



کووید-۱۹: نظافت و ضد عفونی کردن در خانه

کووید-۱۹ بر روی سطوح و اشیاء

سطوح و اشیاء با تماس بالا آن هایی هستند که افراد غالباً لمس شان می کنند و احتمال بیشتری برای آلودگی به ویروس کووید-۱۹ دارند. کووید-۱۹ می تواند از طریق لمس سطوح یا اشیای آلوده و سپس لمس کردن دهان، بینی یا چشمان تان با دستان نشسته انتقال یابد.

به طور یقین نمی توان گفت که سطوح یا اشیای آلوده تا چه حد در انتقال کووید-۱۹ ایفای نقش می کنند. مطالعات نشان می دهند که ویروس بر روی سطوح و اشیای آلوده می تواند از چند ساعت تا چندین روز فعال باقی بماند. این ویروس در شرایط زیر می تواند به مدت طولانی تری فعال باشد:

- در دمای پایین تر از ۲۰ درجه ی سانتیگراد
- در میزان نسبی رطوبت زیر ۴۰٪ و بالای ۶۰٪
- بر روی سطوح صاف مانند پلاستیک و فولاد در مقایسه با سطوح متخلخل مانند چوب و کارتن

تمیز و ضد عفونی کردن سطوح و اشیایی که زیاد لمس می شوند می تواند باعث از بین بردن و غیر فعال کردن این ویروس شود. این به کاهش خطر انتقال کووید-۱۹ کمک می کند.

راهکارهای پیشنهادی برای تمیز و ضد عفونی کردن

حالت ایده آل این است که ابتدا سطوح و اشیاء را با صابون یا شوینده بشوید و سپس ضد عفونی شان کنید.

تمیز کردن با صابون (یا شوینده) و آب باعث کشته شدن جرم ها نمی شود. با این حال با جابجایی فیزیکی آن ها باعث کاهش میزان شان می شود.

وقتی از ضد عفونی کننده ها با توجه به دستور العمل ذکر شده روی برچسب محصول استفاده شود، باعث کشته شدن جرم ها و غیر فعال کردن ویروس ها می شوند.





به شماره ی شناسایی دارو (دی‌آی‌ان) بر روی برچسب محصول دقت کنید تا مطمئن شوید سازمان بهداشت کانادا آن را برای فروش در کشور تأیید کرده است. ما فهرستی از ضدعفونی کننده های سطوح سخت که مناسب برای استفاده در برابر کووید-19 هستند، تهیه کرده ایم. چنانچه یک ضدعفونی کننده ی مورد تأیید موجود نمی باشد از محلول سفید کننده‌ی رقیق شده استفاده کنید.

برای استفاده ی ایمن از محصولات نظافتی و ضدعفونی کننده ها، دستورالعمل های تولید کننده را مطالعه کرده و از آن ها پیروی کنید. بسته به نوع محصول شاید مجبور باشید:

- از تجهیزات محافظتی مانند دستکش یا عینک های ایمنی استفاده کنید
- از آن در محیطی با تهویه ی مناسب استفاده کنید
- به ضدعفونی کننده برای خنثی سازی ویروس وقت کافی دهید
- محصول را به طور مناسب در انبار گذاشته و یا دور بریزید

اقلام نظافت یکبار مصرف و استفاده شده مانند سر تی و پارچه ها را پیش از دور انداختن در سطل های دارای پوشش قرار دهید. اقلام نظافت قابل مصرف دوباره را با صابون یا شوینده و آب داغ (60 تا 90 درجه ی سانتیگراد) بشویید.

اگر از دستکش استفاده می کنید، دستان خود را پس از آوردن دستکش ها به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. چنانچه آب و صابون موجود نمی باشد از ضدعفونی کننده ی دست الکلی با میزان حداقل 60% الکل استفاده کنید.

نظافت و ضدعفونی کردن در خانه‌ی تان

سطوح و اشیایی را که در منزل تان زیاد لمس می شوند، به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید. این مخصوصاً زمانی مهم است که به طور مشخص کثیف هستند یا فردی بیمار است.

سطوح و اشیایی که در منزل تان مرتباً لمس می شوند شامل موارد زیر هستند:

- اسباب بازی
- توالت ها
- کلید چراغ ها
- سبد لباس های کثیف



- میزها و کانترها
- تلفن ها، کنترل تلویزیون و وسایل برقی
- دستگیره های در، دستگیره های یخچال، ماشین ظرفشویی، کابینت ها و شیرهای آب

وقتی که فردی در منزل شما مبتلا به کووید-19 است یا احتمال مریض بودنش وجود دارد

سطوح و وسایلی را که در منزل تان زیاد لمس می شوند به طور مرتب تمیز و ضدعونی کنید تا احتمال انتقال را کاهش دهید. این مخصوصاً زمانی اهمیت دارد که فردی در منزل تان در خطر بیماری یا پیامدهای وخیم تر در صورت ابتلا به کووید-19 است.

فضاهایی مانند اتاق های خواب یا دستشویی هایی را که فرد مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کووید-19 از آن ها استفاده کرده است، به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید. به هنگام تمیز و ضدعفونی کردن از با کیفیت ترین ماسک ها یا ماسک های تنفسی با بهترین پوشش ممکن استفاده کنید.

می توانید پوشاک آلوده مانند ماسک های قابل استفاده ی مجدد را با سایر لباس ها بشویید. به هنگام شستن باید:

- لباس ها را مستقیماً داخل ماشین لباسشویی قرار دهید و اگر بلافاصله قصد شستن شان را ندارید می بایست آن ها را در سطل دارای پوشش قرار دهید
- لباس ها را توسط آب داغ (60 تا 90 درجه ی سانتیگراد) با استفاده از صابون یا مایع شوینده بشویید
- اگر ماشین لباسشویی موجود نیست، آن ها را به خوبی با دست و با استفاده از صابون و آب داغ بشویید
- بگذارید لباس ها به خوبی خشک شوند

به محض اینکه لباس های آلوده را جابجا کردید، دست های خود را بشویید.