

دستورالعمل‌های شست‌وشو و ضدعفونی جهت جلوگیری از انتقال کووید-۱۹

Aaron Green, Chen Shen, Yaneer Bar-Yam

New England Complex Systems Institute | April 9, 2020

ترجمه از موهبت پورمجیدیان

کووید-۱۹ به طور عمده از طریق آئروسول‌ها و قطرات معلق منتقل می‌شود و می‌تواند بر روی اقلام ناقل بیماری (مانند سطوح، تجهیزات، ظروف، پارچه، مو، گرد و غبار و ذرات دیگر) به مدت چندین روز وجود داشته باشد. بیماری ممکن است از طریق لمس صورت پس از تماس دست با سطوح آلوده منتشر شود. تمیز کردن و ضدعفونی کردن منظم سطوحی که به طور مکرر لمس می‌شوند به جلوگیری از پخش بیماری کمک خواهد کرد.

تمیز کردن موجب زدوده شدن میکروب‌ها، گرد و غبار، خاک و ناخالصی‌ها از روی سطوح می‌شود. برخی از انواع تمیز کردن توانایی کشتن میکروب‌ها را نیز دارد. این کار حتی اگر میکروب‌ها را از بین نبرد، با زدودن آن‌ها از محیط‌هایی که افراد در مجاورت آن‌ها هستند، خطر پخش عفونت را کاهش می‌دهد.

کشتن میکروب‌ها از طریق ضدعفونی باید پس از مرحله تمیز کردن انجام گیرد تا به کاهش هر چه تمام‌تر خطر انتشار عفونت بیانجامد. کروناویروس عامل COVID-19 را می‌توان با استفاده از صابون، الکل و سفیدکننده حاوی کلر از بین برد. به طور اختصاصی، استفاده از حلال‌های چربی شامل اتر (۷۵٪)، اتانول، ضدعفونی کننده‌های حاوی کلر، پراکسی استیک اسید و کلروفرم به غیر از کلرهگزیدین، می‌تواند ویروس SARS-CoV-2 را از نظر شیمیایی خنثی کند. لیستی از ضدعفونی کننده‌های SARS-CoV-2 را می‌توانید در وبسایت EPA (سازمان حفاظت از محیط زیست ایالات متحده آمریکا) پیدا کنید.

گذر زمان نیز ذرات ویروسی را از بین می‌برد. اطلاعات حال حاضر نشان می‌دهد که ذرات ویروسی با چگالی کم بر روی مقوا طی چند ساعت غیر فعال می‌شوند، و طی مدت چند روز نیز بر روی پلاستیک سخت و سطوح فلزی غیر فعال می‌شوند. با این وجود، تا به حال درک اصولی و دقیقی از سیستم غیر فعال شدن ویروس بر روی اقلام ناقل بیماری و تحت شرایط مختلف وجود ندارد؛ که این شامل وابستگی مدت زمان دوام ویروس به مقدار ویروس انباشته شده بر روی اشیاء، دما، رطوبت، و سایر شرایط محیطی است. برای مناطق پر تراکم یا وسیع، میزان اطمینان از غیر فعال شدن ویروس در اثر گذر زمان کاهش پیدا می‌کند و بنابراین ضدعفونی شیمیایی به شدت توصیه می‌شود. تاثیرگذاری شست و شو و ضدعفونی کننده‌ها نیز نیاز به زمان دارد. این مهم است که اجازه دهید ضدعفونی کننده‌ها برای مدتی بر روی سطوح باقی بمانند و سپس شست و شو انجام شود.

به طور کلی سطوحی که نیاز به ضدعفونی دارند را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد و برای هر یک پروتکل‌های متفاوتی لازم است. اقلام نرم و پرمفد شامل موکت، فرش و قالیچه، حوله، لباس، مبلمان و صندلی پارچه‌ای، رو تختی، اسباب بازی‌های پارچه‌ای نرم و غیره. سطوح سخت و بدون منفذ شامل، استیل ضدزنگ، کف زمین، سطوح آشپزخانه، کانترها، میز و صندلی، سینک، سرویس بهداشتی، نرده‌ها، کلیدهای برق، دستگیره در، اسباب بازی‌های پلاستیکی و فلزی، کیبورد کامپیوتر، کنترل از راه دور و تجهیزات تفریحی.

اقلام مورد نیاز

- دستکش‌های ضدآب مانند لاتکس، نیتریل یا دستکش ظرف شویی
- صابون/ مواد شوینده، آب گرم، حوله تمیز، کیسه زباله پلاستیکی ضد نشت
- روپوش یک بار مصرف برای تمیزکاری‌های گسترده شامل بیرون بردن زباله‌های صنعتی
- ماسک صورت
- عینک ایمنی (اختیاری، برای جلوگیری از آسیب احتمالی ناشی از حلال‌های شوینده و ضدعفونی کننده)
- ضدعفونی کننده

دستورالعمل‌های کلی برای تمیز کردن

- به جای تمیز کردن یا ضدعفونی کردن، اجسام بسیار آلوده را دور بیندازید.
- همه وسایل تمیز کردن یک بار مصرف را فوراً دور بیندازید.
- دست‌ها را به طور مرتب بشویید، به عنوان مثال پس از خالی کردن سطل‌های زباله، تماس با دستمال‌های استفاده شده و پسماندهای مشابه.
- دست‌های خود را با دقت تمام به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪ استفاده کنید.

البسه و سایر اقلام لطیف و منفذدار قابل شست و شو

- این اقلام را تا زمان شست و شو در یک کیسه پلاستیکی مهر و موم شده قرار دهید.
- شست و شو را با آب داغ و یک شوینده، ترجیحا حاوی سفید کننده نگه‌دارنده رنگ انجام دهید.
- پس از شست و شو با حرارت بالا آن‌ها را خشک کنید.

اقلام نرم و منفذدار غیر قابل شست و شو (موکت و فرش، مبلمان و سایر سطوح منفذدار)

- با استفاده از جاروبرقی از پخش شدن گرد و غبار این اشیا در هوا جلوگیری کنید.
- پیش از انجام پروتکل ضدعفونی، سریعا لکه های ناشی از مایعات بدن را در همان محل لکه و بدون پخش کردنشان پاک کنید.
- موکت‌ها و فرش‌ها را به طور کامل و دقیق شست‌وشو دهید و مراقب باشید تا جایی که ممکن است ترشحاتی پیش نیاید.
- از بخارشوی برای تمیز کردن موکت، فرش و سایر سطوح منفذدار استفاده کنید.

سطوح سخت و بدون منفذ

- در صورت وجود برچسب راهنما، از دستورالعمل‌های ذکر شده بر روی ظروف نگه‌دارنده استفاده کنید.
- سطوح را با آب و صابون بشویید تا هرگونه لکه و ذرات قابل رویت از بین بروند.
- سطوح را با آب تمیز آبکشی کرده و سپس با حوله تمیز پاک کنید.
- ضدعفونی کننده را بر روی سطح بریزید. برای کشتن موثر ویروس‌ها، پیش از پاک کردن با حوله تمیز، اطمینان حاصل کنید که سطح به مدت حداقل ۱۰ دقیقه به ضدعفونی کننده آغشته مانده باشد. در صورتی که ضدعفونی کننده های ذکر شده در وبسایت EPA در دسترس نیست، می‌توانید از محلول سفید کننده حاوی ۲٪ کلر استفاده کنید. در صورت استفاده از ضدعفونی کننده‌های الکلی اطمینان حاصل کنید که سطح مورد نظر به مدت لازم آغشته بماند چرا که حلال‌های الکلی به سرعت تبخیر می‌شوند و در صورت عدم رعایت دقیق پروتکل، ممکن است ضدعفونی به طور کامل صورت نگیرد.
- سطح را آبکشی کرده و اجازه دهید در معرض هوا خشک شود. آبکشی پس از استفاده از ضدعفونی کننده خصوصا برای محل‌های تهیه غذا اهمیت دارد.
- سری‌تی‌های کفش‌های باید با آب داغ و صابون شسته شود و توسط یک ضدعفونی کننده تایید شده در EPA یا محلول سفید کننده ضدعفونی شده و اجازه داده شود تا خشک گردد. به عنوان جایگزین، استفاده از سری‌های یک بار مصرف یا دستمال‌های گردگیری توصیه می‌شود.
- دستکش‌ها را درآورده، درون کیسه زباله قرار داده و دور بیندازید.
- دست‌های خود را پس از درآوردن دستکش و جابه‌جایی هرگونه وسیله آلوده، زباله یا پسماند بشویید.