

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای پیشگیری برای مراقبت از عدم انتقال ویروس از طریق کفش

(دستورالعمل شماره ۳۳)

نکاتی که باید برای عدم انتقال ویروس از طریق کفش رعایت کنیم.

ویروس کرونا را با قدم های خودمان به خانه نیاوریم.

آیا می دانید در سطوح خارجی کفش ها، ویروس کرونا تا ۵ روز می تواند فعال باقی بماند؟ مطالعه ای که در سال ۲۰۰۸ توسط میکروبیولوژیست ها در دانشگاه آریزونا انجام شد، نشان داد که به طور متوسط کف کفش حاوی ۴۲۰۰۰۰ باکتری، ویروس و انگل است. همانطور که میدانیم با عطسه و سرفه ویروس کرونا بر روی سطوح محیط می تواند بنشیند. سطوح بیرونی کفش ها نیز می توانند محل استقرار ویروس کرونا باشند. بسته به نوع مواد برای ساختن کفش، عامل بیماری زا نیز می تواند در قسمت های خارجی کفش باقی بماند.

انستیتوی ملی آلرژی و بیماری های عفونی دریافته است که COVID-19 می تواند تا پنج روز روی پلاستیک زنده بماند. بنابراین قبل از ورود به خانه از آلوده نبودن کفش های خود اطمینان حاصل کنید. بنابراین با مطمئن شدن از تمیز بودن کفش ها، نگذاریم ویروس با ما، هم خانه شود.

نکات آموزشی زیر می تواند به شما در اطمینان بخشیدن از عدم انتشار ویروس کرونا کمک کننده باشد:

۱. کفش های خود را بیرون از منزل بگذارید. به ویژه این که بدانید، عامل انتقال ویروس کرونا، مخاط و ترشحاتی است که در سطح شهر هم فراوانند. بهترین کار این است که کفش ها را در جا کفشی در راهرو و خارج از منزل قرار دهید.
۲. دستان خود را پس از تماس با کفش ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد بشوید.
۳. در دوره زمانی شیوع کرونا، از یک جفت کفش مشخص برای بیرون رفتن از منزل استفاده شود و بقیه کفش ها جمع آوری گردد تا برای ضد عفونی کردن آن راحت باشید.
۴. تا حد امکان از کفش "بند دار" که مجبور به باز و بسته کردن مکرر آن ها و تماس دست با بند کفش هستید خودداری کنید.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای پیشگیری

برای مراقبت از عدم انتقال ویروس از طریق کفش

(دستورالعمل شماره ۳۳)

۵. حتماً کفش‌هایی را که برای بیرون رفتن از منزل استفاده می‌کنید، داخل جاکفشی (ترجیحاً درب دار) دور از محیط داخل خانه و دسترس کودکان نگه دارید.
۶. جاکفشی را در فاصله ای مناسب از ورودی آپارتمان یا در حیاط منزل قرار دهید و با کفشی دیگر یا دمپایی که مخصوص داخل منزل است فاصله بین ورودی از بیرون تا ورودی به داخل منزل را طی کنید.
۷. بعد از در آوردن کفش، و گذاشتن در جا کفشی حتماً قبل از دست زدن به دیگر وسایل منزل دستانتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شست و شو دهید.
۸. توصیه می‌شود از جاکفشی قفل دار استفاده شود تا کفش‌ها از دسترس کودکان دور باشد.
۹. مرتباً از ضدعفونی کننده‌ها بر روی سطوح جاکفشی، کف و روی کفش‌ها استفاده کنید.
۱۰. موقع بیرون رفتن از منزل، برای پوشیدن کفش‌ها ترجیحاً از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید و بعد از پوشیدن کفش دستکش‌ها را دور بیندازید و در صورت نپوشیدن دستکش، دستانتان را بعد از لمس کفش‌هایتان به خوبی بشوید.
۱۱. توجه داشته باشید که کمترین بخش آلوده قسمت کفش، سطوح درونی کفش می‌باشد.
۱۲. به کودکان آموزش دهید به کفش‌ها و جاکفشی دست نزنند.
۱۳. به کودکان جهت پوشیدن یا درآوردن کفش‌هایشان و جلوگیری از دست زدن آن‌ها به کفش‌هایشان کمک کنید.

در صورتیکه امکان بیرون گذاشتن جاکفشی و کفش‌ها نیست، اصول زیر را حتماً رعایت نمایید:

۱. پس از ورود به منزل کفش‌های خود را در جاکفشی‌های درب دار تعبیه شده در نزدیک در ورودی قرار دهید. پس از هر بار ورود و خروج جاکفشی و به ویژه نقطه ای از آن را که لمس کرده اید ضدعفونی نمایید.
۲. در صورت امکان یک محدوده مشخص در قسمت ورودی منزل یا آپارتمان برای درآوردن کفش تعیین کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای پیشگیری

برای مراقبت از عدم انتقال ویروس از طریق کفش

(دستورالعمل شماره ۳۳)

۳. در صورتی که امکان استفاده از جاکفش های درب دار وجود ندارد و یا در صورت امکان دسترسی خردسالان به جاکفشی، پس از هر بار ورود به منزل کفش های خود را ضدعفونی نمایید.
۴. برای ضد عفونی کردن یک لیوان آب سرد را با نصف قاشق وایتکس مخلوط کنید.
۵. از مسواک های مستعمل و یا ارزان قیمت می توانید برای ضدعفونی کردن استفاده کنید. مسواک مستعمل را به محلول آغشته نموده و ته کفش را خوب ضدعفونی کنید.
۶. برای ضدعفونی کردن روی کفش می توانید از یک پارچه تمیز آغشته به محلولی که تهیه کرده اید نیز استفاده نمایید.
۷. پارچه را روی سطوح خارجی کفش بکشید.
۸. کفش های ضدعفونی شده در مکانی دور از دسترس اطفال خشک شوند.
۹. به یاد داشته باشید که قبل و بعد از فرآیند ضدعفونی کردن کفش ها دست های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی خوب بشویید.
۱۰. در هنگام ضدعفونی کردن کفش ها می توانید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران