

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای خانواده ها در نظافت آشپزخانه و منزل

(دستورالعمل شماره ۱۷/۱)

نکاتی برای خانواده ها که در نظافت آشپزخانه و منزل باید رعایت گردد.

- ۱- برای تمیز کردن قسمت های بیرونی منزل مثل پنجره ها، شیشه ها، درب ورودی حتماً از دستکش و مایع ضدعفونی کننده استفاده گردد.
- ۲- دستگیره های درب بیرونی مکرراً با الکل ۷۰ درصد و یا هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس یا سفید کننده و ۹ لیوان آب) ضدعفونی گردد.
- ۳- مواد ضدعفونی دست و وسایل ، حتما در کنار درب ورودی تدارک دیده شود.
- ۴- سعی شود به تناسب قسمت های مختلف مورد شستشو، از دستمال های جداگانه یا تا حد امکان از دستمال های یکبار مصرف استفاده گردد. مثلاً از دستمال مورد استفاده درب ورودی برای تمیز کردن سطوح آشپزخانه استفاده نگردد یا دستمال قسمتهای بیرونی و درونی از هم تفکیک گردد.
- ۵- در صورت به کار بردن دستمال واحد برای قسمتهای مختلف مورد شستشو، سعی شود پس از تمیز کردن هر قسمت دستمال کاملاً با آب گرم و صابون شستشو گردد.
- ۶- خریدهای خانه توسط یک نفر که امکان رعایت کامل نکات بهداشتی و مراقبت از خود برایش وجود دارد انجام گردد.
- ۷- از فرستادن کودکان برای خرید جدا خودداری گردد.
- ۸- موقع برگشت از خرید، حتماً کیسه های نایلونی مخصوص مواد غذایی در جلوی درب ورودی تخلیه و از ورود پاکت ها و کیسه های نایلونی به داخل خانه خودداری گردد.
- ۹- به واسطه احتمال دست زدن دیگران به وسایل خریداری شده در سوپر مارکت ، کلیه وسایل خریداری شده، در صورت امکان شسته شوند و در غیراینصورت با اسپری الکل ۷۰ درصد ، سطوح خارجی ضد عفونی گردد.
- ۱۰- سبزیجات و میوه جات قبل از انتقال به یخچال، به طور کامل شستشو و ضدعفونی گردد.
- ۱۱- قبل از پخت و پز دست ها به صورت کامل با آب و صابون شسته شود.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای خانواده ها در نظافت آشپزخانه و منزل

(دستورالعمل شماره ۱۷/۱)

- ۱۲- سطوح آشپزخانه مخصوصاً سطوح مربوط به کابینت ها و دستگیره یخچال به تناسب میزان استفاده بطور مرتب با محلول هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس یا سفید کننده و ۹ لیوان آب) ضدعفونی گردد.
- ۱۳- از گذاشتن کفش ها در داخل جاکفشی داخل منزل بلافاصله بعد از ورود به منزل اجتناب گردد.
- ۱۴- بهتر است کفش ها در بیرون از درب ورودی و در محلی که امکان تهویه هوا وجود دارد و در محلی مناسب و روی پارچه یا نایلون یکبار مصرف و یا قابل شستشو گذاشته شود.
- ۱۵- سعی گردد از تنوع استفاده از کفش در زمان همه گیری تا حد امکان خودداری عمل آید تا امکان وارد شدن آلودگی به منزل کاهش یابد.
- ۱۶- از تماس دستی مستقیم و بدون دستکش با کفش اجتناب گردد.
- ۱۷- جا کفشی بهتر است بعد از خروج کفش ها ضدعفونی گردد.
- ۱۸- روزانه گوشی تلفن، گوشی آیفون، صفحه موبایل، کامپیوتر یا لپ تاپ و نیز کنترل تلویزیون با الکل ۷۰ درصد و یا هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس یا سفید کننده و ۹ لیوان آب) ضدعفونی کننده تمیز گردد.
- ۱۹- در صورت امکان برای لباس های بیرون، محل جداگانه ای در نظر گرفته شود.
- ۲۰- دستگیره های مربوط به درب اتاق ها، آسانسور، کلیدهای برق را روزانه به تناسب میزان استفاده به طور مرتب ضدعفونی نمایید.
- ۲۱- از بازی کودکان در محیط های بیرون تا پایان همه گیری جلوگیری نمایید.
- ۲۲- در زمان همه گیری بیماری کرونا از فریز کردن مواد غذایی خودداری کنید.
- ۲۳- سعی کنید از به کارگیری وسایل مشترک مانند لحاف، پتو، بالش و ناخنگیر، بین اعضای خانواده اجتناب نمایید.
- ۲۴- وسایلی مانند ناخنگیر بعد از استفاده شسته یا ضدعفونی گردند.
- ۲۵- محیط خانه را گرم نگه دارید تا پایداری ویروس کمتر گردد.