

# کرونا و روابط بهداشت محیطی در آرایشگاه‌ها

## زهرا کهنوجی

مربی بهداشت محیط مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



## علیرضا عبدالهی

کارشناس بهداشت محیط معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



## اهداف آموزشی

### از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

- راه‌های پیشگیری و کنترل عفونت برای شاغلان در آرایشگاه و مشتریان را جهت مقابله با بیماری کووید ۱۹ شرح دهند.
- مواردی که باید در فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود را بیان کنند.
- نحوه رعایت بهداشت و حفاظت فردی را شرح دهند.
- نحوه گندزدایی مناسب در آرایشگاه‌ها را بیان کنند.

## مقدمه

به طور عمومی و مشترک استفاده می‌شوند، می‌توانند به انتقال ویروس کمک کنند. بنا به توصیه کارشناسان بهترین راهکار برای مقابله با ویروس کووید ۱۹، رعایت نکات بهداشتی فردی، نرفتن به اماکن شلوغ و پرتردد و ماندن در خانه، تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد، گندزدایی سطوح و اشیاء است. در این بین هستند اماکنی مانند آرایشگاه‌ها که شاید مراجعه به آن‌ها ضروری باشد و نیاز است توصیه‌های بهداشتی توسط آن‌ها جدی گرفته شود.

این روزها همگی ما با یک مهمان ناخوانده به نام کرونا روبرو هستیم. انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان در محیط انجام می‌گیرد. این ویروس می‌تواند تا فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست‌ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس است. بنابراین مواردی مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پریز و کلیدهای برق، اسناد و مدارک اداری، اسکناس و همه وسایلی که



### گلودرد و تنگی تنفس

- \* جلوگیری از ادامه فعالیت شاغلان دارای علائم شبیه سرماخوردگی مانند تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و تنگی نفس و...
- \* مراقبت از شاغلان (گروه های آسیب پذیر دارای بیماری های زمینه ای یا نقص ایمنی)
- \* شست و شوی سر و صورت مشتریان، با رعایت نکات بهداشتی و داشتن دستکش مناسب برای هر مشتری و شیلد صورت برای آرایشگر قبل و پس از آرایش یا رنگ کردن مو

### بهداشت و حفاظت فردی

- \* پوشاندن دهان و بینی خود در هنگام سرفه و عطسه، انداختن دستمال استفاده شده بلافاصله در سطل زباله دردار و در صورتی که دستمال وجود نداشت استفاده از قسمت داخلی آرنج، شست و شوی سریع دست ها و صورت با آب و صابون
- \* استفاده از شیلد و عینک حفاظتی، ماسک و روپوش آستین دار برای آرایشگر
- \* پرهیز از دست دادن و روبوسی
- \* توصیه به استفاده از ماسک و قرار دادن ماسک ساده در اختیار مشتریان
- \* دریافت نکردن وجه نقد، انجام پرداخت ها ترجیحاً به صورت آنلاین یا با استفاده از آپ ها یا کارت خوان صرفاً توسط مشتری
- \* انجام ندادن هر گونه تزریق جهت امور آرایشی
- \* انجام ندادن خدمات میکرو پیگمنتیشن به دلیل مدت زمان طولانی تماس با فاصله کم
- \* عدم انجام اپیلاسیون، مانیکور و پدیکور و کاشت ناخن و مژه
- \* پرهیز از لمس چشم، بینی یا دهان خود با دست های آلوده یا دستکش
- \* عدم استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد سازی افراد در ابتلا به ویروس

### فاصله گذاری اجتماعی

یکی از راه های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله گذاری اجتماعی است. از آنجا که بسیاری از شاغلان در آرایشگاه ها در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل های کسب و کار آن ها یکی از اماکن تجمعی محسوب شده که می تواند سبب انتقال بیماری شود؛ لذا لازم است نکات بهداشتی زیر به منظور پیشگیری و کنترل عفونت جهت مقابله با بیماری کووید ۱۹ از طرف شاغلان و مشتریان به طور کامل رعایت شود:

- \* ثبت نام متصدی آرایشگاه در سامانه سلامت و دریافت کد رهگیری و نصب در معرض دید مشتریان
- \* خود اظهاری همه شاغلان در آرایشگاه در سامانه فوق و در صورت نداشتن علائم بیماری، نگهداری پرینت فرم مربوط در محل کار
- \* مدیریت نحوه نوبت دهی به مشتریان به صورت تلفنی یا اینترنتی به گونه ای که حداقل افراد با رعایت فاصله حداقل یک متر در سالن انتظار آرایشگاه ها حضور داشته باشند.
- \* رعایت فاصله حداقل یک متر با مشتری در هنگام صحبت
- \* خودداری از پذیرش مشتریان با علائم تب، سرفه،

### رعایت بهداشت دست

قبل از انجام امور آرایشی و پیرایشی یا قبل از انجام هرگونه پاک‌سازی یا گندزدایی، اگر آلودگی دست قابل مشاهده باشد، شستن دست با آب و صابون الزامی است. بهداشت دست شامل شست و شوی دست با آب و صابون یا محلول‌های ضد عفونی بر پایه الکل ۷۰ درصد است.

### روش درست شست‌وشوی دست‌ها

مراحل شستن دست‌ها با آب گرم و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به روش زیر انجام می‌شود: مرطوب کردن دست‌ها با آب، استفاده از صابون مایع، مالیدن کف دست‌ها به هم، شستن انگشتان، میچ‌ها و بین انگشتان، آبکشی، خشک کردن با دستمال کاغذی یا استفاده از حوله یکبار مصرف، بستن شیر آب با همان دستمال، انداختن دستمال در سطل زباله در دار

### بهداشت مواد غذایی

از خوردن غذا در محیط آرایشگاه و همچنین خوردن غذاهای آماده و فست فود تا حد امکان اجتناب کرده، در صورت نیاز مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده شود. آب‌خوری‌ها و آب سرد کن‌ها به طور موقت حذف شوند.

### بهداشت ابزار و تجهیزات

- \* محلول‌های ضد عفونی دست و امکانات شست‌وشو با آب و صابون در دسترس شاغلان و مراجعه‌کنندگان آرایشگاه قرار گیرد.
- \* تمیز کردن کامل سطوح و تجهیزات مورد نیاز در آرایشگاه‌ها با آب و مواد شوینده (دترجنت)؛ سپس استفاده از مواد گندزدای مناسب الکلی بعد از هر اصلاح / آرایش
- \* دستگیره در ورودی آرایشگاه، کلید و پرزها، راه‌پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک هستند مرتب گندزدایی شوند.
- \* صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی به‌طور مستمر موجود باشد.
- \* نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی در پایان روز

انجام شود و فردی که نظافت را انجام می‌دهد از وسایل حفاظت فردی استفاده کند.

### بهداشت ساختمان

- \* فضاهای عمومی آرایشگاه‌ها بخصوص در آرایشگاه‌های زنانه باید دارای تهویه مناسب باشد به طوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد. به‌عنوان مثال با استفاده از تهویه طبیعی یعنی باز کردن در و پنجره‌ها می‌توان به جریان یافتن هوای تازه کمک کرد.
- \* بعد از انجام هرگونه امور آرایشی، همه وسایل حفاظتی استفاده شده به نحو صحیح دفع و بهداشت دست نیز رعایت شود.
- \* در سالن آرایشگاه‌ها و سایر قسمت‌ها سطل زباله دردار و پدالی برای پسماندهای تولیدی استفاده شود.
- \* تجهیزاتی مانند حوله، سر بند و پیش بند باید یا یکبار مصرف بوده یا به صورت اختصاصی مورد استفاده قرار گیرد. اگر نیاز به استفاده از تجهیزات مشترک برای مشتریان وجود دارد، بعد از استفاده برای هر مشتری جداگانه آن را تمیز و گندزدایی کنید. به‌عنوان مثال قیچی، شانه، موچین با استفاده از اتیل الکل ۷۰ درصد و ترجیحاً اتوکلاو ضد عفونی شوند.
- \* کل پسماندهای تیز و برنده در جعبه ایمن (safety Box) جمع‌آوری شود.

“

تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله‌ها، پرز و کلیدهای برق، اسناد و مدارک اداری، اسکناس و همه وسایلی که به‌طور عمومی و مشترک استفاده می‌شوند، می‌توانند به انتقال ویروس کمک کنند.

### آموزش بهداشت

- \* نصب استند یا بنرهای آموزشی برای به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در محل کار
- \* نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- \* نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شست و شوی دست‌ها در محل کار بخصوص سرویس‌های بهداشتی و محل سرو غذا
- \* نصب پوسترهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی با درج شماره سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۱۹۰

### گندزدایی سطوح

- در گندزدایی سطوح رعایت نکات زیر الزامی است:
- \* از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکلی استفاده کنید.
  - \* محلول‌های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود.
  - \* سطوح را ابتدا تمیز و سپس گندزدایی کنید. به ویژه روی سطوحی که مشتری با آن در تماس قرار گرفته یا اغلب با آن‌ها تماس دارد.
  - \* از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.
  - \* زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزداها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت شود.

### انواع مواد گندزدا

- مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کراتر نر آمونیوم و دارای مجوز، مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن و سفید کننده‌های خانگی برای گندزدایی سطوح توصیه می‌شود.
- برای تهیه و استفاده از سفید کننده (وایتکس) رعایت موارد زیر ضروری است:
- \* لازم است توصیه‌های سازنده برای استفاده یا رقیق‌سازی، زمان تماس، نکات ایمنی و مدیریت گندزداها در نظر گرفته شود.



- \* در تمام مراحل مدیریت پسماند، شاغلان باید از تجهیزات حفاظت فردی مناسب استفاده کنند و آموزش‌های لازم در مورد نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی را دریافت کرده باشند.
- \* از قراردادن کیسه‌های حاوی پسماندهای تیز و برنده در داخل مخازن پسماندهای عادی شهری جداً خودداری شود و به نحو ایمن دفع شوند.
- \* ضروری است روزانه نسبت به تخلیه سطل‌های پسماند و گندزدایی سطل‌ها اقدام شود.

### نتیجه‌گیری

در فاز اول بیماری، با توجه به پیگیری مسؤولان به منظور رعایت موارد پیشگیری و کنترل عفونت جهت مقابله با بیماری کووید ۱۹ و مشارکت اقشار جامعه از جمله در خانه ماندن، استفاده از وسایل حفاظت فردی و تعطیلی واحدهای صنفی دارای ریسک بالا، موفق به کنترل و مهار این بیماری شدیم. با طولانی شدن پروسه بیماری و بازگشایی اصناف و عادی شدن اوضاع از دید مردم و شروع مسافرت‌ها و عدم رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی از طرف مردم و بعضی از صنوف از جمله آرایشگاه‌ها، شاهد شیوع روز افزون این بیماری با علایم جدید در جامعه هستیم. رعایت نکردن مناسب دستورالعمل‌های بهداشتی می‌تواند باعث صدمه زدن به سلامت شاغلان و سایر افراد جامعه و برگشت خطر بیماری به جامعه شود. مقابله با این بیماری علاوه بر نیاز به همکاری ارگان‌ها، سازمان‌ها و دستگاه‌های اجرایی، مشارکت اصناف و شاغلان از جمله شاغلان و مشتریان آرایشگاه‌ها را می‌طلبد تا با یاری خداوند متعال بتوانیم کرونا را شکست دهیم.

### پیشنهادها

برای بهبود کیفیت نظارت بر اجرای صحیح پروتکل‌های بهداشتی در آرایشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود بازدید و بازرسی مشترک با حضور نمایندگان اتاق اصناف، بهداشت، تعزیرات و اماکن انجام شود.

- \* استفاده از ماسک، پیش بند ضد آب، دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.
- \* محلول‌های سفید کننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط و استفاده شود.
- \* سفید کننده با آب سرد مخلوط شود.
- \* از به کار بردن و مخلوط کردن سفید کننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده پرهیز شود.
- \* سفید کننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری کرد.

### استفاده از هیپوکلریت سدیم (ایتکس) ۰/۰۵ درصد

یک قسمت سفید کننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی یا دو قاشق غذا خوری در ۴ لیوان آب سرد.

### زمان تماس برای کاربردهای متفاوت

- \* برای سطوح غیر متخلخل بیشتر یا مساوی ده دقیقه
- \* درگندزایی از طریق غوطه ور کردن اقلام زمان تماس ۳۰ دقیقه (تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن).

**نکته:** در صورت نیاز به گندزدایی مطمئن شوید که تمیز کردن قبل از گندزدایی انجام شود. اگر سطوح و اقلام از مواد آلی پاک نشوند (ترشحات، گرد و خاک و غبار) مواد و سطوح قابل گندزدایی نیستند.

### منابع

- \* راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آرایشگاه (مردانه و زنانه) معاونت بهداشت نسخه دوم، فروردین ۱۳۹۹ کد ۳۰۶/۱۵۹
- \* راهنمای گام دوم مبارزه با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات کلی سلامت محیط و کار در گروه مراکز جمعی (راهنمای کلی و عمومی گروه) معاونت بهداشت نسخه اول - فروردین ۱۳۹۹ کد ۳۰۶/۴
- \* مجموعه راهنمای کنترل محیطی برای مقابله به کووید ۱۹ (کرونا ویروس) جلد اول اسفند ۹۸

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۶۲۵ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۶۲۵)