



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در پادگان (دستورالعمل شماره ۲۲)

نکاتی که در پادگان ها باید رعایت گردد.

پیشگیری از کرونا در پادگان ها

پادگان ها و مراکز نظامی یکی از مکان های حساس جامعه می باشد و حفظ سلامت آنها برای برقراری امنیت در جامعه باید جزء اولویت های مسئولین باشد. چنین مکان هایی به دلیل تجمعات می تواند باعث اشاعه سریع بیماری های واگیر دار از جمله کرونا ویروس شود. لذا باید اقداماتی در پادگان ها و مراکز نظامی اتخاذ گردد که امکان خطر انتقال بیماری به حداقل برسد. در زیر به چندین مورد از اقدامات پیشگیرانه حیاتی به عنوان دستور العمل های ساده با هدف انجام رفتارهای پیشگیری از کرونا در این محیط ها اشاره می گردد.

بخش اول: اقدامات لازم توسط مسئولین پادگان ها و مراکز نظامی

۱. در وهله اول باید آموزش های لازم برای پیشگیری از بیماری و همچنین آگاهی درباره علائم اولیه بیماری داده شود.
۲. پوسترهای راهنمایی پیشگیری از بیماری کرونا باید در محل های پرجمع مثل آسایشگاه ها، سلف های غذاخوری و محوطه اجرای مراسم صبحگاهی نصب گردد.
۳. پوسترهای نحوه شستشوی صحیح دست ها در سرویس های بهداشتی نصب گردد.
۴. یک تیم پایش سلامت به صورت ۲۴ ساعته در پادگان ها حضور داشته باشد.
۵. علائم اولیه بیماری در هنگام ورود و خروج افراد پادگان به صورت دقیق کنترل گردد.
۶. از تجمعات غیر ضروری اجتناب گردد.
۷. تمامی ماشین آلات نظامی و غیرنظامی قبل و هنگام خروج از پادگان ضدعفونی شوند.
۸. حتی الامکان از ورود خودروهای شخصی به پادگان جلوگیری شود.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در پادگان (دستورالعمل شماره ۲۲)

۹. ضدعفونی کامل محیط پادگان به ویژه آسایشگاه ها، سلف های غذاخوری، بوفه، سرویس های بهداشتی، کلاس های آموزشی هر روز و بعد از خروج پرسنل و سربازان انجام گردد.
۱۰. تجهیزات نظامی روزانه و به دفعات مختلف به طور کامل ضدعفونی گردد.
۱۱. مواد ضدعفونی دست حاوی الکل ۷۰ درصد در درب های ورودی به پادگان، آسایشگاه ها و سلف های غذاخوری قرار داده شود.
۱۲. توزیع ماسک جهت استفاده سربازان و پرسنلی که دارای علائم تب، سرفه و تنگی نفس هستند و ارجاع آن ها به بهداری پادگان.
۱۳. سربازانی و پرسنلی که دارای علائم اولیه بیماری هستند از سایر افراد جدا و به مراکز بهداشتی درمانی جهت قرنطینه معرفی شوند.
۱۴. سربازان و پرسنل پرخطر (مانند: دیابت؛ بیماری های قلبی-عروقی و ...) از سایرین جدا شوند.
۱۵. در صورت امکان سعی شود در آسایشگاه ها، تخت ها با فاصله حداقل یک متر چیده شوند.
۱۶. جهت جلوگیری از تجمعات در آسایشگاه ها، بهتر است به افراد بومی مرخصی های شبانه داده شود.
۱۷. سعی گردد هر روز پتو، ملحفه و بالش ضدعفونی گردند.
۱۸. سعی شود برای تمام پرسنل و سربازان، دستکش های یکبار مصرف فراهم شود.
۱۹. در بوفه پادگان ها، فروشنده حتما باید از ماسک و دستکش استفاده نماید.
۲۰. وسایل پر استفاده مثل باجه های تلفن، به طور مرتب ضدعفونی شوند.
۲۱. از امکانات بهداری بازدید و نقائص را برطرف و آماده پذیرش موارد مبتلا نمایید.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در پادگان (دستورالعمل شماره ۲۲)

بخش دوم: اقدامات لازم توسط پرسنل و سربازان

۱. در صورت داشتن علائم تب، سرفه و تنگی نفس حتماً به مافوق خود اطلاع دهید و به بهداری پادگان مراجعه نمایید.
۲. از دادن وسایل شخصی خود به دوستان خود خودداری کنید.
۳. وسایل شخصی خودتان را طوری نگهدارید که امکان تماس دیگران با آن‌ها نباشد.
۴. بندهای پوتین خود را با دستکش یکبار مصرف ببندید و یا پس از بستن حتماً، دستان خود را با آب و صابون بشویید.
۵. به واسطه تماس مکرر دست با کلاه نظامی، از تمیز بودن کلاه خود اطمینان داشته باشید.
۶. در هنگام کار با تجهیزات نظامی از دستکش‌های یکبار مصرف استفاده و پس از تماس با سطوح آلوده احتمالی بلافاصله تعویض شده و در سطل زباله درب دار بیندازید.
۷. در هنگام جابجایی در پست‌های نگهداری پس از تحویل گرفتن تجهیزات نظامی، کلیه وسایل و سطوح را با محلول هیپوکلرو (وایتکس رقیق شده ۱ به ده با آب) ضدعفونی نمایید.
۸. قبل از ورود به سلف غذاخوری حتماً اقدام به شستشوی کامل دست‌ها با آب گرم و مایع دستشویی کنید.
۹. در سلف سرویس فاصله یک و نیم متری برای تحویل گرفتن غذا و در هنگام صرف غذا را رعایت نمایید.
۱۰. در سلف سرویس برای پیشگیری از پرتاب بزاق دهان با کسی صحبت ننمایید.
۱۱. بعد از استفاده از توالت دست‌های خود را بطور صحیح با استفاده از آب گرم و مایع دستشویی بشویید.
۱۲. همیشه از تمیز بودن دستگیره‌های در اطمینان داشته باشید.
۱۳. از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم بیماری مانند (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
۱۴. دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
۱۵. هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بگیرید و در صورت استفاده از دستمال آن را در سطل زباله درب دار بیندازید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در پادگان (دستورالعمل شماره ۲۲)

۱۶. از یک برگ دستمال کاغذی را در صورت داشتن عطسه و سرفه فقط یکبار استفاده و آن دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.

۱۷. فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد دارای علائم بیماری مانند (سرفه، عطسه و...) رعایت کنید.

۱۸. از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

۱۹. در صورت داشتن تب و سرفه و تنگی نفس حتما برای محافظت دیگران از ماسک استفاده کنید.

۲۰. تا حد امکان پنجره های آسایشگاه را برای تهویه مناسب هوا باز نگهدارید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران