



پانچ به سوالات مردمی در مورد پیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن در حوزه بهداشت محیط بخش اول

به کوشش

جمعی از اساتید دانشگاه

بسمه تعالی

نگرانی ها و سوالات رایج عموم مردم در خصوص بیماری کرونا با موضوع بهداشت محیط

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۱	آیا حضور و استفاده از مکان های زیر در شرایط کنونی بلامانع است؟ استخرها و باشگاه های ورزشی - آرایشگاه ها - رستوران ها و اغذیه فروشی ها - آسانسورها - مجالس جشن و عروسی یا ترحیم و عزاداری - زیارتگاه ها و اماکن متبرکه - دندانپزشکی - مسافرت به کشورهای غیر درگیر با ویروس کرونا
پ ۱	خیر، راه های اصلی انتقال بیماری کرونا قطرات تنفسی و بزاق افراد آلوده و تماس با افراد، اشیاء و سطوح آلوده با این ترشحات است و در اماکن عمومی به دلیل تجمع مردم احتمال انتقال این بیماری افزایش یابد، لذا در حال حاضر توصیه شده است که فقط افراد فاقد علائم بیماری و تنها برای حاضر شدن در محل کار و انجام کارهای ضروری از منزل خارج شوند و سایر افراد تا کنترل بیماری کرونا بیشتر وقت خود را در منزل سپری کنند. در رابطه با مسافرت به سایر کشورها نیز باید گفت تعداد کشورهای درگیر تا کنون روز به روز در حال افزایش بوده و روز دوشنبه ۱۱ فروردین ۱۳۹۹ به عدد ۱۹۹ رسیده است، لذا مسافرت به کشورهای دیگر ممکن است خطر ابتلا به بیماری کرونا را افزایش بدهد، بنابراین باید محدود به موارد ضروری گردد. در مورد استفاده از آسانسور تا حد ممکن از آسانسور استفاده نکنید و از مسیر پله ها و راهروها استفاده کنید. در صورتی که به ناچار مجبور به استفاده از آسانسور ها هستید باید به نکات زیر توجه داشته باشید: (۱) در صورت امکان فاصله حداقل ۱ متر را رعایت کنید، (۲) سعی کنید بیشتر از ۲ تا ۳ نفر سوار آسانسور نباشید، (۳) در صورت سرفه یا عطسه در آسانسور از دستمال کاغذی استفاده کنید یا دهان و بینی را با آرنج خم شده بپوشانید و (۴) بعد از استفاده از آسانسور سریعاً دست های خود را با آب و صابون بشوئید یا از محلول ضد عفونی دست استفاده کنید. در مورد دندانپزشکی ها حتی المقدور از مراجعات غیر ضروری به دندانپزشکی خودداری کنید. برخی مراجعات غیر ضروری شامل موارد زیر می شود: (۱) معاینات اولیه دهان و دندان (جرم گیری و پولیش)، (۲) اورتودنسی، (۳) موارد غیر حاد و بدون درد، (۴) ایمپلنت و (۵) زیبایی. در صورتی که درد دندان شدید دارید، با دندانپزشک تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کنند و حتی الامکان نیاز به مراجعه حضوری برطرف گردد.
س ۲	با این وضعیت باشگاه میشه رفت؟
پ ۲	خیر، با توجه به اینکه باشگاه ها یکی از مکان هایی است که تجمع صورت می گیرد و میزان تماس بسیار زیاد است، توصیه می شود از رفتن به باشگاه ها خودداری شود. همچنین با توجه به طرح فاصله گذاری اجتماعی که در اکثر کشورها هم انجام شده، مکان هایی از جمله باشگاه ها در چهارچوب اماکن تعطیل این طرح قرار می گیرند. در حال حاضر توصیه شده است که فقط افراد فاقد علائم بیماری می توانند برای حاضر شدن در محل کار و انجام کارهای ضروری از منزل خارج شوند، لذا تا عادی شدن شرایط از رفتن به باشگاه خودداری کنید.

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۳	کسانی که وسیله نقلیه های عمومی برایشون امن نیست از کجا تردد کنند؟
پ ۳	در حال حاضر توصیه شده است که فقط افراد فاقد علائم بیماری و تنها برای حاضر شدن در محل کار و انجام کارهای ضروری از منزل خارج شوند، لذا با رعایت این موارد احتیاطی میزان تردد به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. در موارد ضروری به ترتیب اولویت از خودروی شخصی، آژانس یا تاکسی اینترنتی و وسایل حمل و نقل عمومی (تاکسی، اتوبوس، مینی بوس و مترو) استفاده کنید. با توجه به فاصله نزدیک افراد در وسایل حمل و نقل عمومی، توصیه می شود در رعایت نکات بهداشتی و فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) دقت داشته باشید و حتی المقدور از ماسک پزشکی معمولی و دستکش استفاده نمایید.
س ۴	آیا در شرایط فعلی می توان در اماکن مذهبی حضور یافت؟
پ ۴	با توجه به راه های اصلی انتقال بیماری کرونا (تماس و قطرات تنفسی و بزاق) به نظر می رسد در اماکن مذهبی به دلیل ازدحام مردم احتمال انتقال این بیماری افزایش یابد، لذا در ایران هم بسیاری از برنامه های مذهبی از جمله نمازهای جمعه و جماعت و حضور در اماکن زیارتی محدود شده است و متولیان اینگونه اماکن همکاری موثری با وزارت بهداشت داشته اند.
س ۵	من رستوران دارم و الان فروشم نصف شده دارم ورشکست میشم رسماً
پ ۵	یکی از مهمترین توصیه بهداشتی این است که تا عادی شدن شرایط مردم از حضور در هر مکان تجمع از جمله کافی شاپ، رستوران، باشگاه، ورزشگاه و... خودداری کنند، لذا بطور طبیعی مشتری رستوران ها کاهش می یابد. همچنین با توجه به طرح فاصله گذاری اجتماعی که در اکثر کشورها هم انجام شده، مکان هایی از جمله رستوران ها در چهارچوب اماکن تعطیل این طرح قرار می گیرند. در صورت بازگشایی مجدد، در رستوران ها اصول بهداشتی در تهیه و سرو غذا و پاکسازی محیط باید با دقت بسیار زیادی رعایت گردد. سبزیجات و کاهو با روشی که بازرس بهداشت محیط توضیح داده پاکسازی و با استفاده از کلر گندزدایی شود و حتی المقدور غذاهای کبابی از منو حذف گردد.
س ۶	ما تو بابلسریم دو سه نفر اینجا بهش مبتلا شدن شوهرم میره سرکار با پول نقد سر و کار داره ولی اصلاً رعایت نمیکند دستکش استفاده نمیکند ماسک هم که اصلاً وجود نداره به نظرتون من باید چی کار کنم از استرس دارم میمیرم تپش قلب گرفتم تورو خدا یکی بگه چی کار کنم.
پ ۶	نگرانی سرکارعالی از روی احساس مسئولیت و بسیار بجا است، اما سعی کنید اول آرامش خود را حفظ نمایید و سپس توصیه های بهداشتی را به ایشان به نحوی گوشزد نمایید تا اثرگذار شود، باید توجه داشت که همکاری همه مردم و رعایت اصول بهداشتی در کنترل و پیشگیری بیماری کرونا لازم و بسیار مهم است. با توجه به تماس مکرر با پول استفاده از دستکش به ایشان توصیه می شود. همچنین پیشنهاد می شود حتی الامکان از دریافت مبلغ نقدی اجتناب نموده و از دستگاه کارتخوان استفاده کنند. همچنین لازم است ایشان قبل از تماس دست با صورت یا خوردن و آشامیدن دست ها را با آب و صابون بشویند. بنابر احتیاط استفاده از ماسک پزشکی ساده یا ماسک پارچه ای توصیه می شود، اما اگر محل کار ایشان پرازدحام نیست، با رعایت بهداشت دست و

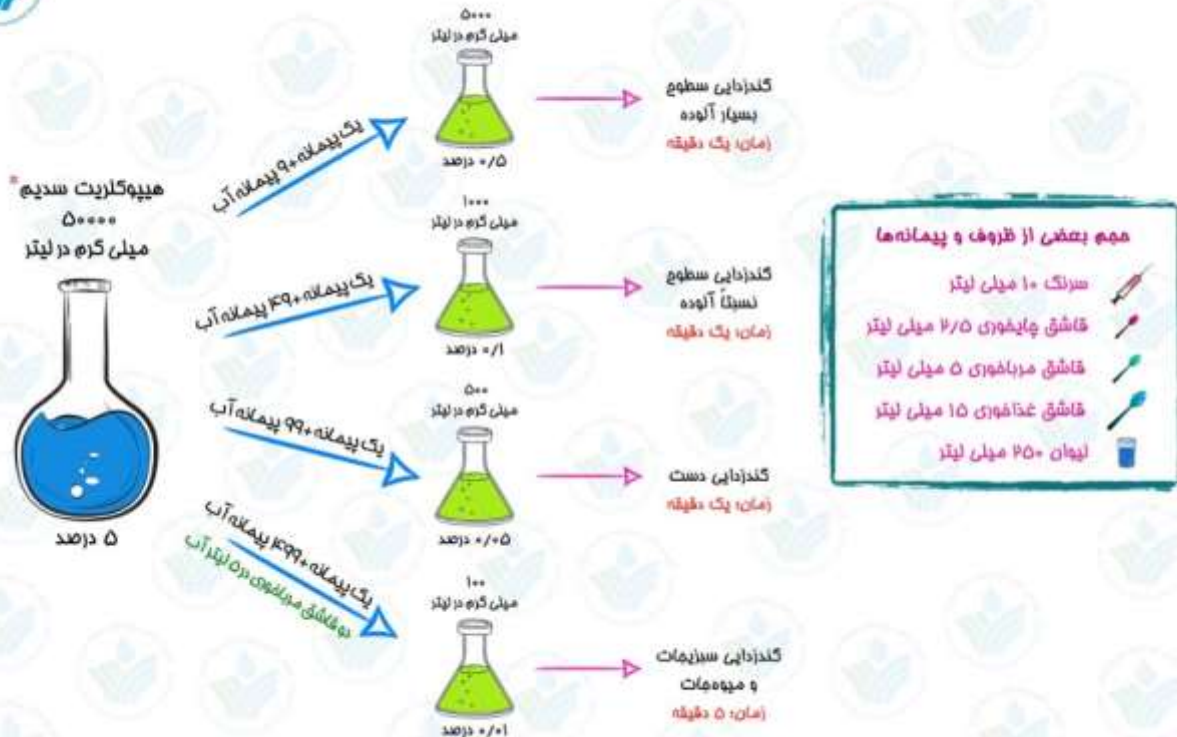
ردیف	پرسش / پاسخ
	فاصله (حداقل یک متر) و عدم دست زدن به صورت ایشان می توانند بدون ماسک در محل کار حضور یابند. همچنین سطوح محل کار ایشان که در تماس با افراد است باید حداقل دوبار در روز گندزدایی شود.
س ۷	لطفا در مورد تعطیلی آرایشگاهها کاری انجام بدید خصوصا آرایشگاههای زنانه.
پ ۷	در حال حاضر ادارات، صنوف و بیشتر فعالیتهای خدماتی دایر است، اما مردم باید فقط در موارد ضروری برای دریافت خدمات مراجعه نمایند. فعالیت آرایشگاهها بعلت فاصله نزدیک با مشتری و تماس فیزیکی در پیشگیری از بیماری کرونا اهمیت ویژه ای دارد. کارکنان آرایشگاهها باید نکات بهداشتی را به دقت رعایت کنند و مردم نیز فقط در موارد ضروری به آرایشگاه بروند. مهمترین نکات بهداشتی که کارکنان آرایشگاهها باید رعایت نمایند به شرح زیر است:
	➤ کارکنان محترمی که هر گونه علائم بیماری تنفسی دارند، باید استراحت نموده و در سر کار حاضر نشوند.
	➤ استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
	➤ شستشوی مکرر دست با آب و صابون و خشک کردن دستها با دستمال کاغذی (در شروع کار، بعد از پایان کار هر مشتری، بعد از عطسه و سرفه، بعد از تماس و لمس صورت خود و اشیاء متفرقه، بعد از توالی رفتن)
	➤ تعویض دستکش در پایان کار هر مشتری
	➤ استفاده از دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه
	➤ گندزدایی مکرر وسایل و ابزار کار با محلول الکلی
س ۸	آیا برای شستشوی لباس، پرده، پتو و... می توان از خشکشویی ها استفاده نمود؟
پ ۸	بله، در موارد ضروری اشکالی ندارد. البته برای شستشوی لباس و پتوی بیماران مبتلا به کرونا نباید از خشکشویی های عمومی استفاده نمود. لباس و پتوی این بیماران را باید داخل تشت قرار داد، بر روی آنها آب جوش ریخت و پس از خنک شدن آب با اضافه کردن مواد شوینده به شستشوی آنها پرداخت. همچنین در روش دیگر برای انجام این کار می توان لباسها، روبالشی، روتختی، ... به مدت ۳۰ دقیقه با محلول کلر پنج صدم درصد گندزدایی نموده و سپس بصورت جداگانه بشویید. محلول کلر پنج صدم درصد در مدت ۳۰ دقیقه خاصیت رنگبری ندارد. برای جلوگیری از رنگبری زمان تماس از ۳۰ دقیقه تجاوز نکند.
س ۹	در خصوص اجساد متوفیان ناشی از کرونا چه باید کرد؟
پ ۹	اجساد متوفیان از بیماری کرونا با رعایت اصول شرعی و بهداشتی (مطابق دستورالعمل تدوین شده توسط وزارت بهداشت) در آرامستان دفن می شود.

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۱۰	در صورت عدم دسترسی به مواد ضد عفونی کننده نظیر الکل سفید و وایتکس از چه مواد دیگری می توان به عنوان جایگزین استفاده کرد؟
پ ۱۰	در حال حاضر نمی توان جایگزین مطمئن و در دسترسی برای محلول هیپوکلریت سدیم و محلول الکی جهت گندزدایی سطوح پیشنهاد داد، اما محلول هیپوکلریت سدیم بسیار ارزان و در دسترس است و بسیار بعید است که کسی برای تهیه آن دچار مشکل شود. محلول هیپوکلریت سدیم ۵ درصد که بعنوان مایع سفید کننده، آب ژاول یا وایتکس هم شناخته می شود، ارزانه ترین و در دسترس ترین ماده گندزدا در کل دنیا و در کشور ماست. از نزدیکترین مغازه یا سوپرمارکت می توان به راحتی این ماده گندزدا را با قیمت مناسب تهیه کرد. این محلول قبل از استفاده برای گندزدایی سطوح بسیار آلوده باید به غلظت نیم درصد و برای سطوح نسبتاً آلوده به غلظت یک دهم درصد رقیق سازی شود. با توجه به خورندگی آب ژاول باید در زمان رقیق سازی و استفاده نکات ایمنی را به دقت رعایت کرد. مراحل تهیه محلول های هیپوکلریت سدیم برای گندزدایی سطوح بصورت شماتیک در شکل زیر نشان داده شده است. برای تهیه محلول نیم درصد هیپوکلریت سدیم به ترتیب زیر عمل کنید: ۱- ظرف مناسب برای محلول گندزدا انتخاب کنید (از جنس پلاستیک یا شیشه، ظرف فلزی در تماس با محلول دچار خوردگی شده و مناسب نیست). ۲- پیمانه مناسب انتخاب کنید: می توانید از استکان (برای تهیه حدود یک لیتر محلول گندزدایی)، لیوان (برای تهیه حدود دو و نیم لیتر محلول گندزدایی) یا هر ظرف دیگری بعنوان پیمانه استفاده کنید. ۳- دستکش بپوشید. ۴- یک پیمانه هیپوکلریت سدیم داخل ظرف محلول گندزدایی بریزید. ۵- نه پیمانه آب سرد (از شیر آب سرد) به ظرف محلول گندزدایی اضافه کنید و به آرامی و با دقت (حدود ۱۵ ثانیه) هم بزنید. به این ترتیب محلول گندزدایی سطوح با غلظت نیم درصد تهیه شده و آماده مصرف برای سطوح بسیار آلوده است. دقت کنید که قبل از گندزدایی سطوح پاک و خشک باشند و به هیچ وجه از ماده شوینده یا ماده شیمیایی دیگری همراه محلول گندزدایی کلر استفاده نکنید (واکنش داده و بخارات و گازهای سمی و خطرناک تولید می کند). جهت استفاده از محلول گندزدایی سطوح، دستکش بپوشید و با دستمال مناسب محلول را بر روی سطوح مورد نظر بمالید (پخش کنید) یا آن را داخل یک از ظرف خالی مایع شیشه پاک کن ریخته و بر روی سطوح اسپری کنید، بعد از گذشت یک دقیقه سطوح مورد نظر به میزان کافی گندزدایی شده است. برای گندزدایی سطوح نسبتاً آلوده از محلول یک دهم درصد هیپوکلریت سدیم استفاده کنید. تهیه محلول یک دهم درصد هیپوکلریت سدیم مشابه روشی است که در بالا توضیح داده شده، تنها به ازای هر پیمانه محلول هیپوکلریت سدیم پنج درصد، ۴۹ پیمانه آب سرد باید اضافه شود. از محلول هیپوکلریت سدیم پنج درصد می توان محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد نیز تهیه کرد. با توجه به خورندگی کلر استفاده از محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد به پوست دست آسیب می زند و باعث خشکی پوست دست می شود، لذا تهیه و استفاده از محلول ضد عفونی دست کلر تنها در شرایطی که آب و صابون و محلول (یا ژل) الکی در دسترس نیست، توصیه می گردد. تهیه محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد مشابه روشی

ردیف	پرسش / پاسخ
	است که در بالا توضیح داده شده، تنها با این تفاوت که این بار به ازای هر پیمانه محلول هیپوکلریت سدیم پنج درصد، ۹۹ پیمانه آب سرد باید اضافه شود (معادل دو قاشق مرباخوری محلول آب ژاول در یک لیتر آب). برای استفاده از محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد، دستها را به خوبی با محلول آغشته کنید، بعد از گذشت یک دقیقه دستها به میزان کافی ضد عفونی شده است، حالا می توانید دستهایتان را با آب بشویید. در صورتیکه شستشوی مکرر دست با آب و صابون، ضد عفونی دست با محلول (ژل) الکلی یا محلول پنج صدم درصد کلر باعث خشکی پوست دستتان شده، از گرم مرطوب کننده پوست استفاده کنید. در صورتیکه ژل الکلی ضد عفونی دست در دسترس نباشد، براحتی می توان با استفاده از الکل طبی ۹۶ درصد (بی رنگ)، محلول الکلی ۷۰ درصد تهیه کرد. برای این کار بصورت زیر عمل کنید: ۱- ظرف مناسب برای محلول ضد عفونی انتخاب کنید. ۲- پیمانه مناسب انتخاب کنید: می توانید از استکان (برای تهیه حدود نیم لیتر محلول گندزدایی)، لیوان (برای تهیه حدود یک لیتر محلول گندزدایی) یا هر ظرف دیگری بعنوان پیمانه استفاده کنید. ۳- سه پیمانه الکل طبی داخل ظرف محلول گندزدایی بریزید. ۴- یک پیمانه آب سرد (از شیر آب سرد) به ظرف محلول گندزدایی اضافه کنید و به آرامی و با دقت (حدود ۱۵ ثانیه) هم بزنید. به این ترتیب محلول الکلی ۷۰ درصد تهیه شده و آماده مصرف برای ضد عفونی دستها است. از این محلول می توان برای گندزدایی سطوح نیز استفاده کرد. لازم به ذکر است هر نوع الکل صنعتی با توجه به دارا بودن ترکیبات سمی به هیچ وجه برای تهیه محلول الکلی ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح قابل استفاده نیست.



راهنمای تصویری رقیق سازی و کاربرد مملول هیپوکلریت سدیم در گندزدایی سطوح، دست، سبزی و میوه



* مملول هیپوکلریت سدیم در بازار ممکن است بلام های سفید کننده، ضد عفونی کننده و یا با نامهای تجاری متعددی عرضه شود. دقت کنید که بر روی بسته بندی عبارت هیپو کلریت سدیم یا کلر فعال ۵٪ درج شده باشد و در ترکیب آن از سایر مواد شیمیایی استفاده نشده باشد.

۱۱ س الکل موثر هست در ضد عفونی کردن و از بین بردن ویروس؟ چه برای سطوح چه برای دست.

۱۱ پ بله، محلول الکلی با غلظت ۷۰٪ در از بین بردن ویروس کرونا کارایی قابل قبولی دارد، لذا هم برای گندزدایی سطوح و هم ضد عفونی دست پیشنهاد می شود، اما در هر دو مورد در اولویت دوم قرار می گیرد. اولویت اول برای گندزدایی سطوح محلول کلر و اولویت اول برای رعایت بهداشت دست شستشو با آب و صابون می باشد.

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۱۲	از بیرون میایم لباسامون و باید بشوریم؟
پ ۱۲	خیر، اگر در تماس با افراد دارای علائم تنفسی نبوده اید، شستشوی لباس ضرورتی ندارد، اما بعنوان یک توصیه عمومی بهداشتی در زمان ورود به منزل لباس بیرون را با لباس منزل تعویض نموده و لباس بیرون را در قفسه جداگانه قرار دهید. همچنین جهت اطمینان بیشتر می توانید پس از ورود به منزل لباس بیرون را (با استفاده از اتوی معمولی، اتوی بخار یا بخارشو) اتوکشی کنید.
س ۱۳	آیا احتمال انتقال این ویروس از طریق لباس فرد مبتلا به فرد سالم وجود دارد؟
پ ۱۳	بله، با توجه به قدرت بالای انتقال این بیماری، احتمال انتقال از طریق تماس با لباس فرد آلوده وجود دارد.
س ۱۴	برای ضدعفونی هوای داخل منزل از چه موادی می توان استفاده کرد؟
پ ۱۴	در مورد بیماری هایی که مسیر انتقال هوا برد دارند، گندزدایی هوای داخل ساختمان در پیشگیری از بیماری مؤثر است، اما از آنجایی که راه های اصلی انتقال بیماری کرونا تماس و قطرات تنفسی و بزاق است، گندزدایی هوای داخل ساختمان مؤثر نبوده و ضرورتی ندارد.
س ۱۵	آیا باز گذاشتن درب پنجره های منازل و محل های کار ضرورت دارد؟
پ ۱۵	خیر، با توجه به مسیرهای اصلی انتقال بیماری کرونا (تماس و قطرات تنفسی و بزاق) ضرورتی ندارد. نکته مهم دیگر اینکه برای بیمار مبتلا به کرونا که در منزل تحت درمان است، باید اتاق جداگانه ای در نظر گرفت و از تهویه مناسب آن اطمینان حاصل کرد. همچنین تهویه طبیعی کافی در هر حال مناسب است.
س ۱۶	دغدغه من اینه که وسایل رفاهی و بهداشتی در دسترس همگان نیس مثل مواد ضدعفونی کننده، ماسک به طور رایگان در اماکن عمومی نیس که اگر بود الان ما شاهد این آمار زیاد مبتلایان و مرگ و میر نبودیم.
پ ۱۶	قطعا برای موفقیت در کنترل و پیشگیری از بیماری کرونا، دسترسی به مواد گندزدا و ضدعفونی کننده و وسایل حفاظت فردی از جمله دستکش و ماسک بسیار لازم و مهم است، اما باید به موارد کاربرد این مواد و وسایل نیز توجه نمود. استفاده از ماسک فقط برای افراد مبتلا به کرونا، کارکنان مراکز درمانی، همراه و مراقبین بیماران و کارکنان در محیط های کاری شلوغ و در تماس یا فاصله نزدیک با دیگران لازم است، لذا استفاده از ماسک برای عموم مردم توصیه نمی شود. همچنین از مسئولین محترم تقاضا می شود نظارت و توجه بیشتری بر عرضه و دسترسی مردم به مواد گندزدا و ضدعفونی کننده و وسایل حفاظت فردی داشته باشند.
س ۱۷	آیا ویروس فصلی هست؟ یعنی خود به خود از بین میره یا نه همیشه هست؟
پ ۱۷	هنوز تأثیر فصل سال (آب و هوا و دما) در شیوع بیماری کرونا مشخص نیست، اما شواهد موجود نشان می دهد که این بیماری در مناطق گرمسیری و مرطوب نیز منتقل شده است. برخی بیماری های ویروسی دیگر مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بیشتر در ماه های سرد سال شیوع می یابند، اما این بدان معنا

ردیف	پرسش / پاسخ
	نیست که بروز این بیماری‌ها در ماههای دیگر غیرممکن است. تحقیقات در رابطه با بیماری کرونا در حال انجام است و هنوز اطلاعات کمی در مورد قدرت انتقال، شدت و سایر ویژگی‌های آن وجود دارد.
س ۱۸	بارون باعث تشدید این ویروس نمیشه؟
پ ۱۸	هنوز تأثیر شرایط آب و هوایی در شیوع بیماری کرونا مشخص نیست، اما شواهد موجود نشان می‌دهد که این بیماری در مناطق گرمسیری و مرطوب نیز منتقل شده است.
س ۱۹	آیا رفتن به مناطق گرمسیر کمکی میکنه؟
پ ۱۹	خیر، در حال حاضر این بیماری هم در مناطق سردسیر و هم در مناطق گرمسیر گزارش شده است.
س ۲۰	دو هفته همه جا رو تعطیل کنید هوا گرمتر شد این بلا شاید از سرمون بگذره.
پ ۲۰	با توجه به عدم وجود اطلاعات کافی در مورد ویروس جدید کرونا و تاحدودی غیرقابل پیش‌بینی بودن همه بیماری‌های مسری، نمی‌توان با قطعیت در مورد زمان کنترل بیماری کرونا و عادی شدن شرایط نظر داد، از طرف دیگر این بیماری در مناطق گرمسیری نیز مشاهده شده است، لذا تا عادی شدن شرایط افراد فاقد علائم بیماری می‌توانند با رعایت اصول بهداشتی به انجام امور ضروری خود بپردازند و امور غیرضروری را به تعویق بیندازند.
س ۲۱	ما الان یک هفته ست نون نخریدیم.
پ ۲۱	نان یکی از مواد غذایی مهم در سبد غذایی مردم است و باید با کیفیت مناسب تهیه، عرضه و مصرف شود و در پیشگیری از بیماری کرونا نیز نیاز به توجه بیشتری دارد. از آنجاییکه نان در دامای بالا پخته می‌شود، آلودگی محتمل قبل از پخت در مرحله پخت برطرف می‌گردد، اما احتمال آلودگی ثانویه (بعد از پخت تا مصرف) کماکان وجود دارد، لذا رعایت نکات بهداشتی در پخت، عرضه و مصرف نان به شرح زیر توصیه می‌شود:
متصدیان نانوايي	
۱-	نانوهای محترمی که هر گونه علائم بیماری تنفسی دارند، باید استراحت نموده و در سر کار حاضر نشوند.
۲-	نانوهای محترم باید نکات بهداشتی زیر را به دقت رعایت کنند: (۱) شستشوی مکرر دست با آب و صابون و خشک کردن دستها با دستمال کاغذی (در شروع کار، بعد از عطسه و سرفه، بعد از تماس و لمس صورت، اشیا متفرقه و سایر افراد، بعد از توالی رفتن)، (۲) استفاده از دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه، (۳) رعایت فاصله با سایر افراد حداقل یک متر
۳-	نانوهای محترم باید در حین کار از تماس فیزیکی با سایر افراد اجتناب کنند.
۴-	فرد دیگری غیر از نانوهای محترم باید متصدی تحویل پول و یا کارت بانکی باشد. متصدی تحویل پول و کارت بانکی نباید در تهیه و تحویل نان به مشتری مشارکت نماید و از دستکش استفاده نماید.

ردیف	پرسش / پاسخ
	مشتریان نانوائی ۱- در نانوائی با فاصله یک متر از یکدیگر بایستید. ۲- نان را بر روی سفره پارچه ای تمیزی که به همراه دارند، تحویل بگیرید (نه بر روی میز و ترازوی نانوائی). ۳- از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوائی خودداری کنید. ۴- از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد، پرهیز کنید. ۵- نان را در منزل قبل از مصرف به یکی از روش های زیر گرم کنید: ➤ استفاده از اجاق گاز: (۱) نان را در کف قابلمه یا تابه دردار بچینید (نان های حجیم و نیمه حجیم (باگت، بربری، سنگک و سایر نان های مشابه) یک لایه و نان های غیر حجیم (لواش و تافتون) حداکثر چهار لایه) و در آن را ببندید، (۲) اجاق گاز را با شعله ملایم روشن کنید و ۳ دقیقه نان را حرارت دهید (بنحوی که دست را بسوزاند)، (۳) در ظرف را باز کرده و نان ها را برگردانید (زیر و رو کنید) و دوباره در ظرف را ببندید، (۴) ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید، (۵) ظرف را از روی شعله بردارید و پس خنک شدن نان را مصرف کنید. ➤ استفاده از اجاق مایکروویو: (۱) نان را در ظرف مناسب بچینید (نان های حجیم و نیمه حجیم (باگت، بربری، سنگک و سایر نان های مشابه) یک لایه و نان های غیر حجیم (لواش و تافتون) حداکثر چهار لایه)، (۲) اجاق مایکروویو را به مدت یک دقیقه روشن کنید، (۳) پس از خنک شدن نان را مصرف کنید. ➤ استفاده از تستر * با استفاده از اجاق گاز کیفیت نان بهتر حفظ می شود. * نان های بسته بندی شده با مجوز سازمان غذا و دارو نیازی به گرم کردن قبل از مصرف ندارند.
س ۲۲	در خرید و مصرف میوه و سبزیجات چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
پ ۲۲	برای پیشگیری از بیماری کرونا باید در خرید و شستشوی میوه و سبزیجات نکات بهداشتی را به دقت رعایت کنیم. نکات بهداشتی در خرید و شستشوی میوه و سبزیجات به شرح زیر است: ➤ در موقع خرید میوه و سبزیجات از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. شستشوی میوه ۱- در منزل میوه را مستقیماً به محل شستشو (ظرفشویی) انتقال دهید. ۲- دستکش بپوشید.

ردیف	پرسش / پاسخ
۳-	در سینک ظرفشویی یا ظرف مناسب به میزان کافی آب بریزید و به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید.
۴-	میوه را داخل آب غوطه‌ور کنید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به خوبی با محلول آب و شوینده تماس یابد.
۵-	میوه را به آرامی با اسکاچ پاک نموده و سپس آب کشی کنید.
شستشو و گندزدایی سبزیجات (سبزی، کاهو، کلم و کرفس)	
۱-	در منزل سبزی را مستقیماً به محل شستشو (ظرفشویی) انتقال دهید.
۲-	دستکش بپوشید.
۳-	سبزی را پاک کنید و پس از حذف قسمت‌های زائد با آب معمولی شسته و گل‌زدایی کنید.
۴-	در سینک ظرفشویی یا ظرف مناسب به میزان کافی آب بریزید و به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید.
۵-	سبزی را داخل محلول غوطه‌ور کنید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به خوبی با محلول آب و شوینده تماس یابد.
۶-	سبزی را از محلول آب و شوینده خارج و سپس آب کشی کنید.
۷-	مجدداً در سینک ظرفشویی یا ظرف مناسب به میزان کافی آب بریزید و به ازای هر ۵ لیتر آب ۲ قاشق مرباخوری آب ژاول (محلول ۵ درصد) اضافه کنید.
۸-	سبزی را داخل محلول غوطه‌ور کنید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به خوبی با محلول گندزدایی تماس یابد.
۹-	سبزی را از محلول گندزدایی خارج و سپس آب کشی کنید.
* مرحله گندزدایی فقط مربوط به سبزیجاتی است که خام خورده می‌شوند.	
س ۲۳	آیا بیرون رفتن برای خرید مواد غذایی خطرناکه؟ غذا رو که دیگه نمی‌تونیم نخوریم.
پ ۲۳	خیر، با رعایت نکات بهداشتی بدون نگرانی اقلام غذایی مورد نیاز خود را تهیه کنید. برخی از مهمترین نکات بهداشتی در خرید مواد غذایی به شرح زیر است:
۱-	در فروشگاه یا مغازه از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
۲-	سعی کنید از فروشگاه‌ها و مغازه‌های خلوت خرید کنید تا تماس و برخوردی بین شما و سایر مشتریان رخ ندهد.
۳-	مواد غذایی مورد نیاز را حتی‌المقدور بصورت بسته‌بندی شده با مجوز سازمان غذا و دارو تهیه کنید.
۴-	بسته‌های مواد غذایی (که قابل شستشو هستند) را در منزل با آب و مایع ظرفشویی شستشو دهید.
۵-	لبنیات را فقط بصورت بسته‌بندی شده تهیه کنید. همچنین مجوز سازمان غذا و دارو باید بر روی بسته‌بندی مواد لبنی درج شده باشد.

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۲۴	آیا می‌تونیم مواد غذایی مثل خشکبار و تخمه رو بصورت باز بخریم؟
پ ۲۴	بله، اما در زمان شیوع بیماری کرونا برای مصرف فوری خشکبار و تخمه را بصورت بسته‌بندی شده با مجوز سازمان غذا و دارو تهیه کنید. خشکبار فله خریداری شده را می‌توانید در تابه بر روی اجاق گاز با شعله متوسط به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید تا کاملاً داغ شود (بنحوی که دست را بسوزاند) و سپس استفاده کنید. همچنین برای انجام این کار می‌توانید از اجاق میکروفر استفاده نمایید.
س ۲۵	لبنیات محلی مشکل نداره؟
پ ۲۵	لبنیات را فقط بصورت بسته‌بندی شده تهیه کنید. همچنین مجوز سازمان غذا و دارو باید بر روی بسته‌بندی مواد لبنی درج شده باشد.
س ۲۶	برای پختن غذا چه نکاتی رو باید رعایت کنیم؟
پ ۲۶	تا زمان کنترل بیماری کرونا توصیه می‌شود از تهیه غذای آماده از رستوران‌ها و مراکز تهیه غذا خودداری کنید و نکات بهداشتی زیر را تهیه و پخت و سرو غذا رعایت نمایید:
۱-	رعایت کامل بهداشت فردی و شستشوی مکرر دست در زمان تهیه، پخت و سرو غذا
۲-	استفاده از ظرف و قاشق جداگانه برای چشیدن طعم غذا
۳-	پخت کامل غذا در در دما و با مدت مناسب (عدم تهیه و مصرف غذاهای کبابی)
۴-	ممانعت از تماس گوشت خام با غذای پخته و آماده
۵-	عدم استفاده از تخته و چاقوهای مورد استفاده در خرد کردن گوشت خام برای آماده سازی سایر مواد غذایی
۶-	پرهیز از مصرف محصولات حیوانی خام یا نیم‌پخته مانند گوشت خام و سایر اجزای حیوانی خام

فهرست منابع

- 1) CDC and ICAN. Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities in Resource-Limited Settings. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; Cape Town, South Africa: Infection Control Africa Network; 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/hai/prevent/resource-limited/environmental-cleaning.html> and <http://www.icanetwork.co.za/icanguideline2019/>.
- 2) CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Frequently asked questions and answers. USA: Centers for Disease Control and Prevention; 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>.
- 3) Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection. 2020 (in Press).
- 4) WHO. Food safety. Switzerland: World Health Organization; 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>.
- 5) WHO. Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts: interim guidance. Switzerland: World Health Organization; 2020.
- 6) WHO. Laboratory biosafety guidance related to coronavirus disease 2019 (COVID-19): interim guidance, 12 February 2020. World Health Organization; 2020.
- 7) WHO. Q&A on coronaviruses (COVID-19). Switzerland: World Health Organization; 16 February 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
- 8) WHO. Q&A on infection prevention and control for health care workers caring for patients with suspected or confirmed 2019-nCoV. Switzerland: World Health Organization; 16 February 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>
- 9) WHO. Surface decontamination of fruits and vegetables eaten raw: a review. Switzerland: World Health Organization; 1998.