

## در شرایط شیوع بیماری کووید-۱۹: چه زمانی مردم دستکش بپوشند؟



(توصیه های WHO و CDC)

همه گیری جهانی COVID-19 موجب شده است که مردم در جستجوی راه های باشند که آنها را از آلوده شدن محافظت نماید. یکی از روشهایی که مسئولان بهداشتی به شدت آن را تشویق می کنند، شستشوی دستها است. در حال حاضر، همه باید در شستن دستهای خود مانند یک پزشک جراح مهارت داشته باشند. مردم، اغلب بدون اینکه متوجه باشند، تمام اوقات صورت خود را لمس می کنند. بنابراین فرد آلوده می تواند ویروس را از روی دهان یا بینی خود بگیرد و آن را، یا مستقیماً (از طریق دست دادن) یا با آلوده کردن یک سطح که بعداً دیگران لمس خواهند نمود، مانند دستگیره درب، نرده ها یا صفحه کلید رایانه، به دیگران انتقال دهند. بنابراین تمیز کردن مکرر دستان با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های پایه الکلی دست با استفاده از دستورالعمل های صحیح ضروری است. از سوی دیگر به نظر می رسد که راه حل ساده تر پوشیدن دستکش یکبار مصرف باشد، اما آیا پوشیدن دستکش برای عموم مردم ضروری است؟

مرکز مدیریت بیماریهای آمریکا برای عموم مردم توصیه می کند که هنگام تمیز کردن یا مراقبت از شخصی که بیمار است، از دستکش استفاده کنند. در اغلب مواقع مانند بیرون رفتن از منزل بمنظور انجام کارهای روزمره، پوشیدن دستکش لازم نیست. به جای آن، باید اقدامات پیشگیرانه روزمره مانند رعایت فاصله اجتماعی (حدود ۲ متر) از دیگران، شستن دستان با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه (یا استفاده از ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰٪ الکل) انجام شوند. زمانی که رفتن به اماکن و معابر عمومی اجتناب ناپذیر باشد، ماسک پارچه ای بپوشید. براساس رهنمودهای سازمان بهداشت جهانی (WHO)، استفاده از دستکش توسط مردم در فضای عمومی توصیه نمی شود و یک اقدام پیشگیرانه به حساب نمی آید. پوشیدن دستکش در فضای عمومی به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین نیاز به بهداشت دستها باشد و نمی تواند به عنوان یک اقدام افزایش دهنده حفاظت در برابر کووید ۱۹ نسبت به شستن دستها در نظر گرفته شود. علاوه بر این استفاده از دستکش، ممکن است به انتقال عامل بیماریزا از یک سطح به سطح دیگر از طریق تماس دست پوشیده با دستکش منجر گردیده و یا حتی به دلیل لمس صورت موجب انتقال عامل بیماریزا به دهان، بینی و چشمها گردد.

### شرایط استفاده یا عدم استفاده از دستکش



#### ۱- هنگام تمیز کردن

هنگامی که به طور مرتب خانه خود را تمیز و گندزدایی می کنید، از دستکش استفاده کنید.

• نکات احتیاطی که در برچسب محصولات گندزدا ذکر شده است را رعایت کنید:

○ پوشیدن دستکش (قابل استفاده مجدد یا یکبار مصرف)

○ ایجاد تهویه مناسب از طریق روشن کردن سیستم تهویه هوا یا باز نمودن پنجره برای ورود هوای تازه به اتاقی که در

حال تمیز کردن آن هستید.

• پس از برداشتن دستکش، دستهای خود را بشویید.



## ۲- هنگام مراقبت از فردی که بیمار است

اگر در حال مراقبت از شخصی در خانه یا در یک مرکز مراقبت غیر از مراکز بهداشتی درمانی هستید.

- هنگام تمیز کردن و گندزدایی سطوح اطراف فرد بیمار یا سایر سطوح پرتماس که ممکن است توسط بیمار لمس شود، از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- هنگام دست زدن و یا تماس با خون، مدفوع یا مایعات بدن مانند بزاق، مخاط، استفراغ و ادرار از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- پس از استفاده از دستکش یکبار مصرف، آنها را داخل یک سطل زباله دارای کیسه زباله بیندازید. دستکش را گندزدایی یا استفاده مجدد نکنید.
- پس از برداشتن دستکش، دست‌های خود را بشویید.



## ۳- چه زمانی دستکش مورد نیاز نیست

پوشیدن دستکش به غیر از این موارد (برای مثال، هنگام استفاده از سبد خرید یا استفاده از دستگاه خودپرداز) لزوماً شما را از ابتلاء به کووید ۱۹ محافظت نمی‌کند و حتی ممکن است منجر به انتشار ویروس شود. بهترین راه برای محافظت از خود در برابر ویروس هنگام کارهای روزمره و بعد از بیرون رفتن این است که به طور مرتب دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید.



## ۴- راه های دیگر برای محافظت از خود

کووید ۱۹ یک بیماری ویروسی تنفسی است و عمدتاً از طریق قطراتی که شخص آلوده هنگام سرفه، عطسه یا صحبت ایجاد می‌کند، انتشار می‌یابد. شما می‌توانید با نگه داشتن فاصله اجتماعی (حدود ۲ متر) از دیگران و شستن دستان خود با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه (یا استفاده از ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل) در مواقع کلیدی و انجام اقدامات پیشگیرانه روزمره، از خود محافظت کنید.



## ۵- استفاده دستکش در محیط کار

دستورالعمل‌ها و توصیه‌های مربوط به استفاده از دستکش در مراکز بهداشتی درمانی و محیط‌های کاری با توصیه‌های عموم مردم متفاوت است.



آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت غربی، پلاک 58، طبقه چهارم، واحد 7 شرقی، کدپستی: 1418843358

وبسایت	iaeh.ir
ایمیل	iaehiran@gmail.com
تلفن ثابت	02166915232
تلفن همراه	09357094086
فکس	02166915233
اینستاگرام	iaeh.iran
تلگرام	iaehiran