



توصیه‌های نظافت و گندزدایی 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:

بهداشت و گندزدایی آشپزخانه

- 1) توصیه می‌شود به منظور رعایت بهداشت، آشپزخانه به سطل‌های درب‌دار پدالی مجهز شود و دستمال کاغذی و محلول الکلی یا سایر ضدعفونی کننده‌های سطوح و دست نیز، در دسترس کارکنان قرار گیرد.
- 2) توصیه می‌شود افراد شاغل در آشپزخانه حتماً قبل از گرم کردن غذا، تهیه چای، شستن ظروف و بعد از عملیات نظافت، دست‌ها را به شیوه صحیح ضدعفونی نمایند.
- 3) تمامی ظروف و لوازم موجود در آشپزخانه، لوازم تهیه چای، کتری، قوری، سماور و ... روزانه، یکبار بصورت کلی شسته و ضدعفونی کنید.
- 4) بهتر است تمامی سطوح آشپزخانه بخصوص مناطق پرکاربرد مانند درب‌های یخچال، ماکروویو، بدنه و دستگیره چای‌ساز، قوری، سطح سینک و ... را روزانه بصورت مکرر و متناسب با میزان استفاده (پیشنهاد می‌شود حداقل دو مرتبه در هر شیفت) ضدعفونی نمایید.
- 5) کلیه ظروف عمومی و شخصی (لیوان، قاشق و چنگال، بشقاب‌ها و...) را می‌بایست پس از استفاده و شستشو، در محلول ضدعفونی کلر با غلظت 0/5 درصد (1 حجم وایتکس + 9 حجم آب) قرار دهید و سپس آبکشی کنید.
- 6) سطح میز و صندلی محل غذاخوری کارکنان را حتماً قبل و بعد از ساعت غذا با محلول ضدعفونی‌کننده سطوح، ضدعفونی کنید. (در صورت عدم استفاده از وایتکس رقیق شده می‌توانید از محلول الکلی یا سایر ضدعفونی کننده‌های سطوح استفاده نمایید).



یا من اسمہ دوا و ذکرہ شفا

دانشکده داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی تهران

کلینیک مراقبت های دارودرمانی داروخانه 13 آبان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران

7) در مورد اسکاچ مخصوص شست و شوی ظروف:

a. لطفاً بصورت روزانه تعویض کنید.

b. در صورت عدم امکان، پیشنهاد می شود اسکاچ را پس از هر بار شستن ظرفها در وایتکس با غلظت

0/5 درصد (1 حجم وایتکس + 9 حجم آب) ضدعفونی کنید.

8) در صورت امکان سطل زباله آشپزخانه را، روزانه دو مرتبه تخلیه کنید.

به منظور ضدعفونی کردن سطوح و اشیا در فضای آشپزخانه به نکات زیر توجه شود:

- به عنوان قاعده کلی: جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا، باید سطوح ابتدا نظافت شده و سپس ضدعفونی انجام شود. (نظافت و گردگیری ← ضدعفونی)

نظافت سطوح:

- دستمالهایی که برای نظافت کل سطوح آشپزخانه استفاده می کنید، می بایست از نوع یکبار مصرف (حوله کاغذی) باشند و تنها برای آشپزخانه استفاده شوند.
- برای جلوگیری از تولید ذرات معلق در هوا سطوح را با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت کنید و از گردگیری خشک یا جارو کردن خودداری کنید.
- لازم است نظافت از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد (از سمت تمیز به سمت آلوده/ کثیف)

ضدعفونی سطوح:

الف: تهیه محلول ضد عفونی با استفاده از وایتکس 5 درصد:

- جهت ضدعفونی سطوح و ظروف آشپزخانه: (1 حجم وایتکس + 9 حجم آب) ← (وایتکس 0/5 درصد)
- برای رقیق سازی وایتکس از آب سرد یا معمولی استفاده کنید. (آب گرم باعث کاهش اثر می شود)
- در صورت استفاده از وایتکس هنگام گندزدایی، آن را با سایر تمیزکننده های خانگی ترکیب نکنید
- وایتکس 0/5 درصد بمدت حداقل 1 الی 10 دقیقه زمان نیاز داشته و سپس باید آبکشی و یا با دستمال مرطوب پاک شود.



یا من اسمہ دوا و ذکرہ شفا

دانشکده داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی تهران

کلینیک مراقبت های دارودرمانی داروخانه 13 آبان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران

• محلول وایتکس بایستی روزانه تهیه شده و در ظرف درب بسته‌ای (پلاستیکی) دور از نور نگهداری شود و (حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی 24 ساعت)
ب: سایر ضد عفونی کننده ها:

• انتخاب ماده مناسب گندزدایی به محل آلودگی بستگی دارد.
برای سطوحی که امکان استفاده از وایتکس وجود ندارد (از جمله تجهیزات الکترونیکی، سطوح رنگی و فلزی) و یا در مواردی که بدلیل تهویه ناکافی، استفاده از وایتکس ممکن است خطرناک باشد می‌توان از:
الکل (ایزوپروپیل‌الکل 70 درصد یا اتانول 70 درصد) یا سایر محلول های ضد عفونی کننده سطوح (سایسپت و...) - بعد از رقیق سازی طبق دستور العمل شرکت سازنده - استفاده نمود.

نکته 1: در صورت استفاده از الکل لازم است سطح یا اشیا در معرض هوا بصورت خود بخودی خشک شوند.
از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر قویاً پرهیزید.

نکته 2: با توجه به کمبود الکل، لطفاً فقط در مورد وسایل شخصی و سطوح کوچک (دستگیره‌ها) استفاده شود

نکته 3: ترکیبات آمونیوم چهار ظرفیتی مانند سایسپت: محلول 1 درصد به 30 دقیقه زمان برای اثر گذاری نیاز دارد. (15 دقیقه برای غلظت 2 درصد)

سایر نکات:

- لازم است در حین کار با مواد گندزدا، با باز گذاشتن درب و پنجره‌ها از تهویه و برقراری جریان مناسب هوا اطمینان حاصل کنید تا انتشار بخارات مواد گندزدا در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
- در حین ضد عفونی از تماس دست با چشم، بینی و دهان اجتناب نمایید و حتماً از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- در صورت تماس محلول با چشم‌ها یا دهان، محل تماس را به مدت پنج تا 15 دقیقه با آب شستشو دهید و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.



یا من اسمه دوا و ذکره شفا

دانشکده داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی تهران

کلینیک مراقبت های دارودرمانی داروخانه 13 آبان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران

تهیه نان

به جهت رعایت مسائل بهداشتی به منظور تهیه نان توسط همکاران محترم خدمات موارد زیر بایستی رعایت گردد:

- 1) پیش از مراجعه به نانوايي حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید و یا با ضدعفونی کننده با پایه الکل، ضدعفونی کنید.
- 2) تا حد امکان از تجمع در نانوايي پرهیز کنید، در صورت شلوغی زمان دیگری را انتخاب کنید یا با فاصله از دیگران بایستید.
- 3) نان را روی میز مخصوص خنک کردن قرار ندهید.
- 4) از برس نان استفاده نکنید.
- 5) نان‌ها را تک تک جمع‌آوری کنید و در کیسه‌ای تمیز قرار دهید. در پایان کیسه را گره بزنید.
- 6) پول را پس از اتمام کار به نانوا تحویل دهید.
- 7) در صورت امکان به جای پول نقد از کارت بانکی استفاده نمایید.
 - هرچند کارت بانکی نیز آلوده است اما مختص هر فرد است و آلودگی کمتری دارد.
 - در صورت امکان کارت بانکی را خودتان بکشید اما جهت وارد کردن رمز، دستگاه پوز را به فروشنده تحویل دهید.
- 8) نان را بیرون از یخچال، در ظرف یا کیسه مخصوص در بسته نگهدارید.
 - برای کاهش آلودگی احتمالی، نان را فریز نکنید. ویروس کرونا در برابر دماهای پایین مقاوم است.
- 9) پیش از مصرف نان را گرم کنید.
 - با استفاده از مایکروفر، توستر یا حتی شعله گاز. این کار به احتمال زیاد ویروس را از بین خواهد برد.