

## بسمه تعالی

با توجه به احتمال اپیدمی شدن ویروس کرونا، در کنار توصیه های عمومی که صورت می گیرد نکات زیر بصورت ویژه به همکاران فیزیوتراپیست پیشنهاد می شود:

توصیه های عمومی:

- شستشوی اصولی و مکرر دست ها با آب و صابون
- رعایت آداب تنفسی و کنترل عطسه، سرفه و آب دهان
- پرهیز از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرما خوردگی دارند و...
- عدم تماس با دستگیره ها و اشیاء و دیگر سطوح عمومی

تمامی پرسنل بخش یا کلینیک فیزیوتراپی اعم از فیزیوتراپیست، منشی، خدمه و... می بایست این نکات عمومی را رعایت نمایند.

\* درگیری پرسنل و کادر درمان در ابتدای اپیدمی ویروس کرونا در ایران بیشتر از چین گزارش شده است.

با توجه به اینکه اکثر مراجعه کنندگان کلینیک های فیزیوتراپی افراد در معرض خطر جدی این بیماری می باشند(افراد سالمند و مبتلا به بیماری های تنفسی و زمینه ای و دیابتی و...) رعایت نکات زیر ضروری است:

1. به بیمار و همراه بیمار توصیه کنید: در صورت استفاده از وسایل نقلیه عمومی برای مراجعه به کلینیک

فیزیوتراپی از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنند و قبل از ورود به کلینیک آنها را دور بیندازند

و در صورت مشاهده علائم بیماری در خود یا نزدیکان، نوبت فیزیوتراپی خود را کنسل کرده و پس از

بهبودی مراجعه نمایند.

2. از آنجایی که احتمال انتقال این بیماری از آلودگی ترشچی، مدفوعی و سطوح آلوده نسبت به هوا بیشتر است، باید در شروع شیفت کاری دستگیره درب ورودی و آسانسور و دستگیره های دوچرخه ثابت و پارالل و نخ و قرقره و شولدر ویل و کلیه سطوح تماسی با اسپری حاوی الکل تمیز شوند.
3. در مواردی که کلینیک فیزیوتراپی در ساختمان پزشکان قرار دارد، دستگیره آسانسور و سطوح تماسی می بایست چندین بار در طول روز ضد عفونی شوند و نحوه درست کمترین تماس با سطوح آسانسور و درب ورودی به مراجعین، کادر درمانی و منشی آموزش داده شود. سطوح را میتوان با دستمال آغشته به وایتکس رقیق شده با آب سرد با نسبت 5 به 1 ضد عفونی نمود.
4. در ارزیابی اولیه تب، تنفس، وضعیت سرفه، میالژی یا غیرطبیعی افراد مشکوک را بررسی نمایید و در صورت برخورد با موارد مشکوک ضمن حفظ خونسردی و رعایت اخلاق حرفه ای بیمار را به مراکز تعیین شده ارجاع دهید.
5. تا تثبیت شرایط اپیدمی بیماری، پذیرش بیماران با بیماری های زمینه ای، قلبی عروقی، فشارخون، بیماری های تنفسی، دیابت، تحت درمان با کورتیکواستروئید، شیمی درمانی، بدخیمی ها، ایدز و بیماران پیوندی با احتیاط صورت پذیرد.
6. دریافت پول، کارت بانکی و ... توسط منشی با دستکش یکبار مصرف انجام شود.
7. باز گذاشتن قسمت کوچکی از درب یا پنجره یا روشن کردن فن بصورتی که هوای کلینیک فیزیوتراپی را کد نباشد و جریان هوا بصورت خفیف برقرار باشد (به نحوی که موجب سرد شدن محیط کلینیک نشود)
8. کف کلینیک فیزیوتراپی بصورت روزانه با مواد شوینده که اغلب ضد عفونی کننده نیز هستند تی شویی شود.
9. ماسک ساده در دسترس باشد و به تمامی بیماران و مراجعینی که علائمی از تب یا سرماخوردگی دارند در ابتدای ورود به کلینیک داده شود.
10. فیزیوتراپیست مسئول فنی و پرسنل کلینیک در صورتی که علائم سرماخوردگی و تب و آبریزش بینی نداشته باشند و در محیط پرخطر نیز حضور ندارند، نیازی به استفاده از ماسک ندارند و بیشتر به استفاده از دستکش یکبار مصرف برای هر بیمار و ضد عفونی کردن دست ها با محلول یا ژل مخصوص متمرکز شوند (در صورت استفاده از ماسک به زمان کارکرد آن توجه شود )

11. تمامی پسماندهای کلینیک بصورت روزانه جهت امحا بسته بندی شوند.
12. توصیه های بالا در شهرهای پرجمعیت بخصوص مرکز استان باید با دقت بیشتر رعایت شوند، بویژه در رابطه با بیماران و مراجعینی که اخیرا سابقه سفر به مناطق با شیوع بالای بیماری مانند قم، تهران، گیلان یا اراک داشته اند.
13. در ابتدای ارزیابی هر بیمار را یک ناقل بالقوه فرض کرده و در صورتی که خود فیزیوتراپیست بیماری زمینه ای دارد با احتیاط بیشتری نسبت به درمان بیمار اقدام کند. همکاران بخش دولتی در صورتی که بیماری زمینه ای دارند که آنها را مستعد ابتلا به نوع شدید کروناویروس می کند، می بایست ضمن توضیح شرایط به کارفرما و در نظر گرفتن سود رسانی به بیمار با حفظ سلامت و ایمنی خود، از قرار گرفتن در معرض خطر پرهیز نمایند. انجمن فیزیوتراپی ایران تاکید می نماید که اصل اساسی فیزیوتراپی رعایت ایمنی و سلامت درمانگر میباشد.
14. به کلیه بیماران پس از ورود به کلینیک توصیه شود از آوردن همراهان غیر ضروری خودداری کنند و با حضور در وقت تعیین شده از تجمع در سالن انتظار پرهیز نمایند.
15. با توجه به انتقال ویروس از طریق تماس دست، از دست دادن با بیمار و یا همراهان وی به شدت پرهیز شود.
16. در صورت تماس فیزیوتراپیست با بیمار حین انجام تمرین درمانی یا تکنیک های دستی و ... بلافاصله بعد از اجرای تکنیک باید دست ها با ژل مخصوص یا الکل به مدت 20 الی 30 ثانیه تمیز شده یا با آب و صابون با دقت شسته شوند. مواقع ضروری شستن دستها عبارتند از: قبل و بعد از تماس با دیگران، سطوح یا تجهیزات مشترک مثل بخش مکانوتراپی، بعد از استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا خرید، قبل از غذا خوردن یا نوشیدن، قبل و بعد از آموزش تمرینات یا کار، قبل و بعد از لمس چشم، بینی و دهان یا مشکل پوستی، بعد از دست زدن به ملحفه یا لباس بیمار، بعد از دست زدن به ابزار های ورزشی، قبل و بعد از لمس یک بیمار و هرگونه ترشحات و زخم و ...
17. ذکر این نکته ضروری است که رعایت احترام و اصول اخلاق حرفه ای در تمامی شرایط بسیار کمک کننده می باشد.