



راهنمای کنترل محیطی

برای مقابله با انفوانزای با منشأ خوکی (H1N1)

در

سامانه های حمل و نقل (قطار)

شهریور 1388

- انتقال ویروس چگونه است؟

آخرین اطلاعات اعلام می دارد که انتقال این بیماری از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. که ویروس می تواند حداکثر تا فاصله ۱.۵ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. اما راه دیگر انتقال تماس دست ها، با محیط آلوده به ویروس است. مانند دستگیره درب ها و یا وسایلی که بطور عمومی و مشترک استفاده می شود. دست تماس یافته با محیط آلوده به ویروس موجب انتقال آن از طریق دست آلوده شده به بینی و دهان و یا چشم می شود.

دستورالعمل شستن دستها جهت پیشگیری از انتقال ویروس H1N1

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به طریق زیر شسته شوند

- 1- دستها را مرطوب کنید
- 2- از صابون مایع استفاده کنید
- 3- کف دستها را خوب به هم بمالید
- 4- انگشتان را بشوئید
- 5- مچ ها را بشوئید
- 6- شست را بشوئید
- 7- بین انگشتان را بشوئید
- 8- آبکشی کنید
- 9- با دستمال کاغذی خشک کنید
- 10- شیر آب را با همان دستمال ببندید

مدت زمانی که ویروس H1N1 با منشأ خوکی می تواند در محیط باقی بماند و بیشترین راه هائی که امکان انتشار آلودگی را بدنبال دارد به شرح زیر می باشد:

در خارج از بدن ویروس به مدت ۲ تا ۸ ساعت زنده می ماند. امادر دمای ۷۵ تا ۱۰۰ درجه سانتیگراد و در تماس با مواد ضد عفونی کننده مانند هیدروژن پراکساید ، بتادین و الکل به راحتی از بین میروند . اما منابع آلودگی در انسان شامل : بینی ، دهان ، لب ها ، چشم ها و دست ها می باشند و عمده ترین شرایط انتقال در وسایل حمل و نقل عمومی به شرح ذیل می باشد :

- سطوح مشترک
- تبادل فیزیکی با پول و بلیط بین مسافرین و پرسنل
- وضعیت سلامت پرسنل
- مسافرین ویژه و پرمخاطره
- وسیله نقلیه جایجا کننده مسافرین

بیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست ، صورت انسان در تماس می باشند همانند دستگیره درها ، میز و صندلی ، شیرآلات ، نرده پله ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می باشد همانند اسکناس ، اسناد و مدارک دست به دست شده و ... بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

مقابله با مشکلات و معضلات اجتماعی یک حرکت فراگیر و چند وجهی است که عزم عمومی و همکاری نهادهای مختلف را طلب می کند. پایانه ها و خطوط راه آهن به عنوان مراکز تبادل سفرهای برون شهری ، از جمله بزرگترین مراکز تجمع مردم هستند ، پر واضح است که به دلیل رفت و آمد مسافران شهرهای مختلف به این مراکز ، امکان سرایت بیماری از فرد حامل ویروس آنفلوآنزا به دیگران بیش از سایر اماکن بوده و اگر دقت عمل لازم منظور نشود، بیشترین نرخ شیوع بیماری به اماکن فوق الاشاره مربوط می شود.

نکات ضروری جهت مراقبت محیطی از سامانه حمل و نقل قطار و خطوط راه آهن برون شهری در برابر کاهش بار انتشار آنفلوآنزای نوع H1N1:

- 1- رعایت مسایل بهداشت فردی : شامل پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دستها با آب و صابون .
 - استفاده از شوینده های با پایه الکل بدون نیاز به آب (Hands Rub) در کلیه واگن ها و در صورت امکان ایستگاههای بین شهری و الزام مسافری به استفاده از آن توصیه میشود.
- 2- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره های قطار و خطوط راه آهن شهری در مواقع انتظار برای مسافرگیری در پایانه مبدا و مقصد خطوط راه آهن بین شهری .
- 3- زمان نظافت و گندزدایی واگن های قطار و کوپه ها شامل دو مرحله در هر سفر میباشد :
 - 1-3) در نقطه و پایانه مبدا حرکت
 - 2-3) در نقطه و پایانه مقصد حرکت
- 4- دستورالعمل گندزدایی:
 - نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل : میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پستی صندوقها، صندوق های ایستگاه های پایانه ، سرویس های بهداشتی ، محل عرضه و نگهداری مواد غذایی در واگن ها ، با کمک مواد شوینده و سپس توسط آب ژاول 1٪ و مواد ضد عفونی کننده مورد تأیید دستگاه و نهاد صاحب فرآیند می باشد .
 - 1-4) هنگام گند زدایی و نظافت، وسیله واگن ها و کوپه ها باید خالی از مسافر بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد.
 - 2-4) دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.
 - 3-4) محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت 24 ساعت کاهش میابد)
 - 4-4) گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
 - 5-4) فرد/ افراد مسئول نظافت واگن ها و کوپه ها در هنگام نظافت باید از ماسک ، دستکش ، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی با آب ژاول و سایر گندزدهای مورد تأیید سازمان مربوطه استفاده نمایند.
 - لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.
 - در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.
 - در حین کاربرد با مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.
 - ماده مناسب برای گندزدایی هیپوکلریت سدیم 1٪ در نظر گرفته می شود. برای تهیه این غلظت از مواد گندزدا لازم است یک واحد آب ژاول (ماده سفیدکننده تجارتي با غلظت 5٪) را به 5 واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. یادآور می شود محلولی که به این ترتیب محیا

راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با انفولانزای با منشأ خوکی (H1N1) در سامانه حمل و نقل (قطار)

می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای هملیات گندزدائی 24 ساعت در نظر گرفته شده است. به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده ، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد.

- برای گندزدائی داخل کوپه ها که از پوشش های منسوج استفاده شده است گندزدای مناسب که آسیبی به مبلمان داخلی کوپه ها وارد ننماید ، الکل 70٪ بوده که از طریق پاشش به شکل اسپری بر روی سطوح امکان پذیر خواهد شد.

6-4) برای نظافت سطوح در وسایل حمل و نقل لازم است توسط 2 دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت (در مبدا و مقصد) دستمال ها حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی آماده استفاده گردند.

- جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا ، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.
- گندزدائی توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا تهیه شده مرطوب و خیس شده ، برای سطوح انجام می شود. در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود.
- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها ، دستگیره ها ، پشتی صندلی و فرمان و ...) به مواد گندزدا بصورت خود بخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگری ممانعت بعمل آید (مهم) .

- مدت حدود 10 دقیقه ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.

- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.

- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت وسایل حمل و نقل استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.

7-4) محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا ، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در پایانه های مبدا و مقصد خطوط و در هر قطار پیش بینی شده و روسای خطوط موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت ها در پایانه های خطوط می باشند.

8-4) لازم است در محل پایانه ها ، مبدا و مقصد خطوط و هر قطار در محل نگهداری مواد شیمیائی ، جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد : یک جفت دستکش یکبار مصرف ، ماده چشم شوی ، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحت ، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب ، چهار عدد گاز استریل ، یک رول باند ، یک پماد سوختگی ، یک عدد قیچی ، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم .

5- برای حفظ و مراقبت از سلامت پرسنل شاغل در سامانه های حمل و نقل (قطار) نکات ذیل در نظر گرفته شود:

راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با آنفلوآنزای با منشأ خوکی (H1N1) در سامانه حمل و نقل (قطار)

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل و شاغلین خطوط راه آهن مانند: حمله ناگهانی تب، بی حالی، درخود فرو رفتن، بی اشتها، سردرد، کوفتگی و درد مفاصل، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال فرد باید بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی/پزشک معتمد دستگاه مربوطه جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم مراجعه نماید.
 - شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی / پزشک معتمد دستگاه مربوطه امکان پذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار ضمن فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
 - به جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلا این افراد به آنفلوآنزای نوع H1N1، کارفرما موظف است حداقل روزی 2 ماسک تنفسی یکبار مصرف از نوع N95 (به ازاء هر شیفت 2 ماسک) در اختیار پرسنل شاغل در این بخش، متصدی فروش بلیط، روسای خطوط قراردادده و افراد فوق اشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.
 - لازم است متصدیان فروش و کنترل کننده خطوط که در تماس مستمر با پول، بلیط و سایر عوامل منتشر کننده عامل بیماریزا آنفلوآنزا هستند در هر رفت و برگشت سیر خود در محل مبداء و مقصد شستشوی مکرر دست ها را دستورالعمل پیش گفت، در برنامه خود قرار دهند.
- 6- جایگزینی بلیط های کاغذی و پول نقد با کارت های اعتباری به کاهش انتشار بیماری و انتقال بارآلودگی کمک شایانی خواهد کرد.
- 7- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی آنفلوآنزای نوع H1N1 کلیه خطوط راه آهن پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را در مبداء هر سفر باز نموده و با نمونه شسته و گندزدائی شده جدید تعویض نمایند تا با این کار باعث کاهش سطوح آلودگی در این سامانه ها شوند.
- 8- کلیه وسایل خوابی که در قطارها دارای شرایط استفاده مشترک می باشد می بایست در مبداء حرکت با نمونه شسته و گندزدائی شده تعویض گردد تا امکان انتقال بیماری به حداقل ممکن برسد.
- 9- نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع آنفلوآنزای نوع A(H1N1) با منشأ خوکی در محل ایستگاهها، دستشوئی واگن ها و در فواصل مناسب بین کوپه ها ضروری است.
- 10- توصیه می شود بروشورهای آموزشی در حین سفر در کوپه های قطار بین مسافریین توزیع گردد تا در طول سفر مسافریین به دریافت مطالب آموزشی و علمی مناسب با موضوع آشنا شده و آموزش غیر مستقیم بطور وسیع از این طریق برای مسافران در نظر گرفته شود.

- 11- لازم است در کلیه کوپه ها و واگن های قطار و ایستگاه های بین شهری و مبدا و مقصد خطوط راه آهن سطل های درب دار پیش بینی شود و کلیه مسافریین و گیرندگان خدمات در این مکان ها موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها می باشند.
- تخلیه این مخازن زباله توسط افراد موظف نظافت در بخش مربوطه بوده ، تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی انجام گردد.
- 12- کلیه غرفه و اماکن عرضه و فروش مواد غذایی مستقر در ایستگاه های بین شهری و پایانه های خطوط راه آهن موظف به اجرای دستورالعمل " راهنمای کنترل محیطی مقابله با آنفلوآنزای خوکی در مراکز تهیه و توزیع و عرضه مواد خوراکی " می باشند.
- 13- فرم پایش و مراقبت از خطوط راه آهن و ایستگاه های بین شهری می بایست بصورت روزانه توسط رئیس هر یک از خطوط تکمیل و به حوزه ستاد بهداشت محیط مرکز بهداشتی درمانی شهری / روستائی تحت پوشش ارائه گردد.
- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت محیطی سامانه های حمل و نقل قطار بر عهده روسای خطوط و سازمان تابعه بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری آنفلوآنزای نوع H1N1 کلیه مراحل ارائه شده در این دستورالعمل تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه دستگاه های اجرائی و خدماتی لازم الاجرا می باشد .
- اطلاعات فرم پایش کنترل عوامل محیطی کاهش بار آلودگی انتشار آنفلوآنزای نوع H1N1 در سامانه های حمل و نقل (قطار) مطابق جدول ذیل می باشد.

