

نحوه تمیز کردن و گندزدایی سطوح

* سطوح را با استفاده از آب و صابون تمیز کنید.
* ابتدا سطوحی که مکررا لمس می شوند را با روش های معمول تمیز کنید.
این سطوح شامل میز، دستگیره های درب، کلیدهای برق، شیرهای آب، سینک و روشویی، گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر و غیره می باشد.

گندزدایی سطوح:

۱- ابتدا سطوح کشیف را با شوینده های خانگی تمیز کنید، سپس از محلول گندزدا استفاده نمایید .

۲- از تاریخ انقضای محلول گندزدا اطمینان حاصل کنید.

۳- محلول های سفید کننده خانگی بسته به سطوح مورد استفاده برای گندزدایی مناسب هستند.

۴- سفید کننده های خانگی ارزان قیمت، اگر به درستی رقیق شوند در برابر کرونا ویروس موثر خواهند بود.

۵- سفید کننده های خانگی را با محلولهای گندزدای دیگر مخلوط نکنید.

۶- حداقل یک دقیقه اجازه دهید که محلول با سطوح در تماس باشد.

برای درست کردن محلول ضد عفونی از وایتکس مطابق دستور زیر عمل کنید:

*** یک واحد وایتکس به اضافه ۹ واحد آب

---- برای گندزدایی سطوح می توان از الكل ۷۰ درصد نیز استفاده کرد.

---- در مورد سطوح نرم مانند فرش، موکت، کفپوش و ... نیز می توان از آب گرم یا صابون و یا سایر شوینده های معمول و مناسب استفاده کرد.

توصیه های مربوط به لباس ها

* هنگام جایگایی لباس ها، حوله و ملحفه های فرد بیمار، از دستکش استفاده کنید.

* برای لباس ها، حوله، ملحفه و غیره، گرمترین دمای آب تا جایی که به بافت آن ها آسیب نرساند (دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد) را انتخاب کنید و با شوینده های خانگی بشویید و سپس به طور کامل خشک کنید.

* لباسها و ملحفه های بیمار را می توان همراه با لباس های سایر افراد خانواده شست.

* به منظور پیشگیری از پراکنده شدن ویروس در هوا، لباسها و ملحفه های بیمار را نباید تکان داد.

* لگن شستشو و یا سبد لباس های کثیف را مطابق روش ذکر شده برای سطوح، گندزدایی کنید.

* سعی کنید این وسایل با پوست دست در تماس نباشند و اگر از دستکش های آشپزخانه برای شستشو استفاده می کنید، بعد از استفاده از دستکش، آنها را با آب و صابون بشویید و سپس با سفید کننده ۵/۰ درصد گندزدایی کنید.

*** پس از خارج کردن دستکش ها، دست های خود را بشویید.

نحوه دفع زباله های عفونی

* در زمان شیوع بیماری کرونا ویروس این احتمال وجود دارد که منازل با افزایش ضایعات و زباله مواجه شوند. زباله عفونی شامل مواد و سایلی است که به دلیل تماس مستقیم با فرد آلوده مبتلا به کرونا تولید و دفع میشود و همچنین شامل تجهیزات حفاظتی فردی است که مراقبین در زمان مراقبت از بیمار استفاده میکنند.

در این خصوص لازم است موارد زیر رعایت شود:

** حتما از سطل زباله درب دار استفاده کنید.

** دستکشها را در یکبار مصرف، ماسک ها و سایر مواد آلوده را در یک سطل زباله درب دار که داخل آن کیسه زباله گذاشته شده است، بیندازید.

** هنگام برداشتن کیسه های زباله، دست زدن و دور ریختن آن ها حتما از دستکش استفاده کنید و دستها را بعد از آن بشویید.

*** در صورت امکان برای فرد بیمار از سطل زباله درب دار اختصاصی در اتاق خود، استفاده کنید.

*** کیسه زباله اتاق بیمار را باید قبل از خارج کردن از اتاق او گره بزنید و هرگز نباید در یک کیسه یا سطل دیگر خالی شود. کیسه های زباله میتوانند با هم جمع شوند و در یک کیسه بزرگتر و تمیز قرار گیرند، همچنین بهتر است از سایر زباله ها جدا نگهداری شوند.

*** زباله ها بهتر است در دو کیسه قرار گرفته و محکم گره زده شوند.

** ماسک و دستکش فرد مراقب بایستی در زمان ترک اتاق بیمار، در سطل زباله درب دار دومی که در نزدیکی اتاق بیمار قرار دارد، انداخته شود.

** برای این که بتوان این زباله ها را به همراه سایر زباله های خانگی دفع کنید، لازم است حداقل ۷۲ ساعت کنار گذاشته شوند. بعد از ۷۲ ساعت این زباله ها دیگر عفونی نیستند و میتوانند به همراه سایر زباله های خانگی دفع شوند.

*** بهتر است بر روی کیسه زباله بر چسب زباله های عفونی زده شود.

*** پس از جابجایی کیسه های زباله، باید بهداشت دست انجام شود. از آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده دست حاوی الكل استفاده کنید.

توصیه های مربوط به وسایل الکترونیکی:

* برای وسایل الکترونیکی مانند گوشی تلفن همراه، تبلت، سوئیچ، ریموت کنترل ها، تا جایی که امکان دارد از کاورهای قابل تعویض یا قابل تمیز کردن استفاده کنید و از راهنمای کارخانه سازنده برای تمیز کردن و گندزدایی استفاده کنید.

* اگر توصیه خاصی در دسترس نبود، از دستمال های مرطوب با پایه الكلی استفاده کنید و یا الكل ۷۰ درصد را روی وسیله اسپری کرده و سپس به طور کامل خشک کنید.

منبع:

- راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با عالمی خفیف در منزل (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)