گیرد.
- انتقال تماسی: انتقال از طریق سطوح آلوده به قطرات تنفسی حاوی ویروس (افراد ممکن است از طریق تماس دست آلوده با چشم، دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک شی آلوده به ویروس، از قبیل دستگیره درها، میزها، یا دست آلوده شخص مبتلا، دچار این بیماری شوند).

۲-۲) دوره پنهان بیماری: ۱ تا ۱۴ روز (بطور متوسط ۵ روز است). در این دوره فرد بدون علامت است.

۳-۲) دوره سرایت ویروس: عمده سرایت ویروس زمانی است که فرد علامت دارد؛ اگر چه با احتمال کمتر امکان سرایت از ۳ روز قبل (و با احتمال خیلی کمتر از ۱۴ روز قبل) از شروع علائم تا بهبودی کامل وجود دارد.

### ۴-۲) علائم بیماری:

در اغلب بیماران، تب، اولین نشانه بیماری است و در نیمی از بیماران تب با درجه بالا دیده می شود. اما باید توجه داشت که در حدود یک چهارم بیماران، تب گزارش نشده است. سرفه، درد عضلانی، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی و احساس سنگینی یا درد در قفسه سینه، قرمزی چشم و از دست دادن حس بویایی و چشایی از جمله علامت‌های دیگر هستند.

### ۵-۲) واکسیناسیون و درمان:

در حال حاضر واکسن و درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و مداخلات درمانی در بیمارستان‌ها، عمدتاً به منظور کمک به بیمار و کاهش مشکلات و نارسایی های تنفسی به عمل می آید.

### ۶-۲) تدابیر پیشگیرانه به ترتیب اهمیت:

- رعایت فاصله گذاری فیزیکی و اجتماعی توسط افراد، نهادها و جامعه
- مراقبت و محافظت های تنفسی (پوشش دهان و بینی)
- مراقبت و محافظت های تماسی (شستشو و گندزدایی)

## ۳- تدابیر پیشگیرانه بهداشتی

مهمترین اصل در زمینه پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹، رعایت اصل فاصله گذاری فیزیکی است.

- حفظ فاصله حداقل ۲ متر از دیگران به هنگام تعاملات اجتماعی، کاری، آموزشی و خوابگاهی، محافظت لازم به منظور دوری از ذرات و قطرات تنفسی را فراهم خواهد کرد.
- پرهیز از تجمع غیرضروری و حضور دسته جمعی در فضاهای بسته (مانند جلسات، مراسم و گردهمایی ها)

### استفاده از ماسک:

- در صورتی که رعایت فاصله گذاری به دلایل مختلف امکان پذیر نباشد و شخص به ناچار در محیط های شلوغ، اماکن عمومی و یا در تماس نزدیک با افراد قرار گیرد، ضروری است که از پوشش دهان و بینی (ترجیحا ماسک) استفاده نماید. استفاده از ماسک بهترین اقدام به هنگام قرار گرفتن در فاصله نزدیک با دیگران است.

### نکته ۱

- سه دسته ماسک تحت عناوین ماسک N95، ماسک جراحی، ماسک معمولی (کارگاهی) موجود می باشد. ضریب محافظتی ماسک N95، بیشتر از ماسک جراحی و معمولی است و عموماً توصیه می شود توسط کادر درمان و افرادی که از بیماران مراقبت می نمایند استفاده شود. ماسک های معمولی به دلیل محافظت ناحیه تنفسی از قطرات تنفسی، برای استفاده عموم کفایت می نماید .

### نکته ۲

- استفاده درست از ماسک، درست قرار گرفتن روی نواحی دهان و بینی، نحوه پوشیدن و برداشتن آن، عدم جابجایی مکرر ماسک روی صورت، قرار ندادن ماسک روی سطوح آلوده اهمیت زیادی داشته و می تواند میزان اثرگذاری استفاده را کم یا زیاد کند.

### نکته ۳

- استفاده از ماسک در فضای اتوبوس، تاکسی، مترو و سایر وسایل ناوگان عمومی حمل و نقل الزامی است.

## مراقبت های تماسی

استفاده از دستکش برای مراقبت تماسی، به اندازه استفاده از ماسک در مراقبت تنفسی، اهمیت ندارد. این ویروس از پوست سالم عبور نمی کند. مراقبت تماسی با استفاده از دستکش برای جلوگیری از تماس دست با مخاط بینی، دهان و چشم اهمیت پیدا می کند. در واقع شستشوی دست با آب و صابون مایع متعاقب تماس دست با سطوح آلوده، سومین مورد حائز اهمیت در زمینه کنترل بیماری کووید ۱۹ است.

- هنگام نظافت و جابجایی زباله ها از دستکش استفاده شود.
- برای تماس با دکمه های آسانسور از دستمال کاغذی استفاده شود.
- از دست دادن و روبوسی پرهیز گردد.
- دستها به صورت مکرر، قبل و بعد از صرف غذا، قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل و بعد از وضو گرفتن، قبل از هرگونه تماس دست با چشم، بینی و دهان، پس از تردد در مکان هایی که محدوده شخصی فرد نیست، با آب و صابون شسته و در صورت عدم امکان شستشو با آب و شوینده، با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل، ضد عفونی شود.
- از تماس دستها با دهان، چشم، بینی و صورت با دستکش های استفاده شده یا دست های کثیف خودداری شود.
- مسئولیت شستشو و یا گندزدایی اقلام خریداری شده ای که به فضای اتاق ها و ساختمان ها وارد می گردد با خود افراد می باشد.
- شستشوی لباس در ماشین لباسشویی مشترک چنانچه با رعایت اصول فاصله گذاری فیزیکی، بهره گیری از لباسشویی مناسب و با رعایت دمای شستشوی بالا انجام پذیرد، به شستشوی لباس توسط افراد ارجحیت دارد و اطمینان بیشتری به جهت تعداد شستشوی لازم و انجام شستشوی صحیح تر فراهم خواهد کرد.
- کلیه دانشجویان در صورت بروز هر کدام از علائم بیماری (تب، عطسه، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بدن درد، کوفتگی، قرمزی چشم)، موارد را در اسرع وقت به مدیریت مربوطه گزارش نموده و به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند.

- جهت تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء سطح سلامت، توصیه می گردد که افراد به سلامت مواد غذایی و بهره گیری از همه مواد مغذی توجه لازم داشته باشند.
- استفاده از مایعات فراوان ، میوه و سبزیجات می تواند به تامین سلامت افراد کمک نماید.
- فعالیت فیزیکی و ورزش و دوری از بی تحرکی، به سلامت افراد کمک نموده و می تواند نقش پیشگیرانه از ابتلا به بیماری داشته باشد.
- بهره مندی از خواب کافی، در تامین و ارتقای سلامت موثر می باشد.
- دوری از استرس و تنش های خانوادگی و کاری به لحاظ تاثیر مثبت بر سیستم ایمنی، می تواند نقشی پیشگیرانه در جلوگیری از ابتلای به بیماری داشته باشد.
- به صورت جدی باید از مصرف وسایل شخصی مشترک اجتناب نمود. در شرایط همه گیری بیماری مسری کووید ۱۹، مصادیق وسایل شخصی گسترده تر بوده و شامل استفاده از ظروف غذا، وسایل ورزشی، بخشی از تجهیزات اداری و مواردی از قبیل اسکاچ، قوری، استکان و موارد مشابه نیز می باشد.
- اجتناب از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده (غذاهایی غیر کارخانه ای) و استفاده از مواد غذایی به صورت کاملا پخته
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی (عطسه و آبریزش بینی و ...) از ماسک طبی معمولی با نحوه صحیح استفاده شود و سایر نکات احتیاطی رعایت شود.
- هنگام عطسه یا سرفه ، از دستمال کاغذی و در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج، استفاده شود.
- دفع دستمال کاغذی ، ماسک و دستکش در دوره همه گیری بیماری ، درحکم دفع زایدات عفونی است و از دور انداختن آن در محیط باید جدا اجتناب کرد.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس پرهیز شود.
- از نزدیک شدن و غذا دادن به حیوانات ولگرد و پرندگان خودداری شود.
- تهویه موثر هوای اماکن در ارتباط با مراقبت تنفسی اهمیت داشته و می تواند در کاهش بار آلودگی احتمالی هوای محیط نقش داشته باشد. تمامی اتاق های کار اداری، آموزشی، پژوهشی، خوابگاهی که

مجهز به سیستم های تامین هوا و همچنین مکنده های هوا (هواکش) می باشند، به هنگام فعالیت کاری، آموزشی و به صورت خاص به هنگام تردد و حضور افراد در این محیط ها، از سیستم های دمنده و مکنده هوا استفاده نمایند. ورود و خروج هوا، منجر به جابجایی هوا شده و در سرعت پاکسازی هوای محیطی کمک کننده می باشد. چنانچه اماکن از وجود دستگاه های تهویه ای مصنوعی بی بهره اند، روزانه به صورت مرتب با باز گذاشتن درب و پنجره ها، نسبت به انجام عمل تهویه طبیعی اقدام به عمل آید.

نکته:

نکات مرتبط با گندزدایی در پیوست دستورالعمل ذکر شده است.



## ۴- ارزیابی وضعیت دانشجویان از نظر ابتلا به کووید ۱۹

مراحل ارزیابی سلامت:

- تکمیل فرم خوداظهاری سنجش سلامت بارگذاری شده در سایت مرکز بهداشت و سلامت (پیوست ۳)
  - پس از بررسی فرم، دعوت از دانشجویان برای مراجعه به پزشک جهت معاینات و در صورت نیاز انجام آزمایش تشخیصی
  - بررسی نهایی توسط مرکز بهداشت و سلامت و صدور تاییدیه سلامت برای آموزش و خوابگاه
- (انجام این بخش از امور صرفاً برای افرادی است که پرسشنامه و فرم تکمیل شده آنان بنا بر تشخیص کارگروه مرکز سلامت جهت بررسی بیشتر به مرکز بهداشت ارجاع داده شود و برای سایر افراد تاییدیه سلامت به صورت آنلاین و بدون حضور دانشجویان در مرکز بهداشت و سلامت انجام می پذیرد.)
- تکمیل فرم تعهد توسط متقاضی مبنی بر رعایت اصول بهداشت فردی بر اساس بند تدابیر پیشگیرانه بهداشتی این دستورالعمل در طول حضور در دانشگاه (پیوست ۴)
  - تکمیل فرم تعهد توسط متقاضی مبنی بر مراجعه به مرکز بهداشت و گزارش علایم مشکوک به ابتلای بیماری های تنفسی (تب، سرفه، تنگی نفس و ...) جهت ارزیابی مجدد و همچنین مراجعه به سایت [www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir) و تکمیل پرسشنامه مربوطه به بیماری کووید ۱۹

## ۵- ضوابط بهداشتی در دانشکده/پردیس

### اقدامات مرتبط با مبادی ورودی (گیت):

- ضروری است که اقدامات سنجش سلامت مشتمل بر نظارت و کنترل بصری علایم در افراد و سنجش تب مراجعین به فضای دانشگاه (تمامی افراد مشتمل بر مراجعین متفرقه، کارکنان، اعضاء هیات علمی، دانشجویان، تاسیسات، انتظامات، نیروهای خدمات، رانندگان و ...) به صورت کامل و برای هر فرد یک بار در روز (اولین مراجعه روزانه) انجام پذیرد. این اقدام توسط نیروهای انتظامات و یا سایر افراد تمام وقت به تشخیص مدیریت واحد انجام پذیرد و اطلاعات افراد دارای علایم سرماخوردگی و یا افرادی که دمای بالای  $37/3$  درجه سانتی گراد برای آنان مشاهده می شود، به صورت دقیق ثبت گردد و ضمن ممانعت از ورود، نسبت به راهنمایی فرد مراجعه کننده به مراکز درمانی، اقدام به عمل آید.
- برای فرد مسئول گیت، تجهیزات حفاظت فردی در نظر گرفته شود و نسبت به استفاده از این تجهیزات، تعهدات لازم اخذ شود. (دستکش، ماسک، عینک یا شیلد محافظ صورت)
- آموزش نیروهای شاغل در گیت بر عهده مرکز بهداشت و سلامت خواهد بود.
- در قسمت ورودی خوابگاه مایع ضدعفونی کننده دست تهیه و تامین گردد و به صورت الزامی نسبت به استفاده و ضدعفونی دست ها در افرادی که وارد ساختمان می گردند، اقدام به عمل آید.

### مکان یابی مبادی ورودی (گیت):

نقاط موثر و درست قرارگیری ایستگاه های سنجش سلامت مورد شناسایی قرارگیرد. برای هر واحد موثرترین و درست ترین نقطه شناسایی شود. هر گونه تردد صرفا از درب هایی مجاز شود که به صورت قطعی انجام عملیات پایش و کنترل به صورت معنادار و نه صوری، انجام پذیرفته و موارد ثبت و گزارش می گردد. این اقدام باید به شکلی مورد توجه قرار گیرد که اطمینان از ضریب پوشش حفاظتی و مراقبتی به شکل کامل وجود داشته باشد.

## مکان های تجمع احتمالی:

- کتابخانه، سالن های ورزشی، سالن های غذاخوری، بوفه، مسجد، سایت کامپیوتر، سالن های نمایش، سینما، سالن های جلسه، آرایشگاه و کلیه مراکز و اماکنی که حضور در این اماکن می تواند منجر به تجمع و تراکم حضور افراد باشد در این مقطع تعطیل می باشد و مجاز به فعالیت نمی باشند.

**نکته:** در موارد خاص با درخواست واحدهای آموزشی، مذهبی، پژوهشی، اداری، خوابگاهی و پس از تایید کمیته مبارزه با کرونا، فعالیت هر کدام از اماکن مذکور با رعایت موارد زیر مجاز شناخته شود:

- رعایت کامل فاصله گذاری فیزیکی بین افراد (حفظ فاصله حداقل دو متر)
- تنظیم فاصله میز و صندلی ها با در نظر گرفتن حداقل فاصله لازم
- تهویه محیطی مناسب و مطلوب تمامی بخش ها و واحدهای مراقبتی و تمیزی و پاکسازی مطلوب محیطی از عوامل کلیدی و زیر ساختی در کاهش انتقال عوامل پاتوژن بیماری است. در صورت عدم وجود سیستم تهویه لازم است پنجره ها چند نوبت در هر شیفت برای مدت ده تا پانزده دقیقه باز شوند.
- ملزم نمودن افراد به استفاده از ماسک معمولی در زمان حضور در اماکنی که امکان تراکم حضور افراد وجود دارد.
- در هر کدام از اماکن، امکان شستشوی دست با آب و صابون مایع باید فراهم باشد.
- ماده ضدعفونی کننده الکلی در هر کدام از اماکن فوق باید موجود بوده و اطلاع رسانی لازم در این زمینه صورت پذیرد.
- قبل و بعد از هر گونه حضور گروهی افراد باید محل های نشستن، محل های تماس خصوصا محل های تماس با دست، با استفاده از گندزدای مناسب بر پایه الکلی و یا کلره و یا دیگر گندزدهای مجاز گندزدایی شود.
- شایسته است ترتیبی به عمل آید که برنامه های آموزشی، اداری، پژوهشی، مدیریتی و ... مرتبط با تجمعات، نشست ها، جلسات، سمینارها و موارد مشابه از طریق بهره گیری از ظرفیت های فضای مجازی و یا به صورت اینترنتی (آنلاین و آفلاین) برگزار گردد.
- به صورت مشخص قبل از هر گونه تجمع، نشست، جلسه، سمینار، کنفرانس و موارد مشابه که به صورت فیزیکی و با حضور افراد برگزار می شود؛ تدابیر مرتبط با سه اصل فاصله گذاری فیزیکی، مراقبت و محافظت تنفسی افراد و مراقبت های تماسی لحاظ شود.

- فعالیت کلیه آبدارخانه های دانشگاه برای سرو چای یا مواد غذایی در محل آبدارخانه ممنوع گردد و صرفاً تدارک فلاسک چای و لیوان یکبار مصرف و با رعایت فاصله گذاری، با تشخیص و پذیرش مدیریت ارشد هر واحد و با استقرار رویه نظارت بهداشتی امکان پذیر باشد.

### فعالیت در واحدهای اداری، آموزشی دانشکده:

- لازم است تدابیر لازم به منظور عدم حضور افراد مشکوک به بیماری و بیماران مبتلا به کرونا، تا زمان اطمینان از عدم انتقال بیماری به دیگران (حداقل دو هفته پس از شروع علائم) صورت گیرد. این موضوع در ارتباط با تمام دانشگاهیان اعم از کارکنان، دانشجویان، اعضاء هیات علمی، پرسنل خدمات و تمامی نیروهای حاضر در دانشگاه (تاسیسات، نیروهای پیمانکاری و ...) مصداق دارد.
- در صورت شناسایی افراد بیمار یا مشکوک به بیماری، این افراد با رعایت اصول بهداشتی، صرفاً به مراکز بهداشت و درمانی مجاز راهنمایی می شوند.
- حداکثر تسهیلات لازم به منظور عدم حضور (مرخصی) افرادی که دارای بیماری های خاص و بیماری های زمینه ای هستند، در دانشگاه فراهم گردد. (مشمول بر تمامی دانشگاهیان)
- ایجاد فاصله گذاری فیزیکی در واحدهای اداری، آموزشی که فعالیت آنها مستلزم مراجعه ارباب رجوع می باشد، بنا بر ضرورت و تشخیص واحد انجام پذیرد. ایجاد حفاظ نایلونی و استفاده از دریچه های ارتباط با ارباب رجوع از جمله اقداماتی است که می تواند مورد توجه قرار گیرد.
- در مواردی که کثرت ارباب رجوع وجود دارد، اقدامات تهویه ای اهمیت فوق العاده ای خواهد داشت.
- تسهیلات لازم مشتمل بر استفاده از مرخصی، تمدید سنوات تحصیلی، تسهیل استفاده از دورکاری و تمام اقدامات لازم، برای افرادی که به بیماری های خاص، بیماری صعب العلاج، بیماری های زمینه ای قلبی ریوی مبتلا هستند فراهم گردد.
- در صورت شناسایی افراد بیمار به مراکز بهداشت درمانی ارجاع داده شوند و در صورت بدحال بودن، تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی باید در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند. بیماران در این شرایط باید ماسک بزنند و حداقل دو متر از سایر افراد فاصله داشته باشند.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت بر اساس احتمال مواجهه باید از لوازم حفاظت فردی استفاده کنند. مثلاً در صورتی که نظافت اتاق محل نگهداری افراد مشکوک / محتمل کرونا را انجام می دهند و احتمال پاشیده شدن ترشحات یا پساب به اطراف وجود دارد، باید از لباس حفاظتی یا گان ضد آب یا گان

معمولی، ماسک طبی معمولی، عینک با شیلد صورت، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛ ولی در صورتی که قصد نظافت اتاق افراد بدون علامت و سالم را دارند، تنها رعایت دقیق بهداشت دست به همراه ملزومات احتیاط‌های شغلی کافی است.

- با توجه به احتمال آلودگی جاهایی مثل دکمه آسانسور، موبایل، دستگیره درب ساختمان‌ها، اتاق‌ها و ماشین‌ها، میله‌های اتوبوس و مترو و ... در اولین فرصت دست‌ها شسته و یا ضدعفونی شود.

## ۶- ضوابط بهداشتی در آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌ها

- قبل از شروع به کار در آزمایشگاه، چنانچه در ۱۴ روز گذشته، آزمایشگاه مورد استفاده بوده و یا اقدامات تاسیساتی و ساختمانی در آن انجام پذیرفته است، محل‌های تماس مشتمل بر ابزار و تجهیزات مورد گندزدایی قرار گیرند. (گندزدایی ابزار و تجهیزات آزمایشگاهی بنا بر حساسیت ابزار آزمایشگاهی باید به روش تماسی (آغشته نمودن پارچه‌های تمیز به ماده گندزدا و تماس با ابزار و تجهیزات) انجام پذیرد.

- رعایت فاصله گذاری فیزیکی مهمترین اصل محافظتی و مراقبتی است. در صورت امکان حداکثر سه نفر در یک کارگاه یا آزمایشگاه حضور داشته باشند. چنانچه کارگاه یا آزمایشگاه بزرگ بوده و حضور افراد در آن مستلزم برخورد و مواجهه تماسی مکرر نفرات با هم نمی‌باشد، بنا بر تصمیم مدیریت مربوطه و کارشناسان آزمایشگاه، نسبت به تعداد نفرات تصمیم‌گیری به عمل آید.

- حضور کارشناس، استاد و دانشجو چنانچه مستلزم تماس نزدیک و یا مواجهه و تعامل کاری و تحقیقاتی است، صرفاً منوط به لزوم استفاده از ماسک مجاز گردد. اصلی‌ترین نکته مورد توجه باید بر اساس به صفر رساندن احتمال آلودگی دانشجو، کارکنان و اعضاء هیات علمی باشد.

- در مدت حضور افراد، خصوصاً زمانی که تردد و حضور افراد در محیط وجود دارد، اقدامات تهویه ای به نحوی که پیش از این مورد اشاره قرار گرفت، به عمل آید.

- ابزار و تجهیزاتی که توسط یک دانشجو مورد استفاده قرار گرفت، چنانچه در نوبت بعد یا روز بعد توسط شخص دیگری مورد استفاده قرار می‌گیرد، قبل از استفاده مجدداً باید ضدعفونی شود.

- گندزدایی سطوح مورد تماس و حضور افراد، خصوصاً سطوح در تماس با دست، با ماده ضدعفونی‌کننده به نحوی که پیش از این مورد اشاره قرار گرفت باید انجام پذیرد.

- تمامی اقدامات شستشو، گندزدایی، مراقبت تنفسی و تهویه ای، در صورتی باید مورد توجه باشد که آلودگی احتمالی و تماس فرد یا افراد با این سطوح و ابزار و محیط وجود داشته باشد. در صورت تماس و آلودگی احتمالی، انجام این اقدامات کاملاً ضروری است و در صورت عدم آلودگی یا استفاده، کاملاً بیهوده است.
- سرو مواد غذایی در محیط های آزمایشگاهی و کارگاهی ممنوع است.
- از فعالیت افرادی که دارای علائم بیماری های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند باید خودداری به عمل آید.
- دیگر اقدامات مراقبتی ایمنی در زمینه های زیستی، شیمیایی و ... منطبق بر اصول بهداشت و ایمنی کار در آزمایشگاه مورد توجه قرار گیرند.
- امکان شستشوی دست با آب و شوینده در محیط آزمایشگاه فراهم باشد.
- نظارت مستقیم بر اقدامات بهداشتی و ایمنی توسط کارشناس هر آزمایشگاه به عمل آید. کارشناس آزمایشگاه، به رابط و ناظر بهداشتی دانشکده/پردیس، اقدامات اجرایی و نظارتی به عمل آمده را گزارش دهد. لازم به ذکر است مسئولیت نظارت بر اقدامات فوق به عهده مسئول آزمایشگاه می باشد.

## ۷- ضوابط بهداشتی در خوابگاه های دانشجویی

### ۷-۱) ضوابط قبل از تخصیص خوابگاه به دانشجو

- طبق ضوابط پذیرش و ارزیابی دانشجو برای حضور در برنامه های آموزشی (بند ۴ دستورالعمل)

### ۷-۲) شرایط خوابگاه اختصاص یافته برای سکونت دانشجویان

- ساختمان خوابگاهی اختصاص یافته برای دانشجویان دارای شرایط مناسب بهداشتی باشد.
- امکان برقراری تهویه طبیعی (باز ماندن درها و پنجره ها در فضاهای مشترک، امکان تامین تهویه طبیعی و باز ماندن پنجره های اتاق دانشجویان با رعایت نکات امنیت فیزیکی و ایمنی)
- به منظور رعایت اصل فاصله گذاری فیزیکی، تدابیر لازم جهت کاستن از تعداد دانشجویان هر اتاق به عمل آید.
- تخت ها بین یک تا دو متر از هم فاصله داشته باشند.
- کاستن از مواجهه های احتمالی و تراکم حضور دانشجو در فضاهای مشترک

### ۷-۳) گیت ورودی خوابگاه

- یک نفر از نیروهای انتظامات جهت رسیدگی و کنترل امور بهداشتی در نظر گرفته شود.
- برای نیروی انتظامات در نظر گرفته شده، تجهیزات حفاظت فردی (ماسک، دستکش، شیلد) تامین گردد.
- در قسمت ورودی خوابگاه مایع ضدعفونی کننده دست تهیه و تامین گردد.
- کنترل های مرتبط با سلامت برای نیروهای مختلف حاضر در خوابگاه از قبیل تاسیسات، خدمات، اداری، دانشجویی و مراجعین الزامی است.
- به منظور سنجش سلامت مراجعین به خوابگاه، نهبان نسبت به سنجش تب افرادی که وارد ساختمان می شوند اهتمام به عمل آورد. کلیه موارد تب بالای  $37/3$  درجه باید به مرکز بهداشت و یا مراکز

درمانگاهی تابعه ارجاع داده شود. گزارشات تب سنجی مشتمل بر موارد تب بالا از طرف نگهبان مستقر در گیت، باید به مدیریت خوابگاه ها به صورت روزانه گزارش گردد.

- ممانعت از ورود افراد دارای علائم مشکوک به سرماخوردگی (سرفه، تب، آبریزش و.....) و ارجاع آنها به نزدیک ترین مرکز درمانی

#### ۴-۷) بهداشت محیط

- یک نفر ناظر جهت نظارت بر اقدامات نظافت، شستشو، گندزدایی و دیگر اقدامات بهداشتی ساختمان خوابگاه در نظر گرفته شود. (جهت نظارت بهداشتی می توان از کار دانشجویی استفاده نمود).
- گزارش های نظارتی به صورت روزانه به مدیریت خوابگاه منعکس گردد.
- تجهیزات حفاظت فردی (ماسک، دستکش، شیلد) برای ناظر، تامین و مورد استفاده قرار گیرد.
- نیروهای خدماتی، کلیه فضاهای مشترک مورد استفاده دانشجویان از قبیل سرویس های بهداشتی، حمام ها و آشپزخانه ها را روزانه یک بار شستشو نموده و با استفاده از محلول رقیق شده آب و سفیدکننده کلره (مطابق دستورالعمل پیوست) گندزدایی نمایند.
- سطوحی از قبیل دستگیره درها، کلیدهای آسانسور، درب یخچال های مورد استفاده عمومی، شعله گردان اجاق های گاز، کلیدهای برق راهروها و آشپزخانه و سرویس های بهداشتی و ... با محلول های گندزدایی سطوح و یا با استفاده از الکل ۷۰ درصد روزانه یکبار مورد گندزدایی قرار گیرند.
- پاکیزه سازی محیط با استفاده از مواد شوینده با استفاده از تی و پارچه های تمیز انجام پذیرد.
- نیروهای خدماتی مسئول در زمینه نظافت ساختمان در تمام روزهای هفته فعالیت داشته باشند.



## ۷-۵) سایر اقدامات لازم

- سالن های تلویزیون، مطالعه، سایت های کامپیوتر، کتابخانه، آرایشگاه، سالن های ورزشی، نمازخانه، مسجد، بوفه ها، غذاخوری، کبابی و موارد مشابه که می تواند زمینه تجمع و تراکم حضور نفرات را فراهم آورد تعطیل گردد.
- ممنوعیت تجمع بیش از سه نفر در مکان های عمومی خوابگاه
- عدم پذیرش مهمان و ملاقات کننده از خارج خوابگاه
- عدم استعمال دخانیات در محیط خوابگاه
- تمهیدات و پیش بینی های لازم جهت ارائه خدمات درمانی در موارد اورژانس برای دانشجوی، از طریق فعال بودن درمانگاه یا عقد قرارداد با مراکز درمانی و یا استقرار آمبولانس زیر نظر اداره کل بهداشت و سلامت صورت پذیرد.

## ۷-۶) اقدامات مرتبط با جداسازی در خوابگاه

- چنانچه دانشجویی توسط هم اتاقی ها، دوستان و یا مدیریت خوابگاه، مشکوک به علایم بیماری تشخیص داده شد، در اسرع وقت به مراکز بهداشتی درمانی ترجیحا مرکز بهداشت و سلامت دانشگاه ارجاع داده شود.
- پس از ارزیابی دانشجوی ساکن خوابگاه توسط مرکز بهداشت و سلامت دانشگاه و یا دیگر مراکز درمانی، چنانچه طی معاینات و آزمایشات، دانشجوی به صورت قطعی مبتلا به کووید ۱۹ و یا مشکوک به ابتلا تشخیص داده شد:
  - ۱- اگر شخص نیاز به بستری داشته باشد، توسط مراکز بیمارستانی مربوطه، بستری صورت خواهد پذیرفت.
  - ۲- در صورتی که فرد، مبتلا و یا مشکوک به بیماری کووید ۱۹ باشد و صرفا نیاز به دریافت خدمات درمانی سرپایی داشته باشد، پس از ارائه خدمات درمانی لازم، نیاز است که به خوابگاه اطلاع داده شود و از سکونت در خوابگاه جلوگیری به عمل آید.
  - ۳- در رابطه با دانشجویانی که دارای علایم آنفلوانزا و سرماخوردگی و بیماری های حساسیت تنفسی می باشند، پس از مراجعه به مرکز بهداشت و تایید پزشک، به خوابگاه اطلاع داده شود و به منظور جداسازی در ساختمانی از خوابگاه های سطح شهر تحت نظر اداره کل بهداشت و سلامت، ساکن شوند.

(ساختمان مزبور برای اسکان مبتلایان و یا افراد مشکوک به ابتلای کرونا نبوده و نظارت مرکز بهداشت و سلامت صرفاً در راستای کنترل های درمانی و پایش وضعیت سلامت افراد و صدور اجازه ترخیص و سکونت در دیگر فضاهای خوابگاهی می باشد).

## ۸- ضوابط بهداشتی در تهیه، طبخ و توزیع مواد غذایی توسط دانشگاه

چنانچه با تصمیم کمیته مبارزه با کرونا، انجام این امور در هر سطحی از اقدامات تهیه و توزیع مواد غذایی، مجاز اعلام شود، رعایت اصول زیر ضروری خواهد بود:

- با توجه به آمار پایین دانشجویان در شرایط فعلی و به منظور نظارت بهتر بهداشتی، با یک پیمانکار جهت تهیه غذا در یک آشپزخانه مذاکره به عمل آید و قرارداد منعقد شود. ضمناً غذا صرفاً به صورت بسته بندی و با ظروف یکبار مصرف برای دانشجویان ارسال گردد.
- تدابیر پیشگیرانه به منظور حفظ سلامت کارکنان واحد آشپزخانه ای، مشتمل بر فاصله گذاری فیزیکی، مراقبت های تنفسی و تماسی به نحوی که مورد اشاره قرار گرفت به عمل آید.
- انجام اقدامات نظارت بصری بر علایم کارکنان آشپزخانه و انجام عملیات تب سنجی جهت تمام پرسنل تهیه و توزیع مواد غذایی
- رعایت کامل نکات بهداشتی در تمام زنجیره تهیه و توزیع غذا مشتمل بر تهیه مواد اولیه، فراوری و تهیه و طبخ، بسته بندی و توزیع
- توزیع غذا صرفاً با مراجعه کادر تهیه کننده غذا به واحد اداری، آموزشی و خوابگاهی انجام پذیرد.
- هرگونه تجمع و حضور افراد در آشپزخانه، بوفه و سالن غذاخوری ممنوع است.
- پخت کامل غذا به دلیل از بین رفتن ویروس در دمای پخت ضروری است.
- استفاده مستقیم از مواد غذایی فله ای و روباز، منوط به رعایت شستشو، طبخ و اطمینان یافتن از سلامت مواد مذکور مجاز می باشد.
- در صورت سرو غذا در غذاخوری، زمان سرو به دو برابر افزایش یابد.

لازم است که سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله یک تا دو متر انجام شود. ضمناً حفظ فاصله یک تا دو متر هنگام دریافت غذا نیز حائز اهمیت است.

## 9- ضوابط بهداشتی در تردد

کلیه رانندگان به لحاظ علائم بیماری و همچنین بررسی تب به صورت روزانه مورد کنترل قرار گیرند.

- رانندگان در تمامی مسیرهای کاری در رفت و برگشت ملزم به استفاده از ماسک باشند.
- شستشوی دست با آب و صابون مایع به رانندگان مورد تذکر و یادآوری قرار گیرد.
- کلیه افرادی که از سرویس های نقلیه دانشگاه استفاده می کنند، به هنگام استفاده از سرویس باید ماسک داشته باشند.
- در سواری های واحد نقلیه، رعایت تعداد نفرات ، استفاده حداکثر ۴ نفر با احتساب راننده، ضروری است. (صندلی عقب دو نفر)
- محلول ضدعفونی دست جهت استفاده راننده و سرنشینان در وسیله نقلیه فراهم گردد.
- ایمنی مرتبط با نگهداری مواد الکلی در وسایل نقلیه مورد توجه قرار گیرد.
- از وسایل نقلیه مانند اتوبوس، حداکثر با نصف ظرفیت معمول ، استفاده به عمل آید.
- روزانه قبل استفاده از وسایل نقلیه، نسبت به ضدعفونی فضای داخلی آن اقدام لازم انجام پذیرد.
- ضرورت باز ماندن پنجره وسایل نقلیه هنگام استفاده مورد توجه جدی قرار گیرد.

## 10- پیوست ها

### پیوست ۱: (شستشو و گندزدایی)

- اثربخشی شستشو و گندزدایی، به صورت خاص به دلیل قطع احتمال آلودگی فرد به هنگام تماس با سطوح مشکوک به آلودگی است.
- در زمینه سطوح زنده (دست) و غیرزنده (سطوح محیطی خصوصا سطوح مورد تماس با دست)، به صورت ویژه شستشو با آب و مواد شوینده کف کننده (دترجنت) اثربخشی بیشتری نسبت به مواد گندزدا دارد. این موضوع ناشی از خاصیت پاک کنندگی مواد شوینده است.
- به صورت خاص، دست ها به هنگام تماس با سطوح آلوده و قبل از تماس با دهان و چشم و بینی، باید به صورت کامل و طی بیست ثانیه مورد شستشو قرار گیرند. (تصاویر پیوست)
- در مورد سطوح محیطی نیز اولویت با شستشو بوده و گندزدایی باید هنگامی انجام پذیرد که امکان شستشو وجود نداشته باشد.
- ضدعفونی کردن دست ها با ژل ها و محلول های حاوی الکل اتانول هفتاد درصد و یا دیگر ضدعفونی کننده های مجاز و معتبر باید انجام پذیرد. این گندزدایی صرفا باید محدود به مواردی باشد که تماس دست با سطوح مشکوک وجود داشته است و امکانی برای شستشو فراهم نباشد.
- سطوح محیطی به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- سطوح مورد تماس با دست (موس، کیبورد، کلیدها، دستگیره ها، گوشی تلفن، سطح میز، دسته صندلی، کلید آسانسور و ...) که نحوه تهیه ضدعفونی کننده های سطوح در تماس با دست بدین شکل است:

ترکیب ۷ حجم الکل اتانول ۹۶ درصد با ۳ حجم آب سرد

۲- دیگر سطوح محیطی که نحوه تهیه گندزدا جهت سطوح محیطی وسیع تر بدین شکل می باشد:

برای سطوح محیطی وسیع تر (کف سالن ها، سرویس های بهداشتی و ...) می توان از محلول ۰/۵ درصد کلر استفاده کرد. این محلول با ترکیب ۱ پیمانه وایتکس پنج درصد با ۹ پیمانه آب سرد به دست می آید.

## گندزدایی سطوح در تماس با دست:

برای سطوح در تماس با دست، از الکل هفتاد درصد به صورت آغشته کردن یک پارچه تمیز و تماس این پارچه با سطوح باید استفاده کرد. پاشیدن مواد گندزدا فقط بر روی ابزار و تجهیزات غیرحساس می تواند انجام پذیرد.

نکته:

به منظور پیشگیری از خرابی تجهیزات الکترونیک نظیر کیبورد، مانیتور و سایر تجهیزات حساس، با توجه به اینکه محلول های ضدعفونی کننده عمدتاً بر پایه الکل و کلر می باشند که هم به شدت اشتعال زا بوده و هم منجر به خرابی تجهیزات می گردند؛ از پاشیدن مستقیم محلول های ضدعفونی کننده بر روی این نوع تجهیزات باید خودداری شود. جهت ضدعفونی اینگونه تجهیزات بایستی ابتدا دستمال ، آغشته به محلول ضدعفونی کننده شود و سپس تجهیزات بوسیله دستمال آغشته به محلول ، ضدعفونی گردد.

## گندزدایی کلی سطوح:

گندزدایی عمومی سطوح، عمدتاً برای بیمارستان ها، مراکز نگهداری بیماران و کلیه اماکنی که بار آلودگی بالایی دارند و نیز در مواردی که میزان مراجعات به یک مکان بالا باشد و یا این اماکن محل تجمع و حضور افراد باشد، اثربخشی و ضرورت دارد.

نکات مهم:

- ۱- از ترکیب هر گونه مواد گندزدا با مواد شوینده باید اجتناب به عمل آید.
- ۲- استفاده از تجهیزات حفاظت فردی (ماسک، دستکش، عینک یا شیلد و لباس کار مناسب) به هنگام انجام عملیات گندزدایی توسط نیروهای خدمات ضروری است.
- ۳- در بسیاری از موارد، به دلیل استفاده از تی های کثیف و همچنین پارچه های آلوده برای شستشو و گندزدایی، مشاهده می شود که آلودگی ها، صرفاً از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل می شود. لذا ضروری است که نسبت به انجام درست شستشو و گندزدایی و نظارت بهینه بر اقدامات تاکید به عمل آید.

پیوست ۲- (تصویر نحوه صحیح شستشوی دست)



دست ها را خوب بشویید و بعد آن ها را حابوتی کنید.

سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی

## 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 رو برو بشویید.



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



کف دست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



نور مع هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال کبراب را بشوید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

### پیوست ۳- (پرسشنامه دانشجویی درخواست فعالیت آموزشی، پژوهشی)

#### فرم خود اظهاری سلامت دانشجو

#### دانشجوی گرامی؛

اطلاعات زیر محرمانه بوده و به منظور ارزیابی شما و تدارک خدمات درمانی مورد نیاز جهت حفظ و ارتقاء سلامت شما می باشد.

اینجانب ..... به شماره دانشجویی ..... اظهار می نمایم:

(اطلاعات این بخش با توجه به ورود از طریق اهراز هویت مرکزی دانشگاه بصورت خودکار تکمیل می گردد)

در سه روز اخیر علائم زیر را داشته ام:

- |  |   |   |                                  |   |                                 |
|--|---|---|----------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> تب                | <input type="checkbox"/> لرز                  | <input type="checkbox"/> سرفه خشک             | <input type="checkbox"/> گلودرد  | <input type="checkbox"/> سردرد                            | <input type="checkbox"/> سرگیجه |
| <input type="checkbox"/> اختلال تمرکز      | <input type="checkbox"/> تنگی نفس             | <input type="checkbox"/> اسهال                | <input type="checkbox"/> بدن درد | <input type="checkbox"/> درد با احساس سنگینی در قفسه سینه | <input type="checkbox"/>        |
| <input type="checkbox"/> احساس ضعف و خستگی | <input type="checkbox"/> آبریزش و گرفتگی بینی | <input type="checkbox"/> از دست دادن حس چشایی | <input type="checkbox"/> هیچکدام | <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/>        |

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

مراقبت مستقیم یکی از افراد خانواده که بیمار مشکوک/محتمل/قطعی کووید-۱۹ بوده را داشته ام

هرگونه تماس شغلی (شامل همکار یا همکلاس بودن) با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در فضای بسته مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر) را داشته ام

سفر با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در وسیله نقلیه مشترک را داشته ام

هیچکدام

۳- اطلاعات سلامت و علائم تنفسی خود را در سامانه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) ثبت نموده ام

۴- یکی از بیماری های زمینه ای ذیل را دارم؟

- دیابت  بیماری های قلبی  بیماری مزمن ریوی  بیماری نقص ایمنی  بیماری مزمن کبدی   
بیماری مزمن خونی  بیماری مزمن کلیوی  بیماری های روماتیسمی  سرطان  هیچکدام

در صورت ابتلا به سایر بیماریهای مزمن نام بیماری را ذکر نمایید: .....

۵- مصرف طولانی مدت دارو دارم؟  نام دارو: .....

اینجانب ..... به شماره دانشجویی ..... تعهد می نمایم در صورت بروز هرگونه علائم تنفسی فوق ، مراتب را به آموزش دانشکده/ مرکز بهداشت و سلامت دانشگاه ، اطلاع دهم و نیز گواهی می کنم پاسخ کلیه پرسش ها را با هوشیاری ، دقت و صداقت ثبت نموده ام و هرگونه عواقب ناشی از پاسخ نادرست و خلاف واقع ، به عهده اینجانب می باشد.

امضاء

تاریخ

نام و نام خانوادگی



## پیوست ۴- (فرم تعهد رعایت نکات بهداشتی دانشجوی)

### فرم تعهد رعایت نکات بهداشتی در راستای مبارزه با کرونا

اینجانب ..... به شماره دانشجویی ..... از دانشکده/پردیس..... متعهد می شوم طی حضور در دانشگاه نسبت به رعایت نکات بهداشتی زیر به شکل مسئولانه ای کوشا بوده و تمامی تلاش خود را در راستای قطع زنجیره انتقال کرونا و پیروسی به عمل آورم. بدیهی است چنانچه خلاف این موضوع توسط واحدهای بهداشتی، آموزشی و خوابگاهی دانشگاه گزارش و اثبات گردد، دانشگاه در زمینه برخورد مطابق مقررات تنظیم شده مختار خواهد بود.

- فاصله فیزیکی یک تا دو متر از دیگر دانشجویان را حفظ خواهم کرد و در مواردی که امکان رعایت فاصله یک تا دو متر میسر نباشد، با استفاده از ماسک، مراقبت تنفسی لازم از خود و دیگران را به عمل خواهم آورد.
- هنگام استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی شامل اتوبوس، تاکسی، مترو و... از ماسک استفاده خواهم کرد.
- از تجمع غیر ضروری و حضور دسته جمعی در فضاهای بسته (مانند جلسات و گردهمایی ها) اجتناب خواهم کرد.
- متعاقب تماس دست با سطوح آلوده یا مشکوک به آلودگی، نسبت به شستشوی موثر دست با آب و صابون اقدام به عمل می آورم.
- قبل و بعد از صرف غذا یا استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از هرگونه تماس دست با چشم، بینی و دهان و پس از تردد در مکان های مختلف، نسبت به شستشوی موثر دست با آب و صابون مایع اقدام به عمل می آورم.
- نسبت به برقراری تهویه مناسب (بازگذاشتن درب و پنجره ها) فضاهای مورد استفاده شامل محیط های آموزشی، خوابگاهی و ... کوشش خواهم کرد.
- نسبت به ضدعفونی اقلام خریداری شده (شامل میوه، کالاهای بسته بندی و ...) طبق پروتکل های بهداشتی کوشا خواهم بود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء سطح سلامت، اقدامات زیر را انجام خواهم داد.  
استفاده از مایعات فراوان و میوه و سبزیجات، انجام فعالیت فیزیکی و ورزش و دوری از بی تحرکی، بهره مندی از خواب کافی، خودداری از مصرف وسایل شخصی مشترک (ظروف غذا، وسایل ورزشی، تجهیزات آموزشی، اداری و مواردی از قبیل اسکاچ، قوری، استکان و موارد مشابه)، خودداری از مصرف سیگار و دخانیات
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده (غذاهایی غیر کارخانه ای) و استفاده از مواد غذایی به صورت نیم پز خودداری خواهم کرد.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی (عطسه و آبریزش بینی و ...) از ماسک طبی معمولی با نحوه صحیح، استفاده به عمل می آورم.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن، از دستمال کاغذی و در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج، استفاده خواهم کرد.
- دستمال کاغذی، ماسک و دستکش را در دوره همه گیری بیماری، درحکم دفع زایدات عفونی تلقی نموده و از دور انداختن آن در محیط جدا اجتناب می نمایم.
- از نزدیک شدن و غذا دادن به حیوانات ولگرد و پرندگان خودداری خواهم کرد.
- در صورت بروز هر کدام از علائم بیماری (تب، عطسه، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بدن درد، کوفتگی، قرمزی چشم)، ضمن مراجعه و ثبت علائم در سامانه وزارت بهداشت به آدرس [www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir) در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه مراجعه خواهم کرد.

تاریخ:

امضاء: