



سامانه سلامتی و پیشگیری بالینی



انجمن علمی  
بزرگی اجتماعی ایران



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

# راهنمای نظافت اتاق بیمار



گسترش ویروس COVID-19 از فرد به فرد و با تماس نزدیک (تقریباً در کمتر از ۲ متر) اتفاق می افتد. انتقال coronavirus بیشتر از طریق قطرات تنفسی اتفاق می افتد. کروناویروس ممکن است برای ساعت ها تا روزها بر روی سطوح ساخته شده از مواد مختلف زنده بماند. تمیز کردن سطوح به وضوح کثیف و به دنبال آن ضد عفونی کردن بهترین اقدامات برای پیشگیری از COVID-19 و سایر بیماریهای تنفسی ویروسی در خانواده ها و بیمارستان ها است.

این راهنما حاوی توصیه هایی برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن محیط نگهداری بیمار مبتلا و یا مشکوک به COVID-19 در منزل و بیمارستان است.

✓ نظافت (تمیز کردن) به پاک کردن میکروب ها، خاک و ناخالصی ها از سطوح اشاره دارد. با تمیز کردن، میکروب ها را از بین نمی رود، اما با پاک کردن آنها از سطوح، تعداد آنها و خطر انتشار عفونت کاهش می یابد.

✓ ضد عفونی کردن به استفاده از مواد شیمیایی برای از بین بردن (کشتن) میکروب از روی سطوح اشاره دارد. این فرآیند لزوماً سطوح کثیف را تمیز نمی کند یا میکروب ها را پاک نمی کند، بلکه با کشتن میکروب های روی یک سطح پس از تمیز کردن، می تواند خطر انتشار عفونت را بیشتر کاهش دهد.

توصیه های عمومی برای نظافت (تمیز کردن) و ضد عفونی کردن محیط نگهداری بیمار مبتلا و یا مشکوک به COVID-19 در منزل

✓ سطوح مناطق مشترک خانه که زیاد لمس می شود را روزانه تمیز و ضد عفونی کنید (به عنوان مثال میزها، صندلی های دارای پشتی سخت، دستگیره کابینت ها و در ها، کلید های برق، ریموت کنترل ها، توالت و سینک روشویی، سینک ظرفشویی).

✓ در مورد اتاق خواب و حمام اختصاص داده شده برای فرد بیمار، برای جلوگیری از تماس غیر ضروری با فرد بیمار، تعداد دفعات تمیز کردن را به حداقل و در حد ضرورت (به عنوان مثال، در هنگام آلودگی واضح سطح و اشیا) برسانید.

✓ تا آنجا که ممکن است، بیمار باید در یک اتاق جداگانه و به دور از افراد دیگر خانه بماند.

✓ فرد مراقبت کننده از بیمار، می تواند وسایل نظافت جداگانه برای اتاق و حمام بیمار فراهم کند، مگر اینکه اتاق و حمام بیمار با کودک یا شخص دیگری که استفاده از آن وسایل برایش مناسب نیست مشترک باشد. این وسایل شامل دستمال، حوله های کاغذی، پاک کننده ها و ضد عفونی کننده ها است.

✓ اگر برای بیمار یک حمام جداگانه در دسترس نباشد، حمام باید بعد از هر بار استفاده توسط بیمار، توسط مراقب تمیز و ضد عفونی شود.

## چگونه سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید:

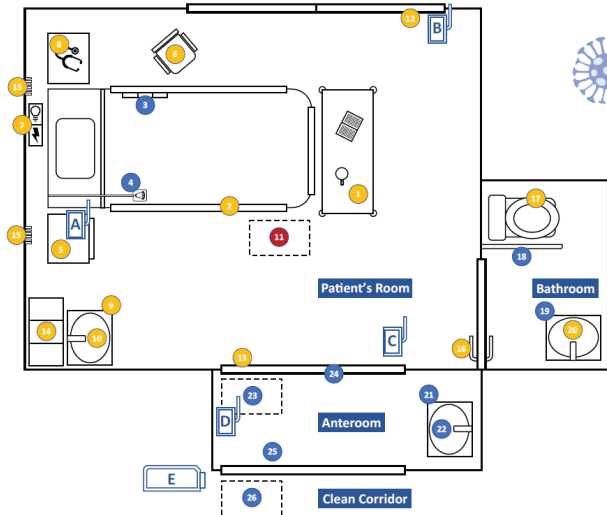
✓ هنگام تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح، دستکش یکبار مصرف بپوشید. دستکش ها را باید بعد از هر تمیز کردن دور ریخت. در صورت استفاده از دستکش قابل استفاده مجدد، آنها را باید برای تمیز کردن و ضد عفونی سطوح COVID-19 اختصاص داد و نباید از آنها برای اهداف دیگر استفاده شود. در هنگام تمیز کردن و ضد عفونی کردن از دستورالعمل های شرکت های سازنده مواد شوینده که معمولاً در پشت ظرف محصول هست، استفاده کنید. دستها را بلافاصله پس از برداشتن دستکش ۲۰ ثانیه به طور صحیح با آب و صابون شستشو دهید.

✓ اگر سطوح به وضوح کثیف هستند، باید قبل از ضد عفونی کردن، آنها را با استفاده از مواد شوینده یا صابون و آب تمیز کنید.

✓ برای ضد عفونی کردن، محلولهای سفید کننده رقیق شده خانگی و یا محلولهای الکلی با حداقل ۷۰٪ الکل مؤثر هستند.

✓ می توان از محلول های سفید کننده خانگی مناسب برای سطوح، به صورت رقیق شده استفاده کرد. دستورالعمل شرکت های سازنده را برای استفاده و تهویه مناسب دنبال کنید.





دایره های قرمز محل های به شدت آلوده را نشان می دهند. دایره های زرد محل های با آلودگی ضعیف را نشان می دهند. دایره های آبی محل های بدون آلودگی را نشان می دهند.

A و C محل هایی از اتاق بیمار که نونه هوا جهت کشت تهیه شده است. D اتاق نشیمن و E راهرو هستند.

Bathroom: سرویس بهداشتی  
Patient's Room: اتاق بیمار  
Anteroom: اتاق نشیمن  
Clean Corridor: راهروی تمیز

پاکسازی نهایی هم به تمیز کردن کامل و هم ضد عفونی کردن نیاز دارد. یعنی ابتدا آلودگی های واضح را با مواد شوینده مناسب سطوح و طبق دستورالعمل شرکت سازنده تمیز کنید و سپس مرحله ضد عفونی کردن را طبق دستورالعمل استاندارد ضد عفونی کردن اتاق های بیمارستان با مواد ضد عفونی کننده مخصوص و یا با محصولات با پایه کلر مانند هیپوکلریت سدیم انجام دهید. قبل از تمیز کردن اتاق، از خروج تجهیزات پزشکی و وسایل مورد استفاده بیمار از اتاق اطمینان حاصل کنید.

### مراحل پاکسازی نهایی اتاق بیمار:

✓ تجهیزات حفاظت فردی شامل ماسک جراحی، گان،

بررسی کنید تا مطمئن شوید از تاریخ انقضا کالا نگذشته باشد. هرگز سفید کننده خانگی را با آمونیاک یا هیچ ماده پاک کننده دیگری مخلوط نکنید. سفید کننده خانگی رقیق شده دارای تاریخ مصرف، در برابر کرونا ویروسها مؤثر است.

### تهیه محلول سفید کننده:

✓ ۵ قاشق غذاخوری (۱/۳ لیوان) سفید کننده در تقریباً ۴ لیتر آب یا ۴ قاشق چایخوری سفید کننده در ۴ لیوان آب  
✓ برای سطوح نرم مانند موکت، فرش و پارچه، آلودگی قابل مشاهده را در صورت وجود، با پاک کننده های مناسب مخصوص این سطوح تمیز کنید. سپس، مطابق دستورالعمل شرکت سازنده، شستشو را توسط ماشین لباسشویی در حد مناسب انجام دهید. در صورت امکان، موارد را با استفاده از گرمترین تنظیمات مناسب برای آنها، شستشو دهید. سپس آنها را کاملاً خشک نمایید.

توصیه های عمومی برای نظافت (تمیز کردن) و ضد عفونی کردن محیط نگهداری بیمار مبتلا و یا مشکوک به COVID-19 در بیمارستان

مطالعات نشان می دهد که آلوده ترین نقاط اتاق بیمار بستری در بیمارستان، میز تخت بیمار، تمام طول لبه محافظ تخت، کمد لباس، صندلی همراه، کلید های برق، دستگیره درب سرویس بهداشتی، لبه خارجی و کل فضای داخل روشویی، کاسه توالت، کفپوش اتاق، پنجره شیشه ای، طرف داخلی درب شیشه ای اتاق و هواکش است.

### پاکسازی نهایی اتاق بیمار (Terminal Cleaning):

پاکسازی نهایی یک روش تمیز کردن کامل و پیشرفته است که در طی آن، پس از انتقال و یا ترخیص بیمار مبتلا به بیماری عفونی / واگیردار محل نگهداری بیمار ضد عفونی می شود.

دستکش ضخیم مخصوص کار، محافظ چشم (در صورت وجود خطر پاشیدن مواد آلی یا مواد شیمیایی)، چکمه یا کفش کار بسته را طبق دستورالعمل استاندارد بپوشید.

✓ ملحفه ها و پوشش آلوده ی تخت را خارج کنید.  
✓ گرد و غبار همه سطوح، مبلمان و لوازم جانبی را تمیز کنید.  
✓ پنجره ها، قاب ها و پایه ها را تمیز کنید.  
✓ تمام سطوح تخت به خصوص لبه محافظ تخت و تشک را تمیز کنید.  
✓ کف زمین اتاق را پاک کنید.

✓ تجهیزات حفاظت فردی را طبق دستورالعمل استاندارد خارج کنید و دست ها را مطابق دستورالعمل شستشوی دست به طور صحیح بشوید.

✓ کلیه تجهیزات نظافت را مطابق دستورالعمل استاندارد نظافت تجهیزات تمیز کرده و آن را به اتاق تمیز کننده یا محل نگهداری آنها برگردانید و زباله ها را طبق دستورالعمل استاندارد دفع زباله های عفونی و غیر عفونی دور بریزید.  
✓ بهداشت دست را انجام دهید.

### References:

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prepare/cleaning-disinfection.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus2%2F-2019ncov2%2Fcommunity2%2Fhome2%2Fcleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prepare/cleaning-disinfection.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus2%2F-2019ncov2%2Fcommunity2%2Fhome2%2Fcleaning-disinfection.html) - Updated March 2020 ,6

Cleaning RE. Coronavirus disease Environmental cleaning and disinfection principles for. 6-1:(2019)1;2020.

Ong SWX, Tan YK et al. Air, Surface Environmental, and Personal Protective Equipment Contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV2-) From a Symptomatic Patient. JAMANETWORK. 2020 March 4 [cited 2020 March 15]. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762692?appid=scweb>

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «اسپینا»