



## راهنمای نظافت و ضد عفونی محل مسکونی تجاری

آبله میمونی از طریق تماس مستقیم با دانه‌های سرخ پوستی عفونی، مایعات بدن، یا ترشحات تنفسی طی تماس چهره به چهره طولانی بین افراد منتشر می‌شود. پاکس ویروس‌ها (مانند ویروس آبله میمونی) سرسخت هستند و می‌توانند در ملاقه‌ها، پوشاک و روی سطوح محیطی زنده بمانند؛ به‌ویژه زمانی که در محیط‌های تاریک، سرد و کم رطوبت هستند. در یک مطالعه، محققان ویروس زنده را در خانه فرد بیماری یافتند که به مدت 15 روز خالی از سکنه بود. مطالعات نشان می‌دهد که سایر ارتوپوکس‌ویروس‌هایی که شباهت زیادی با این ویروس دارند، می‌توانند هفته‌ها یا ماه‌ها در محیطی مشابه محیط منزل زنده بمانند. در مقایسه با سطوح نفوذناپذیر (پلاستیک، شیشه، فلز)، اشیاء نفوذپذیر (ملافه، پوشاک و غیره) ممکن است برای مدت طولانی تری ویروس زنده را در خود نگه دارند.

ارتوپوکس‌ویروس‌ها به اشعه فرابنفش بسیار حساس هستند. با وجود توانایی ارتوپوکس‌ویروس‌ها در زنده ماندن در محیط، آنها به بسیاری از ضد عفونی‌کننده‌ها نیز حساس هستند، و توصیه می‌شود کلیه فضاها (مانند خانه و خودرو) که فرد مبتلا به آبله میمونی در آنجا زمان سپری کرده است، و همچنین اشیایی که بالقوه آلوده تلقی می‌گردند، ضد عفونی شوند.

محل‌های مسکونی تجاری که به افراد سکونت می‌دهند و ممکن است فرد مبتلا به عفونت آبله میمونی در آن اقامت داشته باشد، می‌توانند جهت کاهش خطر انتشار ویروس به سایر افراد و کارکنان اقداماتی را اتخاذ کنند. کارکنان نباید حین آنکه فرد در انزوا قرار دارد وارد اتاق شوند، مگر آنکه امر اضطراری در میان باشد. نظافت و ضد عفونی باید پس از خروج فرد انجام شود.

این اقدامات اصلی عبارتند از:

- بهداشت مناسب دست
- استفاده از تجهیزات حفاظت شخصی (PPE)
- نظافت و ضد عفونی مناسب
- دفع مناسب پسماند

**بهداشت دست:**

- کارکنان باید قبل و بعد از ورود به اتاقی که فرد خود را در آن ایزوله کرده یا در آن ایزوله بوده است، پس از تماس با پوشاک، ملاقه‌ها یا سطوح محیطی (مانند پیشخوان‌ها، صندلی‌های توالت) که ممکن است با ضایعات پوستی در تماس بوده باشند و پس از درآوردن تجهیزات حفاظتی شخصی، بهداشت دست را دقیق رعایت کنند (یعنی، شستشوی دست با آب و صابون یا استفاده از یک محلول پایه الکلی برای مالش دست).



## تجهیزات حفاظتی شخصی (PPE):

کارکنان حداقل باید حین نظافت و ضدعفونی فضایی که فرد خود را در آن ایزوله کرده یا در آن ایزوله بوده است، دستکش‌های پزشکی یکبار مصرف و یک ماسک تنفسی (مانند N95) یا یک ماسک با برازش مناسب و یک روپوش یکبار مصرف بپوشند. بهداشت دست باید قبل از پوشیدن تجهیزات حفاظتی شخصی و پس از درآوردن تجهیزات حفاظتی شخصی تکمیل شود.

لطفاً برای مشاهده ویدیو توضیح نحوه بر تن کردن (پوشیدن) و از تن درآوردن (کندن) تجهیزات حفاظتی شخصی به لینک [PDF](#) مراجعه نمایید.

کارکنان باید تمام مواد تمیز کننده و ضدعفونی کننده را آماده و در دسترس فوری داشته باشند، تا مجبور نباشند چندین بار به اتاق وارد یا از آن خارج شوند و دگرآلودگی را به حداقل برسانند.

## نظافت و ضدعفونی:

برای کاهش خطر انتشار ویروس، نظافت و ضد عفونی را به ترتیب زیر انجام دهید:

### 1. محدودسازی پسماند عمومی

a. هرگونه پسماند آلوده مانند باند، دستمال توال، بسته‌بندی مواد غذایی و سایر موارد پسماند عمومی را جمع‌آوری و در یک کیسه کاملاً بسته قرار دهید.

### 2. شستشوی لباس‌ها

- a. قبل از نظافت هر وسیله دیگری در اتاق، پوشاک و ملافه‌های آلوده را جمع کنید. ملافه‌ها را نتکانید زیرا این کار ممکن است ذرات عفونی را منتشر سازد.
- b. رخت‌های شستنی نباید با رخت‌های شستنی سایر میهمانان ترکیب شوند
- c. از تکاندن رخت‌های کثیف خودداری کنید زیرا این کار ممکن است ذرات عفونی را منتشر سازد.
- d. رخت‌های شستنی را در ماشین لباسشویی استاندارد با مواد شوینده بشویید و از دستورات عمل‌های درج شده روی برچسب محصول پیروی کنید. استفاده از ماده ضدعفونی کننده رخت مجاز است اما ضروری نیست.

### 3. سطوح سخت و سایر وسایل خانه

- a. سطوح سخت پُر تماس را با یک ماده ضدعفونی کننده ثبت شده در سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA)، مطابق دستورالعمل‌های شرکت تولید کننده تمیز و ضد عفونی کنید (ضدعفونی کننده‌هایی برای عوامل بیماری‌زا و ویروسی جدید: فهرست Q). سطوح پُر تماس مانند میز، پیشخوان‌ها، دستگیره درها، دستگیره‌های سیفون توال، شیرهای آب، کلیدهای برق و کف زمین از جمله این موارد است.
- b. روش‌های نظافتی مرطوب مانند دستمال‌های مرطوب ضدعفونی کننده، آفشانه‌ها و تی کشی ترجیح داده می‌شود
- c. چنانچه فرد مبتلا به آبله میمونی به سطوح داخلی یخچال‌ها، فریزر و سایر وسایل، فضای داخلی کابینت، یا کسوها دسترسی داشته است، آنها را به حساب آورید.
- d. ظروف کثیف و لوازم غذاخوری را در ظرفشویی با مواد شوینده و آب داغ یا با دست همراه با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید.
- e. گردگیری خشک انجام ندهید یا سطوح را جارو نکنید زیرا این کار ممکن است ذرات عفونی را منتشر سازد.



#### 4. مبلمان با پوشش پارچه‌ای، موکت و سایر اثاثیه نرم

- a. اگر فرد مبتلا به آبله میمونی با اثاثیه نرم مانند مبلمان با پوشش پارچه‌ای، موکت، فرش‌ها و تشک‌ها تماس پوستی مستقیم داشته است و/یا از دانه‌های سرخ پوستی او مایعات زیادی خارج و روی اثاثیه ریخته است، می‌توان بخارشویی را در نظر گرفت.
- b. اگر فرد مبتلا به آبله میمونی با اثاثیه نرم تماس حداقلی داشته است، سطح را با یک ضدعفونی کننده مناسب سطوح ضدعفونی کنید.
- c. جاروکشی با استفاده از یک جاروی دارای فیلتر هوا با بهره‌وری بالا قابل قبول است. اگر چنین جارویی در دسترس نیست، مطمئن شوید که شخص جاروکننده یک ماسک با برازش مناسب یا یک ماسک تنفسی می‌پوشد.
- d. برای محافظت از تشک، که بین هر مرتبه استفاده میهمانان تمیز می‌شود، استفاده از محافظ‌های تشک ضد آب را توصیه کنید.

#### 5. دفع پسماند

- a. دفع پسماندهای آلوده باید طبق معمول ادامه یابد. برای دفع پسماندهای آلوده (مانند دستکش‌ها، باند، محصولات نظافتی)، استفاده از یک سطل زباله کیسه دار اختصاصی را در اتاق توصیه کنید.

چک لیست ماتریکس نظافت - به ترتیب زیر تکمیل شود

تکمیل شد	اقدام:
بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	<p>بهداشت دست و پوشیدن تجهیزات حفاظتی شخصی قبل از ورود به اتاق</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• دستکش‌های پزشکی یکبار مصرف</li> <li>• روپوش یکبار مصرف</li> <li>• ماسک تنفسی با ماسک دارای برازش مناسب</li> </ul>
بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	<p>محدودسازی پسماند عمومی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیه پسماندهای جامد، اقلام یکبار مصرف از جمله لوازم بهداشتی، و موارد پسماند عمومی را جمع‌آوری کنید و برای دفع در یک کیسه پلاستیکی کاملاً بسته قرار دهید.</li> </ul>
بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	<p>شستشوی لباس‌ها</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قبل از نظافت هر وسیله دیگری در اتاق، پوشاک و ملافه‌های آلوده را جمع کنید. آنها را در کیسه رختشویی یکبار مصرف یا کیسه تمیز قرار دهید.</li> <li>• آنها را جدا از رخت‌های شستنی سایر میهمانان نگهداری کنید</li> </ul>
بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	<p>سطوح سخت و سایر وسایل خانه را تمیز و ضدعفونی کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطوح پر تماس را به‌طور منظم تمیز و ضدعفونی کنید، مانند: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ میزها</li> <li>○ پیشخوان‌ها</li> <li>○ دستگیره‌های در</li> <li>○ دستگیره‌های سیفون توالت</li> <li>○ شیرهای آب</li> <li>○ کلیدهای برق</li> <li>○ کنترل (ریموت) وسایل</li> <li>○ کف زمین</li> <li>○ یخچال</li> <li>○ فریزر</li> <li>○ کشوها</li> </ul> </li> <li>• ظروف کثیف و لوازم غذاخوری را در ظرفشویی با مواد شوینده و آب داغ یا با دست همراه با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید</li> </ul>
بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	<p>مبلمان با پوشش پارچه‌ای، موکت و سایر اثاثیه نرم را تمیز کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سطح مورد نظر را با یک ضدعفونی کننده مناسب سطح ضدعفونی کنید <ul style="list-style-type: none"> <li>○ کاناپه</li> <li>○ متکاها</li> <li>○ موکت</li> <li>○ قالی‌ها</li> <li>○ تشک</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>دفع پسماند</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کلیه پسماندها در سطل‌های زباله کیسه دار اختصاصی قرار داده شوند و مطابق پروتکل‌های مدیریت پسماند معمول دور ریخته شوند.</li> </ul>	<p>بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
<p><b>درآوردن تجهیزات حفاظتی شخصی و بهداشت دست.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تجهیزات حفاظتی شخصی را در سطل زباله کیسه دار اختصاصی دور بیندازید.</li> </ul>	<p>بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
<p>قبل از رفتن به اتاق بعدی، یک جفت دستکش پزشکی یکبار مصرف جدید بپوشید و ترالی نظافت را ضدعفونی کنید</p>	<p>بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>

مرجع: [ضد عفونی خانه و محیط‌های غیر درمانی CDC \(6 ژوئن 2022\)](#)