

مقابله با ویروس کرونای

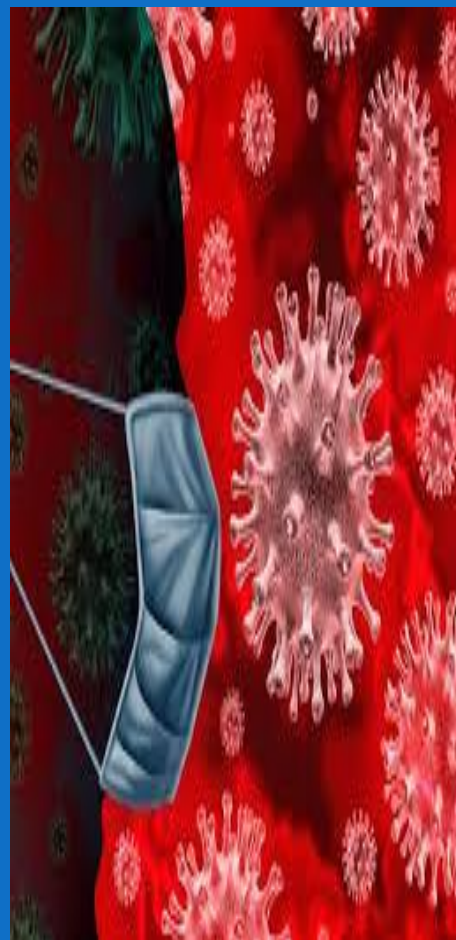
جدید

(راهنما)

ترجمه و تدوین :

انجمن علمی بهداشت کار ایران

www.ioha.ir



اطلاعات کلی ویروس کرونای ۲۰۱۹

کروناویروس ها خانواده ای از ویروس ها هستند که می توانند طیف وسیعی از بیماری ها را از سرماخوردگی تا نشانگان حاد شدید تنفسی ایجاد نمایند. بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (nCOVID-19)، ناشی از ویروس COVID-19، اولین بار در دسامبر ۲۰۱۹ در ووهان چین کشف شد. در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی، اعلام کرد شیوع این ویروس تاجی شکل یک حالت اورژانسی به لحاظ بهداشت عمومی و یک نگرانی بین المللی ایجاد کرده است. این ویروس بسیار به ویروس سارس شبیه بوده اما به هیچ وجه یکسان نیستند. این بیماری یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب می شود، اما راههای انتقال، مخازن حیوانی، راههای پیشگیری و تظاهرات بالینی آن دقیق شناسایی نشده و نیاز به مطالعات بیشتر دارد.

راههای انتشار ویروس

این ویروس از طریق قطرات ریز حین سرفه یا عطسه از دهان یا بینی فرد آلوده می تواند منتشر و از فردی به فرد دیگر منتقل شود. علاوه بر این از طریق لمس سطوح و اشیاء آلوده به ویروس و سپس زدن دست آلوده به چشم، بینی یا دهان امکان انتقال ویروس و ایجاد بیماری وجود دارد. ویروس کرونا از پوست سالم رد نمی شود. ویروس کرونا در سطوح پارچه ای تا ۱۲-۶ ساعت و فلزی ۲۰-۱۲ ساعت و در سطح استیل تا ۲۰ روز زنده است. پژوهش هایی که تاکنون انجام شده نمایانگر انتشار ویروس از طریق قطرات ریز تنفسی بوده است تا انتشار آن از طریق هوا.

علائم بیماری

این بیماری عمدتاً با تب، خستگی و سرفه های خشک همراه است. برخی از بیماران علائمی همچون دردهای ضعیف تا شدید عضلانی، سردرد، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی یا اسهال دارند. این علائم تدریجی و ملایم آغاز می شوند. با افزایش شدت بیماری مشکلات تنفسی بروز کرده و فرد دچار تنگی نفس می گردد. افراد مسن و یا دارای بیماریهای زمینه ای مانند مشکلات قلبی، فشار خون بالا یا دیابت در معرض شدت بیشتری از این بیماری قرار دارند.

دوره نهفتگی این بیماری ۱۴-۱ روز می باشد.

افراد مشکوک و کسانی که باید در قرنطینه قرار گیرند:

- افرادی که در طی ۱۴ روز گذشته سابقه سفر به نقاط آلوده را داشته اند.
- افرادی که در طی ۱۴ روز گذشته با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط داشته اند.
- افرادی که دارای هر یک از علائم ذکر شده در ارتباط با این بیماری باشند.
- افرادی که علیرغم دریافت درمان مناسب پنومونی، پاسخ بالینی مورد نظر را نداشته و به شکل غیرمعمول وضعیت بالینی آنها حادتر می شود.
- افراد دارای علائم تنفسی که در طی ۱۴ روز قبل از شروع علائم بالینی یکی از انواع تماس های زیر را داشته است:

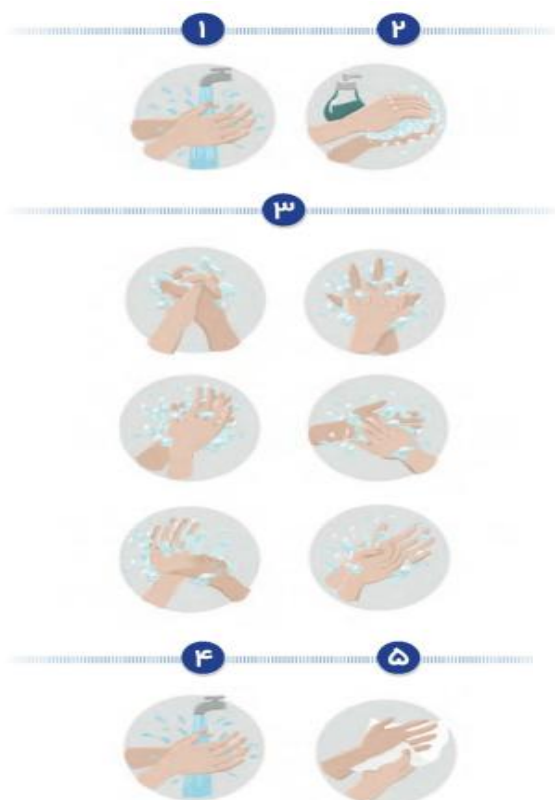
تماس نزدیک با مورد قطعی و علامت دار بیماری

کار در بیمارستان یا مراکز درمانی

تماس مستقیم با مخازن حیوانی بیماری

موثرترین اقدامات پیشگیرانه در فضاهای عمومی

- شستشوی دستها به دفعات با آب و صابون و یا مواد ضدعفونی کننده
- خودداری از دست زدن به دهان، بینی و چشم
- سرفه یا عطسه در دستمال و در صورت نبود دستمال پوشاندن دهان یا بینی خود با آرنج
- در صورت داشتن علائم، استفاده از ماسک پزشکی و شستشوی بهداشتی دست ها قبل از استفاده از ماسک و نیز پس از دفع آن
- حفظ فاصله مناسب از افراد بویژه افراد دارای علائم (حداقل ۱ متر)



نوع وسایل حفاظت فردی مناسب توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی در زمینه بیماری کرونای جدید با توجه به نوع محیط ، فعالیتها و پرسنل

نوع وسیله حفاظتی یا رویه اجرایی	فعالیت	پرسنل هدف یا بیماران	محیط
مراکز بهداشتی و درمانی			
بیمارستان ها و مراکز بستری بیماران			
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (عینک حفاظتی یا شیلد محافظ)	مراقبت مستقیم از بیماران COVID-19	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	اتاق بیمار
ماسک N95 یا FFP2 استاندارد یا معادل آن گان دستکش محافظ چشم پیش بند	تولید آئروسل رویه های انجام شده در مورد بیماران COVID-19		
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (اگر ریسک پاشش مواد شیمیایی یا بیولوژیک وجود دارد) چکمه یا کفش کار کاملاً بسته	ورود به اتاق بیماران COVID-19	نظافتچیان	
ماسک پزشکی	ورود به اتاق بیماران COVID-19 (تعداد افراد باید	ملاقات کنندگان	

گان دستکش	محدود باشد، و باید به افراد اطلاعات کاملی در ارتباط با نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی و دفع آن و بهداشت دست ها ارایه شود و این کار توسط یکی از کارکنان خدمات بهداشتی یا درمانی نظارت گردد.		
هیچ گونه وسیله حفاظت فردی لازم نیست.	هر فعالیتی که شامل تماس با بیماران COVID-19 نمی شود.	همه کارکنان از جمله کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	نواحی دیگری که بیماران ممکن است تردد داشته باشند (مانند بخش ها و راهروها...)
حفظ فاصله حداقل یک متر وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	غربالگری های اولیه که شامل تماس مستقیم نمی شود. این گروه از افراد از دماسنج های غیر تماسی، دوربین های تصویربرداری حرارتی، مشاهده و سوال استفاده می کنند در حالی که حداقل فاصله یک متر رعایت می شود.	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	تریاز
حفظ فاصله حداقل یک متر ماسک پزشکی	-	بیماران با علائم تنفسی	
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	-	بیماران بدون علائم تنفسی	
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (اگر ریسک پاشش وجود دارد)	کار با نمونه های تنفسی	تکنسین های آزمایشگاهی	آزمایشگاه
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	فعالیت های اداری که شامل تماس مستقیم با بیماران COVID-19 نمی شود.	همه کارکنان از جمله کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	مناطق اداری
مراکز سرپایی			
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم	معاینه جسمی بیماران دارای علائم تنفسی	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	اتاق مشاوره

وسایل حفاظت فردی مطابق با استاندارد اقدامات احتیاطی و ارزیابی ریسک	معاینه جسمی بیماران بدون علائم تنفسی	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	
ماسک پزشکی	-	بیماران با علائم تنفسی	
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	-	بیماران بدون علائم تنفسی	
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (اگر ریسک پاشش مواد شیمیایی یا بیولوژیک وجود دارد) چکمه یا کفش کار کاملاً بسته	بعد و بین مشاوره با بیماران دارای علائم تنفسی	نظافتچیان	
ماسک پزشکی انتقال سریع بیمار به اتاق ایزوله و یا منطقه جداگانه که کسی در آنجا نیست و اگر امکان ندارد حفظ حداقل فاصله یک متر با دیگران باید صورت گیرد.	-	بیماران با علائم تنفسی	اتاق انتظار
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	-	بیماران بدون علائم تنفسی	
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	فعالیت های اداری	همه کارکنان از جمله کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	مناطق اداری
حفظ فاصله حداقل یک متر وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	غربالگری های اولیه که شامل تماس مستقیم نمی شود (این گروه از افراد از تماس های غیر تماسی، دوربین های تصویربرداری حرارتی، مشاهده و سوال استفاده می کنند در حالی که حداقل فاصله یک متر رعایت می شود).	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	تریاز
حفظ فاصله حداقل یک متر	-	بیماران با علائم تنفسی	

ماسک پزشکی			
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	-	بیماران بدون علائم تنفسی	
			اجتماعات
حفظ فاصله حداقل یک متر استفاده از ماسک پزشکی به جز در مواقع خواب	-	بیماران با علائم تنفسی	خانه
ماسک پزشکی	ورود به اتاق بیمار اما شامل تماس مستقیم یا کمک به بیمار نمی شود.	مراقب بیمار	
دستکش ماسک پزشکی پیشبند(اگر ریسک پاشش وجود دارد).	تماس مستقیم با بیمار شامل تماس با مدفوع، ادرار و سایر ضایعات بیمار COVID-19 که در خانه مراقبت می شود.	مراقب بیمار	
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشمی	تماس مستقیم و کمک به بیمار COVID-19 که در خانه مراقبت می شود.	کارکنان بخش درمان(پزشکان، پرستاران و...)	
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	-	افراد بدون علائم تنفسی	مکان های عمومی(مانند مدارس، مراکز خرید، ایستگاههای مترو و اتوبوس و...)
نقاط ورودی (مرزی)			
وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	-	همه کارکنان	مناطق اداری
حفظ فاصله حداقل یک متر وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	غربالگری های اولیه (اندازه گیری دمای بدن) بدون تماس مستقیم با بیماران(این گروه از افراد از داماسنج های غیر تماسی، دوربین های تصویربرداری حرارتی، مشاهده و سوال استفاده می کنند در حالی که حداقل فاصله یک متر رعایت می شود).	کارمندان	مناطق غربالگری
ماسک پزشکی	غربالگری های ثانویه(یعنی	کارمندان	

دستکش	مصاحبه با مسافران دارای تب برای بررسی علائم کلینیکی بیماری کرونا و تاریخچه بیماری).		
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (اگر ریسک پاشش مواد شیمیایی یا بیولوژیک وجود دارد) چکمه یا کفش کار کاملاً بسته	تمیز نمودن مناطقی که در آنجا بیماران دارای تب مورد غربالگری قرار گرفتند.	نظافتچیان	
حفظ حداقل فاصله یک متر ماسک پزشکی دستکش	ورود به مناطق ایزوله بدون تماس مستقیم با بیماران	کارمندان	مناطق ایزوله موقت
ماسک پزشکی دستکش گان محافظ چشمی	کمک به مسافران برای انتقال به مراکز بهداشتی و درمانی	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (اگر ریسک پاشش مواد شیمیایی یا بیولوژیک وجود دارد) چکمه یا کفش کار کاملاً بسته	تمیز نمودن مناطق ایزوله	نظافتچیان	
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشمی	انتقال بیماران مشکوک به بیماری COVID-19 به مراکز درمانی مرکزی	کارکنان بخش درمان (پزشکان، پرستاران و...)	آمبولانس و یا هر وسیله نقلیه برای انتقال بیماران مشکوک به COVID-19
حفظ فاصله حداقل یک متر وسایل حفاظت فردی لازم نیست.	رانندگی وسیله نقلیه حامل بیمار مشکوک به بیماری COVID-19، کابین راننده از بیمار جدا است.	رانندگان	
ماسک پزشکی گان	کمک کردن در سوار نمودن و یا پیاده نمودن فرد مشکوک		

دستکش محافظ چشمی	به بیماری COVID-19		
ماسک پزشکی	بدون تماس مستقیم با بیمار مشکوک به بیماری COVID-19 19 ولی کابین راننده از بیمار مشکوک جدا نیست.		
ماسک پزشکی	انتقال به مرکز مراقبتی مرکزی	بیماران مشکوک به بیماری COVID-19	
ماسک پزشکی گان دستکش محافظ چشم (اگر ریسک پاشش مواد شیمیایی یا بیولوژیک وجود دارد) چکمه یا کفش کار کاملاً بسته	تمیز نمودن بعد و بین انتقال بیماران مشکوک به بیماری COVID-19 به مراکز درمانی مرکزی	نظافتچیان	
(علاوه بر استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب رعایت بهداشت دست ها و سیستم تنفسی به دفعات الزامی است و پس از استفاده از وسایل حفاظتی باید آنها را در ظرف زباله مناسب ریخته و قبل و بعد از استفاده بایستی دست ها شسته شوند.)			

منابع

1. Infection prevention and control of epidemic-and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. Geneva: WorldHealth Organization; 2014 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112656/9789241507134_eng.pdf;jsessionid=BE25F8EAA4F631126E78390906050313?sequence=1, accessed 27 February 2020).
2. Telemedicine: opportunities and developments in Member States: report on the second global survey on eHealth. Geneva: WorldHealth Organization; 2009 (Global Observatory for eHealth Series, 2; <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44497>, accessed 27 February 2020).
3. Beckman S, Materna B, Goldmacher S, Zipprich J, D'Alessandro M, Novak D, et al. Evaluation of respiratory protection programs and practices in California hospitals during the 2009-2010 H1N1 influenza pandemic. Am J Infect Control.2013;41(11):1024-31. doi:10.1016/j.ajic.2013.05.006.
4. Janssen L, Zhuang Z, Shaffer R. Criteria for the collection of useful respirator performance data in the workplace. J Occup Environ Hyg. 2014;11(4):218-26. doi:10.1080/15459624.2013.852282.
5. Janssen LL, Nelson TJ, Cuta KT. Workplace protection factors for an N95 filtering facepiece respirator. J Occup Environ Hyg. 2007;4(9):698-707. doi:10.1080/15459620701517764.
6. Radonovich LJ Jr, Cheng J, Shenal BV, Hodgson M, Bender BS. Respirator tolerance in health care workers. JAMA. 2009;301(1):36-8. doi:10.1001/jama.2008.894.
7. Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts: interim guidance, 4 February 2020. Geneva: World Health Organization; 2020(WHO/nCov/IPC/HomeCare/2020.2; <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331133>, accessed 27 February 2019).
8. Advice on the use of masks in the community, during home care and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak: interim guidance, 29 January 2020. Geneva: World Health Organization; 2020(WHO/nCov/IPC_Masks/2020; [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-duringhome-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-duringhome-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak), accessed 27 February 2020).