



توصیه‌های عمومی در محل آشپزخانه به منظور پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس جدید 2019

یکی از نکات حائز اهمیت در پیشگیری از ابتلا به ویروس کورونای جدید، توجه به نحوه تماس با سطوح و نظافت پس از آن است. بدین منظور دستورالعملی جهت رفت و آمد به آشپزخانه و استفاده از وسایل آن تهیه و در ادامه شرح داده شده است:

استفاده از محیط آشپزخانه

1) پیش از ورود به آشپزخانه و تماس با هرگونه وسیله در این محل، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل کاملاً ضدعفونی نمایید.

- در غیر اینصورت از تماس دست آلوده به سطوح و دستگیره‌ها اکیداً خودداری کنید.
- در صورت عدم امکان ضدعفونی دست‌ها، هنگام استفاده از کتری، قوری چای، میکروفرو یا باز و بسته نمودن درب کمد های آشپزخانه، برای جلوگیری از تماس دست آلوده با سطوح و دستگیره‌ها حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و سپس دور بیاندازید.

2) هنگام بازکردن درب یخچال و قرار دادن غذای خود در داخل یخچال، حتماً با یک برگ دستمال کاغذی یا پدهای الکلی یکبار مصرف درب را باز کنید و غذای خود را داخل یخچال قرار دهید، سپس با همان دستمال درب را ببندید و بلافاصله پس از آن، دستمال را در سطل زباله دور بیندازید.

3) از رها کردن هرگونه مواد غذایی یا غذاهای آماده، میوه‌جات، قند و ... بدون درپوش و بسته‌بندی، در محیط و حتی در یخچال، اکیداً خودداری فرمایید.

4) از استفاده از آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها به صورت موقت پرهیز کنید.

- در صورت استفاده از آب‌سردکن، فقط از لیوان یکبار مصرف استفاده نمایید و از تماس لیوان‌های شخصی با آب سردکن جداً پرهیز نمایید.
- سرو آب با استفاده از بطری‌های آب معدنی بزرگ و لیوان یکبار مصرف مجاز است.

5) توصیه می‌شود نمک، فلفل، سماق تا اطلاع ثانوی، به طور شخصی تهیه و یا از بسته بندی های یکبار مصرف استفاده شود (سطوح بسته بندی قبل از مصرف با محلول الکلی ضدعفونی گردد).



غذا خوردن

- 1) توصیه می‌شود ترجیحاً از ظروف، لیوان، قاشق و چنگال مشترک خودداری کرده و از وسایل شخصی به ویژه قاشق و چنگال اختصاصی و یا ظروف یکبار مصرف استفاده نمایید.
- 2) کلیه ظروف عمومی و شخصی (لیوان، قاشق و چنگال، بشقاب‌ها و...) می‌بایست پس از استفاده و شستشو، در محلول ضدعفونی کلر با غلظت 0/5 درصد (1 حجم وایتکس + 9 حجم آب) قرار گرفته (10 حداکثر دقیقه) سپس آبکشی شود.
- 3) جهت رعایت نکات بهداشتی و کاهش احتمال انتقال آلودگی، تا اطلاع ثانوی شستشوی ظروف استفاده شده (شخصی یا عمومی) بر عهده خود پرسنل خواهد بود.
- 4) در تمامی مراحل سرو و نگهداری غذا، از جمله زمان گرم کردن و نگهداری در یخچال، غذا می‌بایست در ظروف درب‌دار قرار گیرد.
- 5) تا حد امکان از تهیه غذا از بیرون اجتناب نمایید.
- 6) اگر به ناچار در محل کار غذا سفارش می‌دهید:
 - رستوران ثابتی را برای تهیه غذا در نظر داشته باشید و هر روز رستوران خود را عوض نکنید.
 - بعد از تحویل گرفتن غذا و قبل از باز کردن بسته‌بندی، دست‌ها را کاملاً بشوئید.
 - بسته‌بندی را بعد از باز کردن در سطل زباله بیندازید و با کمترین تماس غذا با ظرف، محتویات را به بشقاب شخصی خود منتقل کنید.
- 7) اگر مجبور هستید سر میز غذا با افراد دیگری بنشینید:
 - حتی‌الامکان 1 متر فاصله خود را رعایت کنید.
 - از نشستن در مقابل افراد هنگام صرف غذا خودداری کنید.
- 8) از برداشتن غذای ریخته شده روی میز تا اتمام کامل وعده غذایی خودداری کنید.



9) در مدت غذا خوردن مشغول کار دیگری نباشید تا ظرف غذا مدت زمان کمتری در معرض آلودگی قرار بگیرد.

10) گوشی تلفن همراه خود را سر میز ناهار همراه نداشته باشید یا آن را ضدعفونی نمایید.

- برای ضدعفونی تلفن همراه، دستگاہرا خاموش کنید و با استفاده از پنبه / دستمال پارچه‌ای نرم (میکروفایبر) آغشته به محلول الکلی 70 درصد، صفحه، شیارها و درزهای آن را ضدعفونی کنید.
- توجه: اسپری مستقیم الکل و در نتیجه خیس شدن صفحه LCD موبایل با مواد ضدعفونی کننده ممکن است موجب حل شدن چسب جداره و جدا شدن صفحه شود.

صرف چای

به جهت رعایت مسائل بهداشتی به منظور سرو چای یکی از راه حل‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

- 1) قبل از مصرف چای، دست‌ها بایستی شسته یا ضدعفونی شوند.
- 2) حتی‌الامکان سرو چای در محیط داروخانه انجام نشود.
 - کارکنان می‌توانند در بازهٔ هماهنگ شده، حداکثر به مدت 5 دقیقه، به آشپزخانه مراجعه و پس از صرف چای، مجدداً به محل کار بازگردند.
 - ترجیحاً از لیوان شخصی و یا ظروف یکبار مصرف استفاده کنید.
- 3) در صورت سرو چای در محیط داروخانه (با توجه به آلودگی محیط و دست‌ها) صرفاً از لیوان یکبار مصرف با پایه گیاهی یا کاغذی استفاده شود.
- 4) بدلیل احتمال بالای انتقال آلودگی لازم است تا اطلاع ثانوی از استفاده از قند باز خودداری شده و قند مصرفی به صورت شخصی توسط خود افراد تهیه شود.
 - در غیر اینصورت سهمیهٔ قند کارکنان بصورت بهداشتی در کیسه‌های پلاستیکی تمیز با رعایت نکات بهداشتی (شستن دست‌ها ← استفاده از ماسک ← شستن دست‌ها پوششی ← پوشیدن دستکش ← ضدعفونی کردن دستکش) توزیع گردد.