



**COVID-19**



**دستورالعمل‌های بهداشتی فعالیت‌های**

**حضور در دانشگاه در زمان شیوع**

**ویروس کرونا (COVID-19)**



**دانشگاه صنعتی اصفهان  
معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت و درمان**



**@Salamat\_iut**



## دستورالعمل‌های بهداشتی فعالیت‌های حضور در دانشگاه در زمان شیوع کرونا

### فهرست

مقدمه:	۳
❖ فاصله گذاری فیزیکی	۳
❖ اقدامات کنترلی بهداشتی - سلامت محیط و کار	۴
۱. بهداشت و حفاظت فردی	۴
۲. بهداشت مواد غذایی	۵
۳. بهداشت ابزار و تجهیزات	۵
۴. بهداشت ساختمان	۶
❖ موارد مرتبط با خوابگاه‌های دانشجویی	۶
❖ سایر اقدامات	۸
❖ سرویس ایاب و ذهاب اساتید، دانشجویان و کارکنان	۸
1. شرایط اتاق قرنطینه:	۹
۲. شرایط اتاق بیمار:	۱۰



#### مقدمه:

با توجه به شیوع ویروس کرونا (COVID-19) و توقف فعالیت‌های حضوری دانشجویان در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، اتخاذ هرگونه تصمیم‌گیری برای بازگشت و حضور دانشجویان در دانشگاه، با توجه به اولویت سلامت دانشجویان و سایر دانشگاهیان باید باشد. لذا، پیشگیری و رعایت پروتکل‌ها و دستورالعمل‌های بهداشتی الزامی است. انجام این امر مستلزم تمهیدات مناسب و تأمین زیرساخت‌های لازم می‌باشد، که به شرح ذیل ارائه می‌گردد:

#### ❖ فاصله گذاری فیزیکی

یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری فیزیکی است. از آنجایی که دانشگاه از اماکن تجمع محسوب شده، می‌تواند سبب انتقال بیماری گردد و از طرفی حفظ سلامت دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مقررات ویژه‌ای از طریق فاصله گذاری فیزیکی علاوه بر تأکید رعایت اصول بهداشتی در نظر گرفته شود. اصول فاصله گذاری فیزیکی به شرح زیر می‌باشد:

- در سرویس‌های ایاب و ذهاب رعایت فاصله فیزیکی  $1/5 - 2$  متر (حداقل یک و نیم متر) ضروری می‌باشد، بنابراین تعداد سرویس‌ها متناسب با تعداد دانشجویان و رعایت فاصله، باید در نظر گرفته شود و همه افراد از ماسک استفاده کنند.

- در خوابگاه‌های دانشجویی لازم است ظرفیت خوابگاه‌ها به نصف ظرفیت اسمی کاهش یابد و در اتاق‌ها فاصله بین تخت‌ها حداقل ۲ متر باشد.

#### انجام کلیه فعالیت‌های ورزشی و جانبی باید تعطیل شود.

- حتی الامکان مواجهه چهره به چهره افراد کاهش یابد و سعی گردد از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات حتی برای افرادی که در داخل یک ساختمان هستند، استفاده شود.

- در صورتی که مواجهه چهره به چهره ناگزیر باشد، بایستی فاصله دو متر و حداقل زمان ممکن و همراه با استفاده از ماسک، رعایت گردد.

- استفاده از سیستم تهویه و یا باز گذاشتن پنجره‌ها ضروری است.

- از تجمع افراد در محوطه، لابی، آبدارخانه، اتاق کپی، اتاق رایانه اجتناب گردد.

- ضروری است فاصله بین میز و صندلی‌های کلاس‌های درس  $1/5 - 2$  متر (حداقل یک و نیم متر) باشد.



- ضروری است کلیه کلاس‌های فوق برنامه تعلیق گردد. (پخش فیلم، تئاتر، مسابقات ورزشی)
- ضروری است حداکثر زمان حضور در هر محل یا آزمایشگاه به یک ساعت کاهش یابد.
- ضروری است کلیه جلسات غیر ضروری حذف گردیده و یا به صورت آنلاین برگزار شود.
- سایر جلسات نظیر جلسات دفاع از پایان نامه نیز آنلاین و یا با حضور حداقل افراد و با رعایت کامل پروتکل‌ها و مسائل بهداشتی برگزار گردند.
- لازم است غذا به میزان حداقل و با رعایت اصول بهداشتی از طریق بیرون‌بر ارائه گردد و یا به صورت جیره خشک در نظر گرفته شود، در صورت عدم امکان بدین نحو، به منظور جلوگیری از تجمع در سلف سرویس، ضروری است مدت زمان سرو نهار به دو برابر افزایش یابد. همچنین سرو غذا در محل سلف سرویس با رعایت فاصله ۱/۵-۲ متر (حداقل یک و نیم متر) انجام شود.
- لازم است هنگام انجام کار عملی و یا تئوری در کارگاه و آزمایشگاه فاصله افراد از هم ۱/۵-۲ متر (حداقل یک و نیم متر) باشد.
- در صورت امکان دوره‌های کارآموزی و کارورزی و دستیاری به محل زندگی دانشجوی منتقل شود تا بار خوابگاهی کاهش یابد.
- وجود سیستم تهویه در محل کارگاه و آزمایشگاه ضروری است.

#### ❖ اقدامات کنترلی بهداشتی - سلامت محیط و کار

۱. **بهداشت و حفاظت فردی**
  - فاصله ۱/۵ تا ۲ متر (حداقل یک و نیم متر) جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد.
  - استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک و دستکش و مواد ضدعفونی کننده برای همه دانشجویان الزامی می‌باشد لذا تهیه ماسک و دستکش برای تمام دانشجویان باید مدنظر قرار بگیرد. (با توجه به اینکه ماسک‌های سه لایه فقط برای ۳-۲ ساعت کاربرد دارند و پس از آن باید تعویض گردند).
  - برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از وسایل یکبار مصرف (گوش پاک کن، خلال دندان، دستمال کاغذی) استفاده شود.
  - هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده گردد، لذا به نظر می‌رسد دستمال کاغذی در مکان‌های عمومی جهت استفاده قرار بگیرد.



- در نمازخانه از استفاده مشترک مهر، سجاده، تسیح، چادر و نظایر آن اجتناب گردد. این لوازم باید بصورت شخصی و اجباری مورد استفاده قرار گیرند.

## ۲. بهداشت مواد غذایی

- از خوردن غذا در محیط‌های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب گردد و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده شود.
- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی (در صورت مصرف) در بسته‌بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی و ظروف یک‌بار مصرف باشد.
- عرضه مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فاقد بسته بندی و یا بدون پوشش بهداشتی مناسب ممنوع است.
- توزیع مواد غذایی برابر با ضوابط بهداشتی صورت گرفته و متصدیان توزیع دارای وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک و دستکش باشند.

## ۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- یخچال و فریزرهای مورد استفاده به طور مستمر گندزدایی شود.
- لازم است ظروف حاوی مواد ضد عفونی‌کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه گردد.
- لازم است از مازیک اختصاصی برای تخته وایت برد استفاده شود (عدم استفاده از مازیک و تخته پاکن مشترک)
- استفاده از وسایل ورزشی به صورت شخصی صورت گرفته و به طور مستمر گندزدایی شوند.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- مبلمان فضای آزاد به صورت روزانه گندزدایی شود. (در صورت وجود)
- گندزدایی تجهیزات اداری / شخصی از جمله کیبورد، رایانه و موس بعد از استفاده صورت گیرد.
- تجهیزات و دستگاه‌هایی که افراد مختلف در شیفت‌های کاری مختلف با آنها کار می‌کنند لازم است در طول هر شیفت کار به طور مرتب گندزدایی گردد.
- در و پنجره‌ها، میز و صندلی‌ها و بقیه وسایل باید حداقل روزی دو مرتبه گندزدایی شوند.
- سطل زباله پدالی در دار در داخل واحد وجود داشته باشد.



- از پاشیدن و ریختن محلول‌های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات الکترونیکی و مواد ناسازگار، و با احتمال انفجار و آتش‌سوزی اجتناب شود.

#### ۴. بهداشت ساختمان

- گندزدایی سرویس‌های بهداشتی، راهروها و محل‌های عبور و مرور افراد به صورت مکرر و حداقل دو بار در روز انجام شود.
- سطل زباله درب دار در تمام طبقات دانشگاه، کارگاه و آزمایشگاه، خوابگاه، سلف سرویس تعبیه گردد.
- لازم است کلیه سرویس‌های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.
- سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مجزا گندزدایی شوند.
- استفاده از خشک‌کن‌های برقی برای خشک کردن دست‌ها در سرویس‌های بهداشتی ممنوع است.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های سالن‌ها و کلاس‌ها ضروری است.
- لازم است محل‌های اقامت، سرویس‌های بهداشتی و آسانسورها تهویه مناسب داشته باشند.
- سطوح دارای تماس مشترک با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطل‌های در دار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی نسبت به جمع‌آوری و دفع پسماند با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع‌آوری پسماند در کیسه‌های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت اقدام نمایند.
- حذف آبخوری‌ها و آب سردکن‌های عمومی به صورت موقت ضروری است.

#### ❖ موارد مرتبط با خوابگاه‌های دانشجویی

- در زمان اقامت دانشجو در خوابگاه، در صورت مشاهده هر گونه علائم مشکوک، دانشجوی مربوطه باید در اتاق قرنطینه اسکان یابد و در صورت لزوم به بیمارستان اعزام شود. (این مورد در هنگام ورود دانشجو به خوابگاه به وی اطلاع داده شود).
- اتاق تلویزیون، باشگاه، سایر محل‌های تجمع مشابه دانشجویان تا اطلاع ثانوی می‌بایست تعطیل گردد.



- تمامی اتاق‌ها، سالن و راهروها، راه پله‌ها، سرویس‌های بهداشتی، آشپزخانه‌ها و ... روزانه ضد عفونی شوند (ضد عفونی کردن مکان‌های پر تردد از قبیل آشپزخانه‌ها، سرویس‌های بهداشتی، راهروها و راه پله‌ها، محل ورود و خروج دانشجویان، دستگیره درب‌ها و ... حداقل ۲ بار در روز انجام شود)
- در بدو ورود دانشجو به خوابگاه ضمن ثبت مشخصات و شرح حال، سابقه تماس با بیماران، دمای بدن و اکسیژن خون اندازه گیری شود و در صورت یافتن افراد مشکوک سریعاً اقدامات لازم جهت ارجاع به پزشک و معاینات بعدی انجام شود. (لازم به ذکر است این کار باید به صورت روزانه انجام گیرد.)
- پوستر و بنر در مورد نحوه شستشوی دست‌ها و بیماری کرونا در مکان‌های مناسب و در معرض دید به تعداد کافی نصب شود.
- تجهیزات ضد عفونی کننده (در صورت امکان دستگاه ضد عفونی کننده‌های ریزشی سنسور دار) در ورودی سراها نصب شود.
- مایع صابون در سرویس‌های بهداشتی به طور مرتب تأمین شود.
- اطلاع رسانی به دانشجویان که در صورت مشاهده هرگونه علائم سرماخوردگی به سرپرست سرا اطلاع دهند.
- از برگزاری مراسم‌هایی که سبب تجمع می شود مثل برگزاری نماز جماعت در نمازخانه، مراسم‌های مذهبی، فرهنگی، ورزشی و ... در خوابگاه اجتناب شود.
- در سالن مطالعه فاصله بین صندلی‌ها حداقل ۲/۵ متر باشد.
- در اتاق‌ها فاصله بین تخت‌ها حداقل ۲/۵ متر باشد.
- استفاده از تخت‌های سه طبقه در خوابگاه ممنوع است.
- به منظور پیشگیری از تجمع دانشجویان در زمان توزیع غذا حتی الامکان در رستوران از سیستم غذا بر به محل اتاق دانشجو استفاده شود.
- ناظرین و مسئولین سرا ضمن رعایت نکات بهداشت فردی از ماسک و دستکش استفاده نمایند.
- تمامی نیروهای خدماتی مجهز به ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار باشند.
- پذیرش مهمان در سرا ممنوع شود.
- آموزش نیروهای خدمات در مورد انجام عملیات ضد عفونی
- الزام تمامی دانشجویان جهت استفاده از ظروف غذاخوری و قاشق و چنگال اختصاصی

- باید تمامی اشخاص ساکن در سرا از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی استفاده نمایند.
- استفاده از سالن‌های ورزشی موجود در سرا ممنوع شود.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه خوابگاه، مانند اسکاچ در ظرفشویی، قوری چای ممنوع است.
- برای ثبت حضور و غیاب دانشجویان دختر، سیستم انگشتی حذف و در صورت امکان به جای آن از سیستم تشخیص چهره استفاده شود.

#### ❖ سایر اقدامات

- لازم است مکان‌ها و زمان‌های احتمالی مواجهه کارکنان و دانشجویان با کرونا ویروس شناسایی شده و سپس میزان این خطر ارزیابی گردد.
- پس از شناسایی و ارزیابی محل‌های با ریسک بیشتر بایستی روش‌های کنترلی مناسب انتخاب و اجرا شود. اقدامات کنترلی ممکن است شامل تلفیقی از کنترل‌های فنی، مدیریتی، روش‌های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی باشد.
- پیشنهاد می‌گردد تغذیه سالم (استفاده از همه گروه‌های غذایی شامل میوه و سبزیجات تازه با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل میکروبی به خصوص کرونا ویروس) در برنامه غذایی دانشجویان قرار گیرد.
- برای ثبت حضور و غیاب ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده شود (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل % 70 برای ضدعفونی انگشت ضروری است).
- در هنگام استفاده از گندزداها احتیاطات لازم جهت پیشگیری از خطر برق گرفتگی و حریق به عمل آید.

#### ❖ سرویس ایاب و ذهاب اساتید، دانشجویان و کارکنان

- راننده وسیله نقلیه باید قبل از سوار کردن افراد (در هر مرتبه سوار کردن افراد) کلیه سطوح که احتمال لمس آنها وجود دارد) مانند دستگیره، در، قفل کمر بند ایمنی، میله‌های افقی و عمودی داخل خودرو و محل نشیمن، پشتی صندلی) را گندزدایی کند. همچنین چراغ‌ها، کنترل‌ها، دیوارها، پنجره‌ها، مانیتورهای خودرو باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شود.



- قبل از ورود به سرویس نقلیه، کلیه کارکنان و دانشجویان ملزم به زدن ماسک می‌باشند.
- کلیه کارکنان آزمایشگاهی و کارگاهی، خدماتی و نظایر آن پس از اتمام کار و قبل از ورود به خودروها باید وسایل حفاظت فردی محل کار خود را که شامل لباس کار، کفش کار، کلاه می‌باشد را در رختکن تعویض نموده و دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- راننده خودرو باید روزانه به طور مرتب اقدام به گندزدایی خودرو مطابق پیوست شماره ۴ نماید.
- هرگز نبایستی بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی اتوبوس و مینی بوس استفاده گردد و رعایت فاصله حداقل یک متر بین سرنشینان الزامی است.
- ایجاد تهویه طبیعی داخل خودرو هنگام جابجایی افراد با باز گذاشتن پنجره‌های خودرو و یا دریچه تعبیه شده در سقف ضروری است.
- مصرف هرگونه مواد خوردنی، آشامیدنی و استعمال مواد دخانی در داخل خودرو ممنوع است.

### در صورتی که دانشجوی خوابگاهی دارای علائم مشکوک به بیماری ویروس کرونا باشد، باید اتاق قرنطینه و در صورتی که فرد مبتلا شود، باید اتاق بیمار در نظر گرفته شود.

#### ۱. شرایط اتاق قرنطینه:

- اتاق قرنطینه در مجاورت سایر اتاق‌ها، آشپزخانه‌ها نباشد.
- اتاق قرنطینه باید آفتاب گیر باشد به عبارت دیگر نور آفتاب به درون اتاق بتابد.
- تهویه مناسب داشته باشد.
- سیستم گرمایشی و سرمایشی مناسبی داشته باشد.
- امکانات لازم در اتاق قرنطینه مثل کمد، تخت، اینترنت، وسایل پخت و پز، یخچال و ... تهیه شود.
- سرویس بهداشتی مجزا داشته باشد (در صورت امکان سرویس بهداشتی درون اتاق قرنطینه باشد).
- سرویس بهداشتی، روزانه و مرتب ضد عفونی شود.
- درون سرویس بهداشتی مایع صابون و ضد عفونی کننده موجود باشد.
- ظروف غذاخوری، قاشق و چنگال جداگانه و مشخص باشد.

- باید پس از هر بار استفاده از ظروف غذاخوری، قاشق و چنگال کاملاً ضدعفونی شوند.
- سه سطل زباله پدالی، درب دار و دارای کیسه زباله برای اتاق قرنطینه در نظر گرفته شود: یک سطل زباله برای دور ریختن پسماندهای مواد غذایی و سطل دوم برای دور ریختن وسایل حفاظت فردی شخصی که برای نظافت به اتاق وارد می شود و سطل سوم جهت انداختن لباس های فرد بیمار (فردی که دوران قرنطینه خود را سپری می کند)
- شستشوی لباس افراد ساکن باید از سایر لباس ها جدا باشد و با آب گرم شسته و در آفتاب جهت خشک شدن قرار گیرد.
- تماس یا ورود افراد سالم، دوستان، آشنایان فرد بیمار به اتاق قرنطینه ممنوع شود.
- فردی که جهت نظافت و رسیدگی به بیمار وارد اتاق قرنطینه می شود باید سالم بوده و دارای بیماری های زمینه ای نباشد و دمای بدن و اکسیژن خون فرد مذکور قبل از ورود به اتاق سنجیده شود.
- فرد سالمی که هر بار به اتاق قرنطینه وارد می شود باید مجهز به تمامی وسایل حفاظت فردی از قبیل گان، ماسک، دستکش، کلاه و چکمه باشد؛ بعد از خروج از اتاق قرنطینه وسایل حفاظت فردی درون سطلی که بدین منظور تهیه شده، انداخته شود (حتی الامکان ماسک مورد استفاده از نوع N95 باشد).
- وسایلی که برای نظافت اتاق قرنطینه استفاده می شود برای سایر اتاق ها و مکان های دیگر استفاده نشود.
- پس از خارج شدن فرد بیمار از قرنطینه باید اتاق قرنطینه به طور کامل اعم از تجهیزات، ملحفه ها و وسایل ضد عفونی شود.
- باید تمامی اشخاص ساکن در اتاق قرنطینه از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی استفاده نمایند.

## ۲. شرایط اتاق بیمار:

- در اتاق بیمار باید بیماران با بیماری مشابه در آن ساکن شوند.
- جلوی در اتاق بیمار گان، ماسک و دستکش به میزان کافی باشد.
- در صورت تزریق عضلانی و وریدی باید وسایل مربوط به تزریقات به شیوه مناسب معدوم گردند.
- قبل از ورود و بعد از ورود به اتاق بیمار ضمن استفاده از وسایل حفاظت فردی، دست ها شسته شوند.
- از ملحفه های یکبار مصرف استفاده شود.
- تهویه مناسب داشته باشد.

- سیستم گرمایشی و سرمایشی مناسبی داشته باشد.
- سرویس بهداشتی مجزا داشته باشد (در صورت امکان سرویس بهداشتی درون اتاق بیمار باشد).
- سرویس بهداشتی روزانه و مرتب ضد عفونی شود.
- درون سرویس بهداشتی مایع صابون و ضد عفونی کننده موجود باشد.
- ظروف غذاخوری، قاشق و چنگال جداگانه و مشخص باشد.
- باید پس از هر بار استفاده از ظروف غذاخوری، قاشق و چنگال کاملاً ضد عفونی شوند.
- سه سطل زباله پدالی، درب دار و دارای کیسه زباله برای اتاق بیمار در نظر گرفته شود: یک سطل زباله برای دور ریختن پسماندهای مواد غذایی و سطل دوم برای دور ریختن وسایل عفونی و وسایل حفاظت فردی شخصی که برای نظافت به اتاق وارد می شود و سطل سوم جهت انداختن لباس های فرد بیمار
- شستشوی لباس فرد بیمار باید از سایر لباس ها جدا باشد و با آب گرم شسته و در آفتاب جهت خشک شدن قرار گیرد.
- فرد که هر بار به اتاق بیمار وارد می شود باید مجهز به تمامی وسایل حفاظت فردی از قبیل گان، ماسک، دستکش، کلاه و چکمه باشد؛ بعد از خروج از اتاق بیمار وسایل حفاظت فردی درون سطلی که بدین منظور تهیه شده، انداخته شود (حتی الامکان ماسک مورد استفاده از نوع N95 باشد).
- وسایلی که برای نظافت اتاق بیمار استفاده می شود از قبیل مواد شوینده، دستمال، تی شوی و ... برای سایر اتاق ها و مکان های دیگر استفاده نشود.
- پس از خارج شدن فرد بیمار از اتاق بیمار باید اتاق به طور کامل اعم از تجهیزات، ملحفه ها و وسایل ضد عفونی شود.
- باید تمامی اشخاص ساکن در اتاق بیمار از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی استفاده نمایند.