

پانچ به سوالات مردمی در مورد  
بیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن  
در حوزه بهداشت محیط

به کوشش  
دکتر رضا سعیدی  
دکتر رامین نبی زاده  
دکتر مسعود یونسیان  
دکتر محمد صادق حسوند  
دکتر مهدی هادی  
دکتر کاظم زندانی



## پنج به سوالات مردمی در مورد بیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن در حوزه بهداشت محیط

### نگرانی ها و سوالات رایج عموم مردم در خصوص بیماری کرونا با موضوع بهداشت محیط

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۱	آیا حضور و استفاده از مکان های زیر در شرایط کنونی بلامانع است؟ استخرها و باشگاه های ورزشی - آرایشگاه ها - رستوران ها و اغذیه فروشی ها - آسانسورها - مجالس جشن و عروسی یا ترحیم و عزاداری - زیارتگاه ها و اماکن متبرکه - دندانپزشکی - مسافرت به کشورهای غیر درگیر با ویروس کرونا
پ ۱	خیر، راه های اصلی انتقال بیماری کرونا تماس و قطرات تنفسی و بزاق است و در اماکن عمومی به دلیل تجمع مردم احتمال انتقال این بیماری افزایش یابد، لذا در حال حاضر توصیه شده است که فقط افراد فاقد علائم بیماری و تنها برای حاضر شدن در محل کار و انجام کارهای ضروری از منزل خارج شوند و سایر افراد تا کنترل بیماری کرونا بیشتر وقت خود را در منزل سپری کنند. در رابطه با مسافرت به سایر کشورها نیز باید گفت تعداد کشورهای درگیر تا کنون روز به روز در حال افزایش بوده و روز سه شنبه ۱۲ اسفند به عدد ۷۲ رسیده است، لذا مسافرت به کشورهای دیگر ممکن است خطر ابتلا به بیماری کرونا را افزایش بدهد، بنابراین باید محدود به موارد ضروری گردد.
س ۲	با این وضعیت باشگاه میشه رفت؟
پ ۲	خیر، در حال حاضر توصیه شده است که فقط افراد فاقد علائم بیماری می توانند برای حاضر شدن در محل کار و انجام کارهای ضروری از منزل خارج شوند، لذا تا عادی شدن شرایط از رفتن به باشگاه خودداری کنید.
س ۳	کسانی که وسیله نقلیه های عمومی برایشون امن نیست از کجا تردد کنن؟
پ ۳	در حال حاضر توصیه شده است که فقط افراد فاقد علائم بیماری و تنها برای حاضر شدن در محل کار و انجام کارهای ضروری از منزل خارج شوند، لذا با رعایت این موارد احتیاطی میزان تردد به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. در موارد ضروری به ترتیب اولویت از خودروی شخصی، آژانس یا تاکسی اینترنتی و وسایل حمل و نقل عمومی (تاکسی، اتوبوس، مینی بوس و مترو) استفاده کنید. با توجه به فاصله نزدیک افراد در وسایل حمل و نقل عمومی، توصیه می شود در رعایت نکات بهداشتی و فاصله ایمن (حداقل ۱ متر) دقت داشته باشید و حتی المقدور از ماسک پزشکی معمولی و دستکش استفاده نمایید.
س ۴	خانه خدا تعطیل شد ولی ایران هنوز اصرار میکنه اماکن مذهبی باید باز باشه
پ ۴	با توجه به راه های اصلی انتقال بیماری کرونا (تماس و قطرات تنفسی و بزاق) به نظر می رسد در اماکن مذهبی به دلیل ازدحام مردم احتمال انتقال این بیماری افزایش یابد، لذا در ایران هم بسیاری از برنامه های مذهبی از جمله نمازهای جمعه و جماعت و حضور در اماکن زیارتی محدود شده است و متولیان اینگونه اماکن همکاری موثری با وزارت بهداشت داشته اند و این همکاری روز به روز بیشتر می شود.
س ۵	من رستوران دارم و الان فروشم نصف شده دارم ورشکست میشم رسما
پ ۵	یکی از مهمترین توصیه بهداشتی این است که تا عادی شدن شرایط مردم از حضور در هر مکان تجمع از جمله کافی شاپ، رستوران، باشگاه، ورزشگاه

## پنج به سوالت مودی در مورد بیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن در حوزه بهداشت محیط

ردیف	پرسش / پاسخ
	<p>... خودداری کنند، لذا بطور طبیعی مشتری رستوران‌ها (در صورت عدم تعطیلی تا عادی شدن شرایط) کاهش می‌یابد. در رستوران‌ها اصول بهداشتی در تهیه و سرو غذا و پاکسازی محیط باید با دقت بسیار زیادی رعایت گردد. سبزیجات و کاهو با روشی که بازرس بهداشت محیط توضیح داده پاکسازی و با استفاده از کلر گندزدایی شود و حتی‌المقدور غذاهای کبابی از منو حذف گردد.</p>
س ۶	<p>ما تو بابلسریم دو سه نفر اینجا بهش مبتلا شدن شوهرم میره سرکار با پول نقد سر و کار داره ولی اصلا رعایت نمیکنه دستکش استفاده نمیکنه ماسک هم که اصلا وجود نداره به نظرتون من باید چی کار کنم از استرس دارم میمیرم تپش قلب گرفتم توروخدا یکی بگه چی کار کنم.</p>
پ ۶	<p>نگرانی سرکارعالی از روی احساس مسئولیت و بسیار بجا است، اما سعی کنید اول آرامش خود را حفظ نمایید و سپس توصیه‌های بهداشتی را به ایشان به نحوی گوشزد نمایید تا اثرگذار شود، باید توجه داشت که همکاری همه مردم و رعایت اصول بهداشتی در کنترل و پیشگیری بیماری کرونا لازم و بسیار مهم است. با توجه به تماس مکرر با پول استفاده از دستکش به ایشان توصیه می‌شود. با رعایت بهداشت دست و فاصله (حداقل یک متر) و عدم دست زدن به صورت ایشان می‌توانند بدون ماسک در محل کار حضور یابند. همچنین سطوح محل کار ایشان که در تماس با افراد است باید حداقل یکبار در روز گندزدایی شود.</p>
س ۷	<p>لطفا در مورد تعطیلی آرایشگاهها کاری انجام بدید خصوصا آرایشگاههای زنانه.</p>
پ ۷	<p>در حال حاضر ادارات، صنوف و بیشتر فعالیتهای خدماتی دایر است، اما مردم باید فقط در موارد ضروری برای دریافت خدمات مراجعه نمایند. فعالیت آرایشگاهها بعلت فاصله نزدیک با مشتری و تماس فیزیکی در پیشگیری از بیماری کرونا اهمیت ویژه‌ای دارد. کارکنان آرایشگاهها باید نکات بهداشتی را به دقت رعایت کنند و مردم نیز فقط در موارد ضروری به آرایشگاه بروند. مهمترین نکات بهداشتی که کارکنان آرایشگاهها باید رعایت نمایند به شرح زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ کارکنان محترمی که هر گونه علائم بیماری تنفسی دارند، باید استراحت نموده و در سر کار حاضر نشوند.</li> <li>➤ استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف</li> <li>➤ شستشوی مکرر دست با آب و صابون و خشک کردن دستها با دستمال کاغذی (در شروع کار، بعد از پایان کار هر مشتری، بعد از عطسه و سرفه، بعد از تماس و لمس صورت خود و اشیا متفرقه، بعد از توالیت رفتن)</li> <li>➤ تعویض دستکش در پایان کار هر مشتری</li> <li>➤ استفاده از دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه</li> <li>➤ گندزدایی مکرر وسایل و ابزار کار با محلول الکلی</li> </ul>
س ۸	<p>آیا برای شستشوی لباس، پرده، پتو و... می‌توان از خشکشویی‌ها استفاده نمود؟</p>

ردیف	پرسش / پاسخ
پ ۸	<p>بله، در موارد ضروری اشکالی ندارد. البته برای شستشوی لباس و پتوی بیماران مبتلا به کرونا نباید از خشکشویی های عمومی استفاده نمود. لباس و پتوی این بیماران را باید داخل تشت قرار داد، بر روی آنها آب جوش ریخت و پس از خنک شدن آب با اضافه کردن مواد شوینده به شستشوی آنها پرداخت. همچنین در روش دیگر برای انجام این کار می توان لباسهایی که نگران از دست دادن رنگ آنها نیستید، مثل لباس های سفید یا لباس های زیر را ابتدا حداقل به مدت ده دقیقه با محلول کلر پنج صدم درصد گندزدایی نموده و سپس بصورت جداگانه بشویید.</p>
س ۹	<p>یکی از دوستان که ساکن قم هستند گفتند ۱۴ نفر فوت شدند و بعدش جنازه ها رو آتیش می زنند!</p>
پ ۹	<p>این خبر کذب و فاقد اعتبار است. اجساد متوفیان از بیماری کرونا با رعایت اصول شرعی و بهداشتی در آرامستان دفن می شود.</p>
س ۱۰	<p>در صورت عدم دسترسی به مواد ضدعفونی کننده نظیر الکل سفید و وایتکس از چه مواد دیگری می توان به عنوان جایگزین استفاده کرد؟</p>
پ ۱۰	<p>در حال حاضر نمی توان جایگزین مطمئن و در دسترسی برای محلول هیپوکلریت سدیم و محلول الکی جهت گندزدایی سطوح پیشنهاد داد، اما محلول هیپوکلریت سدیم بسیار ارزان و در دسترس است و بسیار بعید است که کسی برای تهیه آن دچار مشکل شود. محلول هیپوکلریت سدیم ۵ درصد که بعنوان مایع سفید کننده، آب ژاول یا وایتکس هم شناخته می شود، ارزانترین و در دسترس ترین ماده گندزدا در کل دنیا و در کشور ماست. از نزدیکترین مغازه یا سوپرمارکت می توان به راحتی این ماده گندزدا را با قیمت حدود لیتری ۵ هزار تومان تهیه کرد. این محلول قبل از استفاده برای گندزدایی سطوح باید به غلظت نیم درصد رقیق سازی شود. با توجه به خورندگی آب ژاول باید در زمان رقیق سازی و استفاده نکات ایمنی را به دقت رعایت کرد. برای تهیه محلول نیم درصد به ترتیب زیر عمل کنید:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- ظرف مناسب برای محلول گندزدا انتخاب کنید (از جنس پلاستیک یا شیشه، ظرف فلزی در تماس با محلول دچار خوردگی شده و مناسب نیست).</li> <li>۲- پیمانه مناسب انتخاب کنید: می توانید از استکان (برای تهیه حدود یک لیتر محلول گندزدایی)، لیوان (برای تهیه حدود دو و نیم لیتر محلول گندزدایی) یا هر ظرف دیگری بعنوان پیمانه استفاده کنید.</li> <li>۳- دستکش بپوشید.</li> <li>۴- یک پیمانه وایتکس داخل ظرف محلول گندزدایی بریزید.</li> <li>۵- نه پیمانه آب سرد (از شیر آب سرد) به ظرف محلول گندزدایی اضافه کنید و به آرامی و با دقت (حدود ۱۵ ثانیه) هم بزنید.</li> </ol> <p>به این ترتیب محلول گندزدایی سطوح با غلظت نیم درصد تهیه شده و آماده مصرف است. دقت کنید که قبل از گندزدایی سطوح پاک و خشک باشند و به هیچ وجه از ماده شوینده یا ماده شیمیایی دیگری همراه محلول گندزدایی کلر استفاده نکنید (واکنش داده و بخارات و گازهای سمی و خطرناک تولید می کند). جهت استفاده از محلول گندزدایی سطوح، دستکش بپوشید و با دستمال مناسب محلول را بر روی سطوح مورد نظر بمالید (پخش کنید) یا آن را داخل یک از ظرف خالی مایع شیشه پاک کن ریخته و بر روی سطوح اسپری کنید، بعد از گذشت یک دقیقه سطوح مورد نظر به میزان کافی گندزدایی</p>

ردیف	پرسش / پاسخ
	<p>شده است.</p> <p>از محلول گندزدایی نیم درصد می‌توان محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد نیز تهیه کرد. با توجه به خوردگی کلر استفاده از محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد به پوست دست آسیب می‌زند و باعث خشکی پوست دست می‌شود، لذا تهیه و استفاده از محلول ضد عفونی دست کلر تنها در شرایطی که آب و صابون و محلول (یا ژل) الکلی در دسترس نیست، توصیه می‌گردد. تهیه محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد مشابه روشی است که در بالا توضیح داده شده، تنها با این تفاوت که این بار به جای آب ژاول از محلول گندزدایی نیم درصد استفاده می‌شود. برای استفاده از محلول ضد عفونی دست پنج صدم درصد، دستها را به خوبی با محلول آغشته کنید، بعد از گذشت یک دقیقه دستها به میزان کافی ضد عفونی شده است، حالا می‌توانید دستهایتان را با آب بشویید. در صورتیکه شستشوی مکرر دست با آب و صابون، ضد عفونی دست با محلول (ژل) الکلی یا محلول پنج صدم درصد کلر باعث خشکی پوست دستانتان شده، از گرم مرطوب کننده پوست استفاده کنید.</p> <p>در صورتیکه ژل الکلی ضد عفونی دست در دسترس نباشد، براحتی می‌توان با استفاده از الکل طبی ۹۶ درصد (بی رنگ)، محلول الکلی ۷۰ درصد تهیه کرد. برای این کار بصورت زیر عمل کنید:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- ظرف مناسب برای محلول ضد عفونی انتخاب کنید.</li> <li>۲- پیمانه مناسب انتخاب کنید: می‌توانید از استکان (برای تهیه حدود نیم لیتر محلول گندزدایی)، لیوان (برای تهیه حدود یک لیتر محلول گندزدایی) یا هر ظرف دیگری بعنوان پیمانه استفاده کنید.</li> <li>۳- سه پیمانه الکل طبی داخل ظرف محلول گندزدایی بریزید.</li> <li>۴- یک پیمانه آب سرد (از شیر آب سرد) به ظرف محلول گندزدایی اضافه کنید و به آرامی و با دقت (حدود ۱۵ ثانیه) هم بزنید.</li> </ol> <p>به این ترتیب محلول الکلی ۷۰ درصد تهیه شده و آماده مصرف برای ضد عفونی دستها است. از این محلول می‌توان برای گندزدایی سطوح نیز استفاده کرد. لازم به ذکر است هر نوع الکل صنعتی با توجه به دارا بودن ترکیبات سمی به هیچ وجه برای تهیه محلول الکلی ضد عفونی دست و گندزدایی سطوح قابل استفاده نیست.</p>
۱۱	الکل موثر هست در ضد عفونی کردن و از بین بردن ویروس؟ چه برای سطوح چه برای دست.
۱۱	بله، محلول الکلی در از بین بردن ویروس کرونا کارایی قابل قبولی دارد، لذا هم برای گندزدایی سطوح و هم ضد عفونی دست پیشنهاد می‌شود، اما در هر دو مورد در اولویت دوم قرار می‌گیرد. اولویت اول برای گندزدایی سطوح محلول کلر و اولویت اول برای رعایت بهداشت دست شستشو با آب و صابون می‌باشد.
۱۲	از بیرون میایم لباسامون و باید بشوریم؟

## پنج به سوالت مردی در مورد بیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن در حوزه بهداشت محیط

ردیف	پرسش / پاسخ
پ ۱۲	خیر، اگر در تماس با افراد دارای علائم تنفسی نبوده‌اید، شستشوی لباس ضرورتی ندارد، اما بعنوان یک توصیه عمومی بهداشتی در زمان ورود به منزل لباس بیرون را با لباس منزل تعویض نموده و لباس بیرون را در قفسه جداگانه قرار دهید. همچنین جهت اطمینان بیشتر می‌توانید پس از ورود به منزل لباس بیرون را (با استفاده از اتوی معمولی، اتوی بخار یا بخارشو) اتوکشی کنید.
س ۱۳	آیا احتمال انتقال این ویروس از طریق لباس فرد مبتلا به فرد سالم وجود دارد؟
پ ۱۳	بله، با توجه به قدرت بالای انتقال این بیماری، احتمال انتقال از طریق تماس با لباس فرد آلوده وجود دارد.
س ۱۴	برای ضدعفونی هوای داخل منزل از چه موادی می‌توان استفاده کرد؟
پ ۱۴	در مورد بیماری‌هایی که مسیر انتقال هوابرد دارند، گندزدایی هوای داخل ساختمان در پیشگیری از بیماری مؤثر است، اما از آنجایی که راه‌های اصلی انتقال بیماری کرونا تماس و قطرات تنفسی و بزاق است، گندزدایی هوای داخل ساختمان مؤثر نبوده و ضرورتی ندارد.
س ۱۵	آیا باز گذاشتن درب پنجره‌های منازل و محل‌های کار ضرورت دارد؟
پ ۱۵	خیر، با توجه به مسیرهای اصلی انتقال بیماری کرونا (تماس و قطرات تنفسی و بزاق) ضرورتی ندارد. نکته مهم دیگر اینکه برای بیمار مبتلا به کرونا که در منزل تحت درمان است، باید اتاق جداگانه‌ای در نظر گرفت و از تهویه مناسب آن اطمینان حاصل کرد. همچنین تهویه طبیعی کافی در هر حال مناسب است.
س ۱۶	دغدغه من اینه که وسایل رفاهی و بهداشتی در دسترس همگان نیست مثل مواد ضدعفونی کننده، ماسک به طور رایگان در اماکن عمومی نیست که اگر بود الان ما شاهد این آمار زیاد مبتلایان و مرگ و میر نبودیم.
پ ۱۶	قطعا برای موفقیت در کنترل و پیشگیری از بیماری کرونا، دسترسی به مواد گندزدا و ضدعفونی کننده و وسایل حفاظت فردی از جمله دستکش و ماسک بسیار لازم و مهم است، اما باید به موارد کاربرد این مواد و وسایل نیز توجه نمود. استفاده از ماسک فقط برای افراد مبتلا به کرونا، کارکنان مراکز درمانی، همراه و مراقبین بیماران و کارکنان در محیط‌های کاری شلوغ و در تماس یا فاصله نزدیک با دیگران لازم است، لذا استفاده از ماسک برای عموم مردم توصیه نمی‌شود. همچنین از مسئولین محترم تقاضا می‌شود نظارت و توجه بیشتری بر عرضه و دسترسی مردم به مواد گندزدا و ضدعفونی کننده و وسایل حفاظت فردی داشته باشند.
س ۱۷	آیا ویروس فصلی هست؟ یعنی خود به خود از بین میره یا نه همیشه هست؟
پ ۱۷	هنوز تأثیر فصل سال (آب و هوا و دما) در شیوع بیماری کرونا مشخص نیست. برخی بیماری‌های ویروسی دیگر مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بیشتر در ماههای سرد سال شیوع می‌یابند، اما این بدان معنا نیست که بروز این بیماری‌ها در ماههای دیگر غیرممکن است. تحقیقات در رابطه با بیماری کرونا در حال انجام است و هنوز اطلاعات کمی در مورد قدرت انتقال، شدت و سایر ویژگی‌های آن وجود دارد.

## پنج برهه‌بالات مودی در مورد بیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن در حوزه بهداشت محیط

ردیف	پرسش / پاسخ
س ۱۸	بارون باعث تشدید این ویروس نمیشه؟
پ ۱۸	هنوز تأثیر شرایط آب و هوایی در شیوع بیماری کرونا مشخص نیست.
س ۱۹	آیا رفتن به مناطق گرمسیر کمکی میکنه؟
پ ۱۹	خیر، در حال حاضر این بیماری هم در مناطق سردسیر و هم در مناطق گرمسیر گزارش شده است.
س ۲۰	دو هفته همه جا رو تعطیل کنید هوا گرمتر شد این بلا شاید از سرمون بگذره.
پ ۲۰	با توجه به عدم وجود اطلاعات کافی در مورد ویروس جدید کرونا و تا حدودی غیرقابل پیش‌بینی بودن همه بیماری‌های مسری، نمی‌توان با قطعیت در مورد زمان کنترل بیماری کرونا و عادی شدن شرایط نظر داد، لذا تا عادی شدن شرایط افراد فاقد علائم بیماری می‌توانند با رعایت اصول بهداشتی به انجام امور ضروری خود پردازند و امور غیرضروری را به تعویق بیندازند.
س ۲۱	ما الان یک هفته ست نون نخردیم.
پ ۲۱	نان یکی از مواد غذایی مهم در سبد غذایی مردم است و باید با کیفیت مناسب تهیه، عرضه و مصرف شود و در پیشگیری از بیماری کرونا نیز نیاز به توجه بیشتری دارد. از آنجاییکه نان در دمای بالا پخته می‌شود، آلودگی محتمل قبل از پخت در مرحله پخت برطرف می‌گردد، اما احتمال آلودگی ثانویه (بعد از پخت تا مصرف) کماکان وجود دارد، لذا رعایت نکات بهداشتی در پخت، عرضه و مصرف نان به شرح زیر توصیه می‌شود:
<p><b>متصدیان نانوايي</b></p> <p>۱- نانواهای محترمی که هر گونه علائم بیماری تنفسی دارند، باید استراحت نموده و در سر کار حاضر نشوند.</p> <p>۲- نانواهای محترم باید نکات بهداشتی زیر را به دقت رعایت کنند: (۱) شستشوی مکرر دست با آب و صابون و خشک کردن دستها با دستمال کاغذی (در شروع کار، بعد از عطسه و سرفه، بعد از تماس و لمس صورت، اشیا متفرقه و سایر افراد، بعد از توالی رفتن)، (۲) استفاده از دستمال کاغذی در زمان عطسه و سرفه، (۳) رعایت فاصله با سایر افراد حداقل یک متر</p> <p>۳- نانواهای محترم باید در حین کار از تماس فیزیکی با سایر افراد اجتناب کنند.</p> <p>۴- فرد دیگری غیر از نانواهای محترم باید متصدی تحویل پول و یا کارت بانکی باشد. متصدی تحویل پول و کارت بانکی نباید در تهیه و تحویل نان به مشتری مشارکت نماید و از دستکش استفاده نماید.</p>	
<p><b>مشتریان نانوايي</b></p> <p>۱- در نانوايي با فاصله یک متر از یکدیگر بایستید.</p> <p>۲- نان را بر روی سفره پارچه‌ای تمیزی که به همراه دارند، تحویل بگیرید (نه بر روی میز و ترازوی نانوايي).</p>	

ردیف	پرسش / پاسخ
۳-	از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوائی خودداری کنید.
۴-	از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد، پرهیز کنید.
۵-	نان را در منزل قبل از مصرف به یکی از روش های زیر گرم کنید:
➤	استفاده از اجاق گاز: (۱) نان را در کف قابلمه یا تابه دردار بچینید (نان های حجیم و نیمه حجیم (باگت، بربری، سنگک و سایر نان های مشابه) یک لایه و نان های غیر حجیم (لواش و تافتون) حداکثر چهار لایه) و در آن را ببندید، (۲) اجاق گاز را با شعله ملایم روشن کنید و ۳ دقیقه نان را حرارت دهید (بنحوی که دست را بسوزاند)، (۳) در ظرف را باز کرده و نان ها را برگردانید (زیر و رو کنید) و دوباره در ظرف را ببندید، (۴) ۳ دقیقه دیگر حرارت دهید، (۵) ظرف را از روی شعله بردارید و پس خنک شدن نان را مصرف کنید.
➤	استفاده از اجاق مایکروویو: (۱) نان را در ظرف مناسب بچینید (نان های حجیم و نیمه حجیم (باگت، بربری، سنگک و سایر نان های مشابه) یک لایه و نان های غیر حجیم (لواش و تافتون) حداکثر چهار لایه)، (۲) اجاق مایکروویو را به مدت یک دقیقه روشن کنید، (۳) پس از خنک شدن نان را مصرف کنید.
➤	استفاده از تستر
*	با استفاده از اجاق گاز کیفیت نان بهتر حفظ می شود.
*	نان های بسته بندی شده با مجوز سازمان غذا و دارو نیازی به گرم کردن قبل از مصرف ندارند.
س ۲۲	در خرید و مصرف میوه و سبزیجات چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
پ ۲۲	برای پیشگیری از بیماری کرونا باید در خرید و شستشوی میوه و سبزیجات نکات بهداشتی را به دقت رعایت کنیم. نکات بهداشتی در خرید و شستشوی میوه و سبزیجات به شرح زیر است:
➤	در موقع خرید میوه و سبزیجات از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
شستشوی میوه	
۱-	در منزل میوه را مستقیماً به محل شستشو (ظرفشویی) انتقال دهید.
۲-	دستکش بپوشید.
۳-	در سینک ظرفشویی یا ظرف مناسب به میزان کافی آب بریزید و به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید.
۴-	میوه را داخل آب غوطه ور کنید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به خوبی با محلول آب و شوینده تماس یابد.
۵-	میوه را به آرامی با اسکاچ پاک نموده و سپس آب کشی کنید.



ردیف	پرسش / پاسخ
	<p><b>شستشو و گندزدایی سبزیجات (سبزی، کاهو، کلم و کرفس)</b></p> <p>۱- در منزل سبزی را مستقیماً به محل شستشو (ظرفشویی) انتقال دهید.</p> <p>۲- دستکش بپوشید.</p> <p>۳- سبزی را پاک کنید و پس از حذف قسمت‌های زائد با آب معمولی شسته و گل‌زدایی کنید.</p> <p>۴- در سینک ظرفشویی یا ظرف مناسب به میزان کافی آب بریزید و به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید.</p> <p>۵- سبزی را داخل محلول غوطه‌ور کنید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به خوبی با محلول آب و شوینده تماس یابد.</p> <p>۶- سبزی را از محلول آب و شوینده خارج و سپس آب کشی کنید.</p> <p>۷- مجدداً در سینک ظرفشویی یا ظرف مناسب به میزان کافی آب بریزید و به ازای هر لیتر آب ۲ قاشق غذاخوری آب ژاول (محلول ۵ درصد) اضافه کنید.</p> <p>۸- سبزی را داخل محلول غوطه‌ور کنید و ۵ دقیقه فرصت دهید تا به خوبی با محلول گندزدایی تماس یابد.</p> <p>۹- سبزی را از محلول گندزدایی خارج و سپس آب کشی کنید.</p> <p>* مرحله گندزدایی فقط مربوطه به سبزیجاتی است که خام خورده می‌شوند.</p>
س ۲۳	<p>آیا بیرون رفتن برای خرید مواد غذایی خطرناکه؟ غذا رو که دیگه نمی‌تونیم نخوریم.</p>
پ ۲۳	<p>خیر، با رعایت نکات بهداشتی بدون نگرانی اقلام غذایی مورد نیاز خود را تهیه کنید. برخی از مهمترین نکات بهداشتی در خرید مواد غذایی به شرح زیر است:</p> <p>۱- در فروشگاه یا مغازه از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.</p> <p>۲- سعی کنید از فروشگاه‌ها و مغازه‌های خلوت خرید کنید تا تماس و برخوردی بین شما و سایر مشتریان رخ ندهد.</p> <p>۳- مواد غذایی مورد نیاز را حتی‌المقدور بصورت بسته‌بندی شده با مجوز سازمان غذا و دارو تهیه کنید.</p> <p>۴- بسته‌های مواد غذایی (که قابل شستشو هستند) را در منزل با آب و مایع ظرفشویی شستشو دهید.</p> <p>۵- لبنیات را فقط بصورت بسته‌بندی شده تهیه کنید. همچنین مجوز سازمان غذا و دارو باید بر روی بسته‌بندی مواد لبنی درج شده باشد.</p>
س ۲۴	<p>آیا می‌تونیم مواد غذایی مثل خشکبار و تخمه رو بصورت باز بخریم؟</p>
پ ۲۴	<p>بله، اما در زمان شیوع بیماری کرونا برای مصرف فوری خشکبار و تخمه را بصورت بسته‌بندی شده با مجوز سازمان غذا و دارو تهیه کنید. خشکبار فله خریداری شده را می‌توانید در تابه بر روی اجاق گاز با شعله متوسط به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید تا کاملاً داغ شود (بنحوی که دست را بسوزاند) و سپس</p>

## پنج به سوالت مودی در مورد بیماری کرونا و روش های پیشگیری از آن در حوزه بهداشت محیط

ردیف	پرسش / پاسخ
	استفاده کنید. همچنین برای انجام این کار می توانید از اجاق مایکروفر استفاده نمایید.
۲۵س	لبنیات محلی مشکل ندارد؟
۲۵پ	لبنیات را فقط بصورت بسته بندی شده تهیه کنید. همچنین مجوز سازمان غذا و دارو باید بر روی بسته بندی مواد لبنی درج شده باشد.
۲۶س	برای پختن غذا چه نکاتی رو باید رعایت کنیم؟
۲۶پ	تا زمان کنترل بیماری کرونا توصیه می شود از تهیه غذای آماده از رستوران ها و مراکز تهیه غذا خودداری کنید و نکات بهداشتی زیر را تهیه و پخت و سرو غذا رعایت نمایید:
	۱- رعایت کامل بهداشت فردی و شستشوی مکرر دست در زمان تهیه، پخت و سرو غذا
	۲- استفاده از ظرف و قاشق جداگانه برای چشیدن طعم غذا
	۳- پخت کامل غذا در در دما و با مدت مناسب (عدم تهیه و مصرف غذاهای کبابی)
	۴- ممانعت از تماس گوشت خام با غذای پخته و آماده
	۵- عدم استفاده از تخته و چاقوهای مورد استفاده در خرد کردن گوشت خام برای آماده سازی سایر مواد غذایی
	۶- پرهیز از مصرف محصولات حیوانی خام یا نپخته مانند گوشت خام و سایر اجزای حیوانی خام

### فهرست منابع

- CDC and ICAN. Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities in Resource-Limited Settings. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; Cape Town, South Africa: Infection Control Africa Network; ۲۰۱۹. Available at: <https://www.cdc.gov/hai/prevent/resource-limited/environmental-cleaning.html> and <http://www.icanetwork.co.za/icanguideline۲۰۱۹/>.
- CDC. Coronavirus Disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹): Frequently asked questions and answers. USA: Centers for Disease Control and Prevention; ۲۰۲۰. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/۲۰۱۹-ncov/faq.html>.
- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection. ۲۰۲۰ (in Press).
- WHO. Food safety. Switzerland: World Health Organization; ۲۰۲۰. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>.
- WHO. Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-۱۹) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts: interim guidance. Switzerland: World Health Organization; ۲۰۲۰.
- WHO. Laboratory biosafety guidance related to coronavirus disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹): interim guidance, ۱۲ February ۲۰۲۰. World Health Organization; ۲۰۲۰.
- WHO. Q&A on coronaviruses (COVID-۱۹). Switzerland: World Health Organization; ۱۶ February ۲۰۲۰. Available from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
- WHO. Q&A on infection prevention and control for health care workers caring for patients with suspected or confirmed ۲۰۱۹-nCoV. Switzerland: World Health Organization; ۱۶ February ۲۰۲۰. Available from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-۲۰۱۹-ncov>
- WHO. Surface decontamination of fruits and vegetables eaten raw: a review. Switzerland: World Health Organization; ۱۹۹۸.