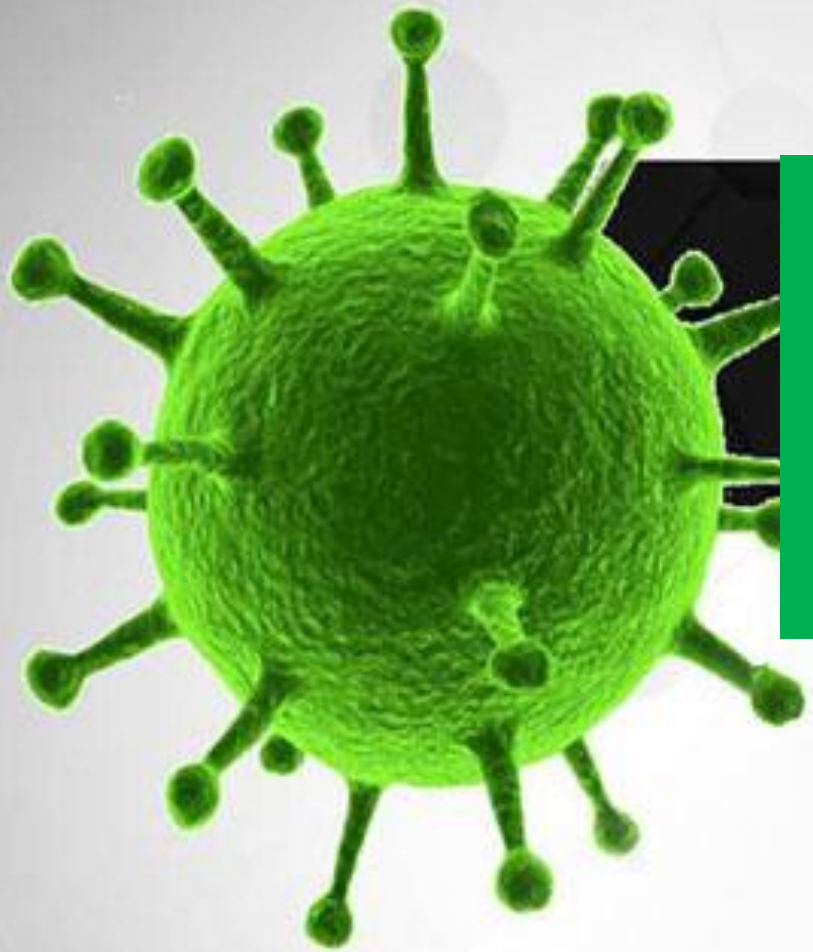


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

بسته آموزشی کروناویروس

(شماره 11)

ویژه بهورزان ومراقبین سلامت

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی

- با خودمراقبتی ومشارکت دربهداشت فردی واجتماعی
- میتوانیم ازابتلا به کروناویروس پیشگیری کنیم وبیماری راکنترل کنیم

ویروس کورونا چیست؟

.

ویروس کورونا عضوی از خانواده کوروناویروس ها می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS)نیز وجود دارد.

دوره نهفتگی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲روز تا حدود ۱۴ روز می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود .باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره نهفتگی ازفرد آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد.

علائم بیماری

- تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود! به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کورونا تاحدودی شبیه به آنفلوانزا و یا سرماخوردگی می باشد !باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵درصد می باشد، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.

راههای انتقال ویروس

به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کورونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کورونا ویروس ها می باشد.

به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد! انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان وبینی یا چشم هاوگوش ممکن است اتفاق بیفتد پس در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

انتقال ویروس های عامل بیماری های تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت می گیرد که فرد مبتلا دارای علائم می باشد، اما گزارشاتی وجود دارد که نشان می دهد ویروس کورونای جدید درفرد آلوده بدون علامت نیز می تواند از فرد سالم منتقل شود. این خصوصیت شرایط را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جوامع مختلف فراهم می نماید.

نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید

- در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد، اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شده به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است. بنابراین با رعایت نکات بهداشتی می توان به میزان قابل توجه ای احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد.

راههای حفاظتی کلی یاخودمرقبتی کدام است؟

- دست ها را بطور کامل ومکرر با آب وصابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم یا با ژل های ضدعفونی کننده و یامحلول باپایه الکلی ضدعفونی کنیم .
- هنگام سرفه وعطسه دهان وبینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- از دست دادن وروبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم .
- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- فاصله حداقل ۱.۵-۱ متری را از افراد(چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی ودهان خود بپرهیزیم .

راههای حفاظتی کلی یاخودمرقبتی کدام است؟

- آب دهان ،بینی ودستمال کاغذی خودرا در کوچه و خیابان نیندازیم .
- در مکان های شلوغ وحمل ونقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل وسطوح عمومی و دست زدن به چشم ، بینی ، دهان وگوش خودداری نماییم .
- مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ)را کاملا بپزیم وشیر را بجوشانیم .
- درصورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ،با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- در روز های اول بیماری تنفسی ،ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم
- از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد خودداری نماییم.

درصورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- ازحضور درمحل کار ، مدرسه ومراکز تجمع خودداری نمایید.
- تا حد امکان ازوسایل حمل ونقل عمومی استفاده نکنید .
- دراتاقی جداازدیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- هنگام سرفه وعطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان وبینی خودرابگیرید.
- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعدازسرفه وعطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب وصابون بشویید .
- ازدست دادن وروبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.

درصورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ،آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- با یک ماسک دهان وبینی خودرابپوشانید .
- ماسک خودرا حداقل هر۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال وماسک استفاده شده رادرسطل زباله درب داربیندازید.
- ازدست زدن به چشم ها ، بینی ودهان خودداری نمایید.
- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله وملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- اشیاء وسطوحی راکه اغلب لمس می کنید(تلفن،دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.
- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی ودهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطورکامل اجرا نمایید

- در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ،سردرد ،سرفه،آبریزش بینی ، تنگی نفس و....) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .

توصیه های پیشنهادی برای مادران شیرده وکودکان

در مقابله با کروناویروس

راهنمای بالینی تغذیه با شیر مادر در مادران شیرده مبتلا به کروناویروس

- شیرمادر بهترین منبع تغذیه برای شیرخواران است.مادر مبتلا به COVID19 یا علامت دار باید اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از انتقال ویروس به شیر خوار از جمله شستن دست ها قبل از لمس شیرخوار و پوشیدن ماسک صورت را رعایت کندو شیرخوار را با شیر دوشیده شده تغذیه کند.
- در صورت شیردوشی با پمپ دستی و یا برقی ، مادر باید دست های خود را قبل از لمس هرقسمت پمپ یا بطری بشویدوتوصیه های مربوط به تمیز کردن مناسب بعد از هربار استفاده انجام شود.در صورت امکان فرد دیگری برای دادن شیر دوشیده شده به کودک در نظر گرفته شود.
- درصورت مشکوک بودن مادر به بیماری، شیردهی کامل نکات بهداشتی منعی ندارد.

توصیه های بهداشتی درمورد محلهای نگهداری کودکان

- در راستای مراقبت و کنترل بیماری تنفسی تب دار در کودکان باید آگاهی و اطلاعات عمومی کودکان ، اولیا ، مربیان و والدین در زمینه راه‌های انتقال و انتشار بیماری، روش‌های پیشگیری، شناسایی و کنترل بیماری افزایش یابد.
- تشویق و ترغیب کودکان وهرفردی که ازکودک مراقبت می کند به رعایت آداب تنفسی مانند : پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن، استفاده از گودی آرنج در هنگام نبود دستمال به منظور پوشاندن دهان و بینی و ...
- تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی مانند : دستمال کاغذی، حوله کاغذی، صابون مایع و ... در محلهای نگهداری کودک .
- تشویق و ترغیب کودکان و کارکنان به شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- نظافت گندزدایی مرتب سرویس های بهداشتی

توصیه های بهداشتی درمورد محلهای نگهداری کودکان

- ضدعفونی و گندزدایی محل های تردد و بازی کودکان با هماهنگی و نظارت کارشناس بهداشت انجام شود.
- تشویق و ترغیب کودکان و کارکنان در زمینه عدم دست زدن به چشم ها، بینی و دهان صورت پذیرد.
- همه اسباب بازیهای پارچه ای یا پشمی باید جمع آوری شده و از اسباب بازیهای پلاستیکی قابل شستشو استفاده شود.
- همه کودکان در مهدکودک باید دارای وسایل شخصی جداگانه باشند.
- در صورت داشتن علایم تنفسی (شبیه آنفلوانزا)، جداسازی افراد بیمار از سایرین (نیامدن به مهدکودک و استراحت در منزل) تا زمان بهبودی کامل انجام شود.
- در مهدهای کودک، به گندزدایی و شست وشوی اسباب بازی ها دقت شود.

توصیه ها ی بهداشتی به والدین در مورد کودکان

- کودکان را به مکان های پر رفت و آمد مانند پارک و مراکز خرید نبرید و تا حد ممکن درمنزل بمانید.
- روش های محافظت شخصی مانند شستن صحیح دست را به کودکان آموزش دهید.
- در صورت تماس کودکان با سایر بچه ها و وسایل بازی، دست های کودک را بشویید .
- از دادن غذاهای آماده بیرون از منزل ،همچنین ازدادن مواد غذایی نیم پز به کودک خود ، جدا خودداری کنید .
- درصورت خریدخوراکیهای بسته بندی شده مثل کیک و کلوچه برای کودک ،بسته ها را ابتدا بشویید.
- برای محافظت از خود و کودک، از بوسیدن کودکان و مهمانی رفتن خودداری کنید.
- وسایل بازی کودک را مرتب بشویید .

توصیه ها ی بهداشتی به والدین در مورد کودکان

- آموزش به کودکان در خصوص اینکه از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری شود.
- درصورت تماس با حیوانات حتما دست کودکان با دقت وبطورکامل شسته شود.
- آموزش به والدین در خصوص اینکه در مکان های شلوغ و در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود و کودک و سطوح عمومی خودداری شود.
- در صورتی که کودکتان دارای علائم مشکوک (تب ، سرفه ، آبریزش بینی) بود به مراکز جامع سلامت یا مراجعه نمائید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

توصیه های پیشنهادی برای مادران باردار در مقابله با کروناویروس

راهنمای مادران باردار

- شستن مکرر دست ها، پرهیز از روبوسی و دست دادن و خودداری از حضور در خارج خانه و تماس های غیر ضروری باید توسط زنان باردار مورد توجه بیشتری قرار گیرد.
- احتمال سرایت ویروس کرونا در زنان باردار در زمان حضوردر جامعه و ارتباط با افراد دیگر بیشتر از زنان غیرباردار است.
- از زمانی که این ویروس وارد بدن میشود تا ظاهر شدن علایم آن ۱۴ روز است و علایم این ویروس نیز تا یک ماه وجود دارد و احتمال اینکه فرد مبتلا خوب شود ۸۰ درصد است اما درزنان باردار با توجه به پایین بودن مقاومت بدنی امکان بهبودی کمتر از افراد عادی است پس باید توصیه های پیشگیری با دقت بیشتری انجام گردد.

راهنمای مادران باردار

- ادامه مراقبت های معمولی بارداری و پس از زایمان در زمان شیوع بیماری های حاد تنفسی برای سلامت مادرو نوزاد با رعایت اصول بهداشتی اهمیت دارد.
- پس لازم است همه مادران نشانه های خطردر بارداری تا 42 روز پس از زایمان را بدانند تا در صورت نیاز، با مشاوره تلفنی یا مراجعه به واحد مراقبت مامایی، خدمات ضروری را به هنگام دریافت کرده و خانواده برای حضور به موقع مادربباردار در مراکز بهداشتی درمانی و دریافت خدمات مرتبط با بارداری و زایمان، تأخیر در تصمیم گیری نداشته باشند.

راهنمای مادران باردار

- در زمان شیوع بیماریهای حاد تنفسی اگر برای کاهش مواجهه با جمعیت عمومی مایل به خروج از منزل نیستید و برای مراقبت های معمولی به مطب یا واحد های مامایی نمی روید، لازم است به حرکات جنین، علایم تنفسی و تب دقت کنید .

راهنمای مادران باردار

- زنان باردار هنگام انجام تصویربرداری وسونوگرافی باید از ماسک استفاده کرده و پزشکان مربوط نیز برای انجام این آزمایشات باید حتما از ماسک استفاده کنند.
- زنان باردار مشکوک به ابتلا به کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ (یا موارد قطعی دارای عفونت تایید شده) باید مطابق درمان های سایرافراد تحت درمان حمایتی قرار گیرند و تطبیق درمان با فیزیولوژی بارداری نیز مد نظر باشد.

توصیه های پیشنهادی برای، سالمندان در مقابله با کروناویروس

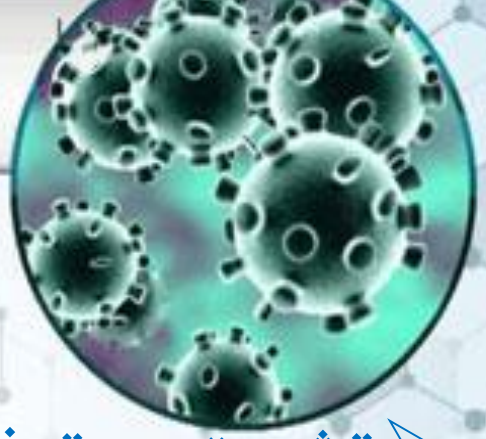
- مربیان و کارکنان مراکز نگه داری سالمندان بایدآموزش لازم در مورد علائم ، روش های انتقال ویروس و راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفته باشند .
- به سالمندان تحت پوشش مراکز نگه داری سالمندان علائم بیماری، روش های انتقال ویروس و راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری آموزش داده شود.
- از تجمع سالمندان تحت پوشش در محیط های بسته و بدون تهویه هوا خودداری شود.
- آموزش لازم برای مصرف سبزیجات و میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین C در رژیم غذایی روزانه سالمندان
- رعایت نکات ضدعفونی مرکز از نظر بهداشت محیط طبق استانداردهای توصیه شده انجام شود. (دستورالعمل های بهداشت محیط در زمینه بیماری کرونا به مراکز ارسال گردد)
- سالمندانی که دارای سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس و مشکلات گوارشی هستند به پزشک مرکز ارجاع شوند
- سالمندان مبتلا به بیماری های زمینه ای از جمله دیابت ،فشارخون، بیماری قلبی و بیماری های تنفسی بدلیل اینکه در معرض خطر ابتلا هستند مورد توجه بیشتر قرار گیرند

راهنمای ویژه سالمندان

- **سالمندان عزیز جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا موارد زیر را رعایت کنید:**
- از دست دادن، روبوسی و ... با یکدیگر پرهیز کنید .
- از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنید.
- در مساجد از مهر وچادر نماز شخصی استفاده کنید.
- از قندان های عمومی و استکان های مساجد و قهوه خانه ها استفاده نکنید.
- از شرکت در فعالیت های گروهی و حضور جمعی در مساجد و پارکها خودداری کنید.
- از مراجعه غیرضروری به مراکز بهداشتی یا پزشک خودداری کنید
- تا حد امکان در خانه بمانید و در مکان های شلوغ حاضر نشوید
- در صورتی که مجبور شدید از خانه خارج شوید حتما ماسک بزنید و بعد از مراجعه به خانه دست های خود را بشویید.
- در صورت بروز تب و علائم تنفسی به پزشک مراجعه کنید

اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- ✓ آموزش دانش آموزان، اولیاء و مربیان، کارمندان در زمینه چگونگی محافظت درمقابل کرونا
- ✓ برنامه ریزی و هماهنگی اقامت در منزل افراد بیمار در هنگام بروز علایم بیماری
- ✓ برنامه ریزی جهت جایگزینی کارمندان/ معلمان/ اساتید بیمار با افراد سالم
- ✓ تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان به رعایت آداب تنفسی(پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن، استفاده از چین آرنج به منظور پوشاندن دهان و بینی، و...)



اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان به شستشوی مداوم دستها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه.
- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان در زمینه عدم دست زدن به چشم ها، بینی و دهان در هنگام بیمار بودن در زمانی که دستها آلوده هستند.
- ضد عفونی و گندزدایی مداوم محل های تردد و توقف در اماکن آموزشی.
- تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی(دستمال کاغذی، حوله کاغذی، مواد ضد عفونی کننده و...)

اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- آموزش فراگیران آموزشی و دانش آموزان، کارمندان، اولیاء در زمینه اقدامات لازم در هنگام مبتلا شدن به بیماری در دستورکار جدی قرارگیرد.
- افزایش آگاهی در زمینه علایم بیماری، علایم هشدار دهنده وخامت بیماری، گروههای پرخطر از نظر بیماری آنفلوانزا، موارد ارجاع فوری بیماران.
- جداسازی افراد بیمار از سایرین تا زمانی که به منزل یا پزشک مراجعه می کنند(جانمایی محل یا تعیین"اتاق تحت مراقبت" در مدرسه)
- برنامه ریزی و اجرای کمپین های آموزشی در مراکز و اماکن آموزشی
- کمپین آموزشی شستشوی دست ها
- کمپین آموزش آداب بهداشتی تنفسی

پیشگیری از ابتلا به کرونا در خوابگاههای دانشجویی و سربازخانه ها

- رعایت بهداشت تنفسی و آموزش آن
- رعایت بهداشت دستها و آموزش آن
- نظافت مرتب سرویس های بهداشتی و اتاق ها
- داشتن وسایل مخصوص هر فرد و عدم داشتن وسایل مشترک
- در خوابگاه ها تخت ها با فاصله حداقل یک متر باشند.

نکات ویژه پیشگیری از کرونا در مبتلایان به بیماریهای سیستمیک

"بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، افراد مبتلا به آسم، بیماران مبتلا به سرطان"

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

پروتکل مبتلایان به بیماریهای سیستمیک در مقابله با ویروس کرونا

کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها است که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده و مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است. تب، سرفه، اسهال گوارش علائم شایع ابتلا به کرونا و عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید و نارسایی کلیه علائم شدید ابتلا به ویروس کرونا هستند. سالمندان، خانم‌های باردار، کودکان و افراد با زمینه بیماری‌های دیابتی و قلبی زودتر از سایر افراد به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند. کرونا می‌تواند از طریق تماس با فرد مبتلا به کرونا، دست زدن به وسایل آلوده و از طریق هوا منتقل شود؛ بنابراین بهتر است دستان خود را مداوم با آب و صابون شسته و از دست دادن با دیگران به صورت جدی پرهیز کنید.

- آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟
- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی‌شود؛ باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید. زمانی که علایم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، هنگام مراقبت یا پرستاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا و زمانی که خودتان به کرونا دچار شده‌اید، باید از ماسک استفاده کنید.
- آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟
- در جواب باید بگوییم خیر! چرا که آنتی بیوتیک‌ها روی ویروس‌ها هیچ تاثیری ندارند و از آنجایی که کرونا یک ویروس است پس آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.
- آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟
- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس‌ها یافت نشده است ولی داروهای حمایتی وتقویت کننده سیستم ایمنی مورد استفاده قرارمی گیرد. اما اگر می‌خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی، بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشید.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی وعروقی

- ✓ از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.
- ✓ داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به علایم سرماخوردگی یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- ✓ از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ✓ موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، رعایت آداب تنفسی،(استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه) را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
- ✓ تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود کنید.

- نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای **بیماران دیابتی** به کروناویروس:

➢ موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنید.

➢ داروهای مربوط به دیابت خود) قرص یا انسولین (را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید آن‌ها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چرا که ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.

➢ قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس

- مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- هر روز خودتان را وزن کنید، زیرا یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته است.
- درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت است.

سوال:بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

-احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی‌توانید غذا بخورید.

-اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.

-کاهش وزن ۲ کیلوگرم یا بیشتر داشته باشید.

-دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد.

سوال:بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

- -قند خون شما کمتر از ۶۰میلیگرم بر دسی لیتر یا بیش از ۳۰۰میلی گرم بردسی لیتر باشد.
- -تنفس مشکل داشته باشید.
- -احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- -در صورتی که علائم قند خون بالا مانند خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.

توصیه‌های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلابه کروناویروس:

- کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست نزدن به دهان، بینی و چشم‌ها بادست‌های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- در صورت داشتن علایم شبیه به سرماخوردگی ویاشبیه به آنفلوانزا حتماً به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوانزا دریافت کنید.
- برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقدار دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و ... را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید.

توصیه‌های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلابه کروناویروس:

- در صورتی که فرزندتان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکتان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشد.

- تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از کودکتان نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند.

چگونه از خود و دیگران در مقابل ویروس کرونا محافظت کنیم؟

- بعد از سرفه یا عطسه، هنگام مراقبت از بیمار، قبل از مصرف غذا، قبل، درحین و بعد از تهیه غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، هنگامی دست‌ها به وضوح آلوده هستند، بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها بهتر است دستان خود را بشویید. در صورتی که دستان شما به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن‌ها را با آب، صابون، مایع یا دستمال الکلی تمیز کنید.

درصورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ،آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- -ازحضور درمحل کار ، مدرسه ومراکز تجمع خودداری نمایید.
- -تا حد امکان ازوسایل حمل ونقل عمومی استفاده نکنید .
- -دراتاقی جداازدیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- -درهنگام سرفه وعطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان وبینی خودرابگیرید.
- -دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعدازسرفه وعطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب وصابون بشویید .
- -ازدست دادن وروبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- -با یک ماسک دهان وبینی خودراپوشانید .
- -ماسک خودرا حداقل هر۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- -دستمال وماسک استفاده شده رادرسطل زباله درب داربیندازید.
- ا-زدست زدن به چشم ها ، بینی ودهان خودداری نمایید.
- -از لوازم شخصی مانند مانند ظروف ، حوله وملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- -اشیاء وسطوحی راکه اغلب لمس می کنید(تلفن،دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.
- -برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی ودهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- -دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطورکامل اجرا نمایید.

توجه:

- درخصوص بیماران مبتلا به دیابت ومبتلا به فشارخون بالا وبیماران دارای نقص سیستم ایمنی ومبتلایان به سرطان وبیماران مبتلا به ناراحتی های مزمن تنفسی وآسم ،نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا مانند دیگر افرادمی باشد (طبق دستورالعمل ویژه کروناویروس)منتها با توجه به **پرخطر بودن این گروه از بیماران (نقص سیستم ایمنی)مراقبت ها وحفاظتها بایستی شدیدتر وبیشتر باشد .بخصوص "درمرحله ابتلا به کرونا،"باتوجه به اینکه این افرادخود به خاطرماهیت بیماری شان (بحث دارو درمانی ومحدودیت های تغذیه ای که خودشان دارند) لذا بهتراست در کنترل پیشگیری وابتلادقت بیشتروبهتر انجام شود** .
- پزشکان درمورد تظاهرات غیرتنفسی وغیرمعمول بیماری دربرخی ازافراد با نقص سیستم ایمنی باید هوشیارباشند .

چگونه ماسک بزنیم؟

قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.

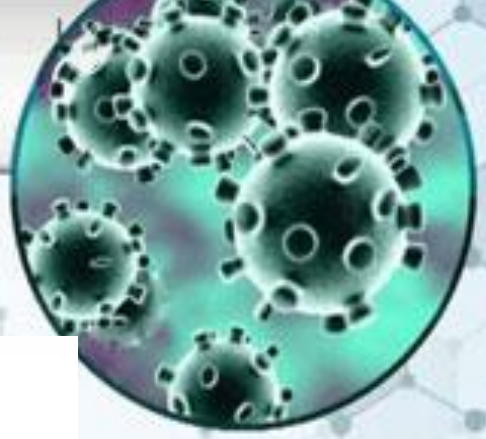
به طور کامل دهان وبینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشدکه فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.

در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.

در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.ماسک را حتی برای مدت زمان کوتاه روی میز وصندلی و... قرارندهید

در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهای آن از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته ودستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.

خارج کردن ماسک ازروی صورت بایستی ازطرف پشت انجام شود.



توصیه های پیشنهادی

مدیریت استرس در مقابله با کرونا ویروس

با اضطراب ویروس کرونا چه کنیم؟

- این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدیدآمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.

کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخهٔ اضطراب خودش و دیگران را بیشتر میکند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکه های اجتماعی نامعتبر.

عدم اطمینان و بزرگنماییِ خطرات از ویژگیهای افراد مضطرب است.

اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه میکنند.

علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران:

- ✓ شوکه شدن
- ✓ کاهش توجه و تمرکز
- ✓ ترس از ابتلا به بیماری
- ✓ حرف زدن مکرر در مورد بیماری
- ✓ چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...)
- ✓ کاهش توجه و تمرکز
- ✓ دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی حوصلگی
- ✓ کاهش اشتها
- ✓ بدخوابی و یا کم خوابی
- ✓ طپش قلب
- ✓ احساس نا امیدی و غمگینی
- ✓ فکر مرگ و...

به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی شما را تهدید نمی کند.

روش های کاهش اضطراب:

- ✓ دستهایتان را مکرراً بشویید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- ✓ به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید.
- ✓ میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره تلفن ۱۹۰ یا ۴۰۳۰یا ۳۸۳۹ بپرسید.
- ✓ نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را بررسی کنید.
- ✓ قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد میکند.

- ✓ بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. همچنین کشنده ترین بیماری نیز نیست.

شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلابه این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

- ✓ اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید.

- ✓ تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.
- ✓ برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.
- ✓ با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.

- ✓ سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روشهای آرام سازی را به کار ببرید.
- ✓ خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام میکند.
- ✓ اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

بایدها و نبایدها در شرایط پراسترس و بحران

- ✓ اکثر رفتارها و واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران های غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.
- ✓ از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.

- ✓ از جمع های پرتنش دوری کنید.
- ✓ در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- ✓ با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- ✓ بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل داریدتمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

- ✓ ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارنید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...
- ✓ در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.

- ✓ ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.
- ✓ از روش های آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید.
- ✓ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ✓ از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

- ✓ از مواد یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.
- ✓ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید .
- ✓ درصورت نیاز به کمک های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و یا هرمرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

- ✓ از دیدن افرادی که سرفه می کنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات و بهداشتی را رعایت کنید و یا به آنها توصیه کنید که آنها هم نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- ✓ در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید.
- ✓ در این حالت سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید.

- ✓ اگر برای شما امکان دارد چند دقیقه ای در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید، اعضای بدن تان را شل و رها کنید و سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که این روزها نوشیدنی های طبیعی مثل آب و یا آب میوه همراه خود داشته باشید و برای کاهش استرس خود از آنها استفاده کنید.

توصیه هایی برای والدین در مدیریت بحران ویروس کرونا

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه گیری کرونا ، بسیاری از کودکان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار می گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند.

توصیه میشود:

با آنها در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید.

- ✓ در این شرایط کمی سطح انتظارات خود را نسبت انجام به موقع تکالیف درسی، حضور در مدرسه تعدیل کنید.
- ✓ ممکن است کودکان در اثر استرس و یا نگرانی بیش از حد دچار علایمی مثل: حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گریه، بی قراری، پرخاشگری، کاهش اشتها و یا اختلال خواب شوند. به یاد داشته باشید این علایم چناچه ناشی ازاسترس باشد طبیعی است و با کاهش استرس این نشانه ها هم کم می شود. ولی در صورت تکرار و طولانی شدن این علایم بیش از دو یا سه روز حتما با پزشک مشورت کنید.

- ✓ در این گونه مواقع بهتر است تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد کودکان و دانش آموزان آسان بگیرید. برای مثال اگر در فصل امتحانات هستند و نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید که اولیا مدرسه حتما خودشان برای این شرایط فکری خواهند کرد و یا فرصت جبران خواهند داد.
- ✓ به کودکان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید.
- ✓ آنها را تشویق کنید نگرانی هایشان را با شما در میان بگذارند و در صورتی که استرس زیادی داشتند از پزشک، روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.

- ✓ کودکان درشرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش ازهر زمان دیگری نیاز به بازی وتفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می شود وبه آنها آرامش می دهد. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.
- ✓ روش های آرام سازی را با آنها تمرین کنید. برای مثال می توانید در منزل روش های آرام سازی عضلانی، تنفس عمیق، تجسم خلاقانه را تمرین کنید.

- ضمن صحبت با کودکان در مورد شرایط، آنها را در جریان جزئیات وقایع مانند تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهید.
- تاحد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید.
- نظم برنامه های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنند.
- درصورت نیاز به کمک های تخصصی، کودکان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست ببرید.

تمرین آرام سازی برای کودکان:

- ✓ نقاشی کردن: به کودکان کمک کنید در مورد موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند نقاشی بکشند.
- ✓ قصه گویی: به کودکان کمک کنید موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند را به صورت داستان یا قصه بازگو کنند.
- ✓ بازی داستان نویسی: به کودکان کمک کنید که با استفاده از یک کاغذ و قلم یک داستان را شروع کنند و در بالای صفحه یک یا چند خط در مورد داستان خود بنویسند و سپس کاغذ را به کودک یا فرددیگری که کنارش هست بدهد تا ادامه داستان را بنویسد.

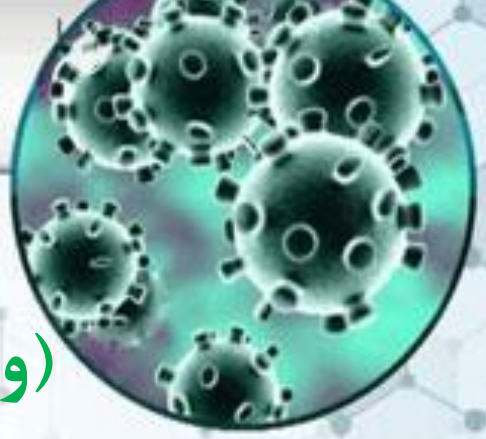
کاغذ را به همه کودکان و افرادی که در آن جمع حضور دارند بدهید تا هر نفر قسمتی از داستان را تکمیل کند و درنهایت به دست اولین نفر برسد و سپس داستان نهایی را برای همه بخواند، این کار علاوه بر اینکه باعث سرگرمی و انحراف فکر کودکان از افکار مزاحم و استرس زا می شود در بسیاری مواقع باعث خنده و شادی و احساس آرامش و لذت در آنها خواهد شد.

مراحل تمرین آرام سازی:

- ✓ ابتدا به یک مکان خلوت و آروم بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- ✓ پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می توانیم به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- ✓ چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید. گردن (چانه)خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.

- ✓ شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- ✓ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛ در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- ✓ این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- ✓ یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید و در این حالت به شکم خود فشار آورید. سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

- ✓ پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.



سلامت روان در بحران
(ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی)

کار کردن در شرایط بحران برای گروهی همزمان چالش برانگیز و رضایت بخش است. مسائل زیادی در زمان بحران برای اکثر ارائه دهندگان خدمت تنش زا است از جمله: خطر ابتلا به بیماری، نگرانی از آسیب اطرافیان، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم گیری های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع و امکانات. با توجه به این شرایط، پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

برای سلامت روان و سازگاری بهتر به این موارد دقت کنید:

- ✓ نشانه های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهیم.
- ✓ در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کرختی، به خاطر داشته باشید در بحرانها معمولا اتفاق ها غیرطبیعی هستند اما اکثرا واکنش های افراد طبیعی است.
- ✓ به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.

- ✓ در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیایش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند.
- ✓ سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن تان را از کار و یا نگرانیها دور کنید.
- ✓ وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است در برنامه بگذارید.

- ✓ فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید.
- ✓ افرادی که با آنها کار میکنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانیهای خود نیز به آنها بگویید.
- ✓ صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگر نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید.
- ✓ افراد معمولا هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخوردهای بیش از اندازه می کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.
- ✓ ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. کنترل مکرر شبکه های مجازی میتواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.

- ✓ مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهدهٔ حالت کاملا حرفه ای کادر درمان است.
- ✓ در بحرانها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماهست . سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.
- ✓ دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و همچنین نگرانی هایشان صحبت کنید.
- ✓ سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

- ✓ از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.
- ✓ در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.

با خودمراقبتی ومشارکت دربهداشت فردی واجتماعی

وتقویت ایمنی بدن

میتوانیم ازابتلا به کروناویروس پیشگیری وبیماری راکنترل کنیم.

- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی ازجمله بیماری ویروس کرونا دارد.

چه افرادی سیستم ایمنی پایین دارند

- افرادی که اصول بهداشت فردی را رعایت نمی کنند
- افرادی که بعلت بیماری های زمینه ای مانند دیابت ، بیماریهای قلبی عروقی وریوی وسوء تغذیه(چاقی – اضافه وزن - کم وزنی - مصرف مواد غذایی نامناسب)
- افراد سالمند – زنان باردار وکسانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند
- افرادی که تغذیه صحیح ندارند

- با داشتن تغذیه صحیح باعث بالا بردن مقاومت بدن در مقابله بیماریهای مختلف ازجمله

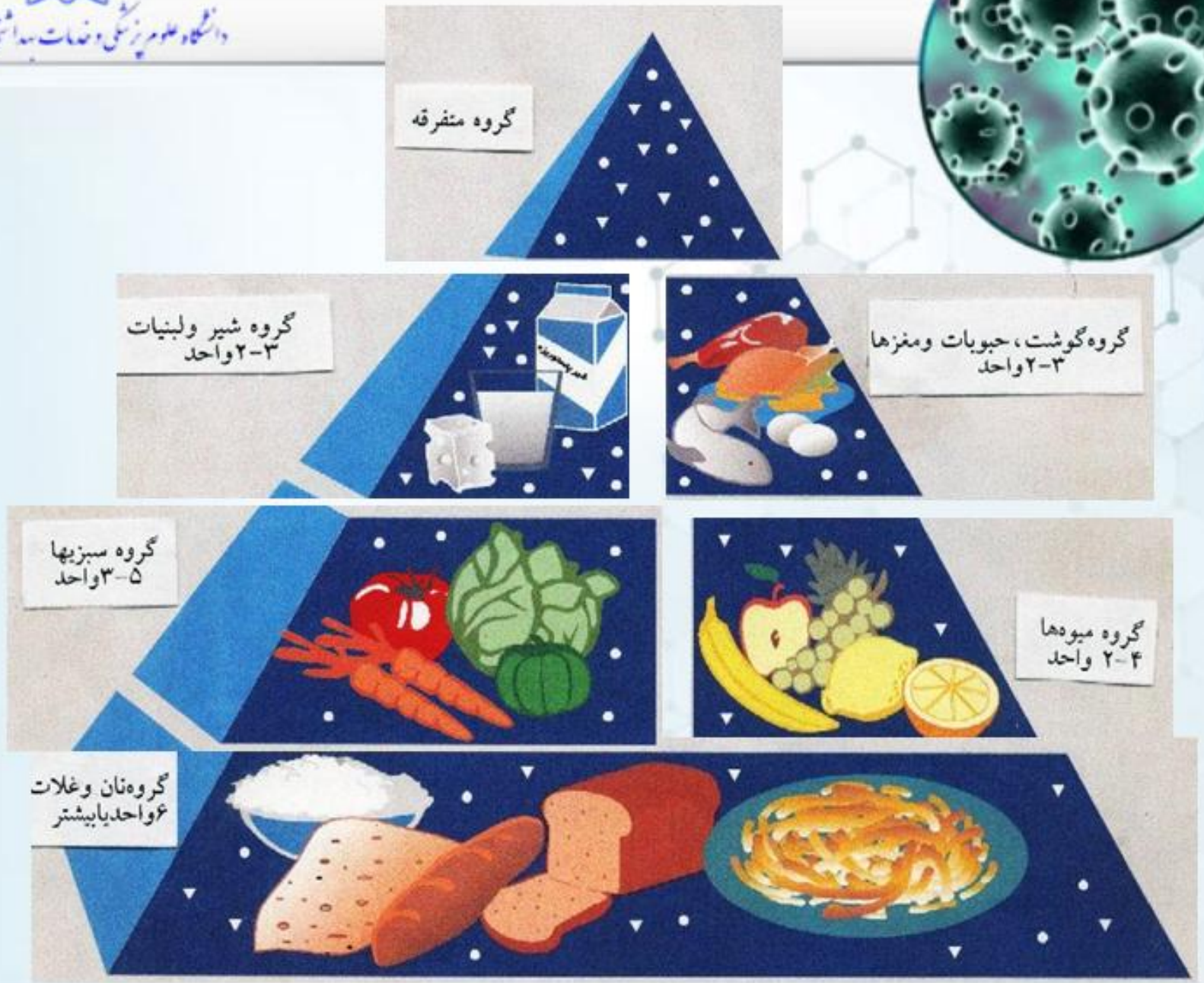
ویروس کرونا می شویم

تغذیه صحیح

- خوردن مقادیر لازم وکافی از مواد غذایی بطوریکه علاوه بر برآورده کردن نیازهای غذایی فرد سلامت اورا تامین کند

چگونه تغذیه صحیح در مقابله با ویروس کرونا داشته باشیم

- با استفاده از هرم غذایی واستفاده از شش گروه غذایی
- گروه نان وغلات
- گروه میوه
- گروه سبزی
- گروه شیرولبنیات
- گروه گوشت وتخم مرغ
- گروه حبوبات ومغزها


گروه متفرقه
گروه شیر ولبنیات
۳-۲واحد
گروه‌گوشت، حبوبات ومغزها
۳-۲واحد
گروه سبزیها
۵-۳واحد
گروه میوه‌ها
۴-۲ واحد
گروه‌نان وغلات
۶واحدیابیشتر

کمبود دریافت مواد غذایی

- کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین Cو Aو E و D
- باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و احتمال ابتلابه بیماریهای مختلف ازجمله کرونا راافزایش می دهد.

با مصرف گروههای غذایی کلیه ویتامین ها به بدن می رسد.

توصیه های تغذیه ای درپیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی ازجمله بیماری ویروس کرونا دارد.
- بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیمار یهای قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است . کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل **ویتامین C و A** و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

توصیه های تغذیه ای درپیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای ،جعفری،پیازچه، شاهی ، گوجه فرنگی، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی
- مصرف روزانه هویج و کدوحلوایی بعلت داشتن ویتامین آ
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین Cهمراه با غذا
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود

•بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

- هویج و کدوحلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر وبرگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطورکلی به منظور پیشگیری ازابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی)و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

- کودکان زیر پنج سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :
- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدوحلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است .کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

- از منابع غذایی این 2ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات وسبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری

- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی انتی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید .بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

کودکان زیر 5سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتنی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و الزام است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدوحلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است - .کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.
- از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات وسبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده) مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خوداری شود.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی انتی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید .بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

- منبع:دستورالعمل های وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی

از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید

خط اول پیشگیری؛ رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست
با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید.

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها
(بجز سبزی های نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه

مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه

مصرف هویج و کدو حلوایی در غذا های روزانه

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین همراه با غذا

اجتناب از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین

استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ

خود داری از مصرف غذاهایی که کامل نپخته مانند تخم مرغ عسلی

خودداری از مصرف غذا و مایعات در مکان های نامطمئن

کمبود در بافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مانند ویتامین C و E و D احتمال ابتلا به بیماری های مختلف از جمله بیماری های تنفسی و کرونا را افزایش می دهد

توصیه های بهداشتی

اماکن عمومی

و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی در مقابله با ویروس کرونا

- وجود صابون مایع در سرویسهای بهداشتی
- نصب پوسترهای اطلاع رسانی در معرض دید عموم
- نصب دستورالعمل شستشوی دست در سرویسهای بهداشتی و مراکز طبخ مواد غذایی
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویسهای بهداشتی
- استفاده از چادر نماز و مهر و سجاده و تسبیح شخصی در نمازخانه ها و مساجد

توصیه های بهداشتی

اماکن عمومی
و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی در مقابله با ویروس کرونا

- گندزدایی ظروف مشترک درآشپزخانه و یا آبدارخانه
- گندزدایی سرویسهای بهداشتی
- تهویه مناسب در داخل اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و سرویسهای بهداشتی
- ترویج فرهنگ ممنوعیت از دست دادن
- وجود سطل زباله درب دار در سرویسهای بهداشتی و داخل اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع
- سرو نمک ،فلفل،سماق ،آب خوردن در بوفه ،آبدارخانه و یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبار مصرف
- شستشو گندزدایی مستمر کلیه قسمتهای آشپزخانه و یا محلهای جانبی

گند زدایی سطوح
و سرویسهای بهداشتی

گند زدایی محیط یکی از راههای مهم جلوگیری از انتشار کرونا ویروس میباشد . یکی از رایج ترین و در دسترس ترین مواد گند زدا آب ژاول (وایتکس)است در این راستا لازم است توصیه های ذیل مد نظر قرار گیرند

الف – گند زدایی سطوح

برای گند زدایی سطح و سطوح از جمله روی میزها و صندلی ها و کلیه کلید و پریزها و کیبورد و کیس و موس کامپیوتر ،دستگیره دربها و پنجره ها ،نرده ها ،شیرآلات ،گوشی تلفنها از ترکیب ۱ قسمت آب ژاول (وایتکس) با ۴۹ قسمت آب سرد استفاده گردد .

برای گند زدایی سطح و سطوح میبایست یک دستمال تمیز و مجزا برای هرقسمت جهت این کار در نظر گرفته شود و پس از آغشته کردن دستمال با محلول گند زدایی آماده شده کلیه سطح با این دستمال آغشته به مواد گند زدایی گردد و برای سایر سطوح لازم است که دستمال تعویض گردد .

- حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا الزامی میباشد.

ب- گند زدایی سرویسهای بهداشتی

برای گند زدایی سرویسهای بهداشتی لازم است ابتدا با مواد شوینده مناسب سرویسهای بهداشتی به صورت کامل و دقیق شستشو گردد و سپس از **ترکیب ۱ قسمت آب سرد با ۹ قسمت آب ژاول (وایتکس)** محلول گندزدا تهیه گردد و به طور کامل سرویسهای بهداشتی گندزدایی گردد.

حداقل **۱۰ دقیقه** ماندگاری برای اثر بخشی مواد گند زدا الزامی میباشد.

توصیه های ایمنی در حین عمل گند زدایی سطوح و سرویسهای بهداشتی

- ✓ استفاده از دستکش و ماسک در حین گند زدایی لازم و ضروری میباشد
- ✓ در حین گند زدایی میبایست تهویه کامل محیط صورت پذیرد و کلیه درب ها و پنجره ها باز گذاشته شود
- ✓ فرد استفاده کننده ضمن رعایت کلیه موازین ایمنی و حفاظتی از پاشش مواد گند زدا به چشمها جدا خودداری کند .

- **توصیه جدی :گند زدایی در زمانی صورت پذیرد که افراد در محیط حضور نداشته باشند**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

چند توصیه ساده اما بسیار مهم در خصوص استفاده ازماسک

- ماسک‌ها طول عمـــر دارند، بهترین علامت برای پایان طول عمر ماسک، بالارفتن رطوبت است(حدود ۳ ساعت) و عمر مفید ماسک فیلتر دار N95 بین ۸ تا ۱۲ ساعت است.

- ماسـک‌ها اغلـب دوبنده است، گذاشتن آنها چندان مهـم نیست امـا برداشتن آن اهمیـت فوق العاده‌ای دارد

- برداشتن ماسک را صـرفـاً از طـریق بندها اقـدام کنید! دست زدن به خود ماسـک بعد از چند ساعت تنفس، یعنی دست زدن به موجی از باکتری‌ها و ویروس‌ها!

- اگر ماسک شما دو بند دارد ابتدا بند پایینی و سپـس بند بالایی را آزاد کنید، این کار مانع آویـزان شدن بدنه ماسـک روی لباس شما شـده و از انتقـال ذرات آلوده روی ماسک به لباس شما پیشگیری می‌کند

- برای دور انداختن ماسک صرفاً بندهای آن را بگیرید، از تماس دست با بدنه ماسک مصرف شده جداً خـودداری ورزید! چـرا که زحمـت چند ساعت تنفـس شما در ماسـک را هـدر می‌دهد.

- دقـت داشته باشید ماسک بیش از آنکه مورد نیاز شما باشد، باید روی دهان کسی باشد که تنفسش محیـط را آلوده مـی‌کند پس اگر در محـل کار شما دو ماسک باشد، یکی N95 و دیگری معمولی، ماسک N95 را برای بیمار استفاده کنید!

- کاربرد ماسـک نسبت به شستن مـداوم و دقیـق دست با آب و صابون یا مواد ضدعفونی در درجات بعدی پیشگیری است!

- ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.

- استفاده از ماسک برای تمام مردم ضرورتی ندارد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

مرکز بهداشت استان مرکزی

چند توصیه بسیارساده اما مهم در مورد استفاده از ماسک

- قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.
- به طور کامل دهان وبینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشدکه فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید
- در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.(هر۲ ساعت)
- ازقراردادن ماسک برروی میز ، صندلی و.... حتی بطورموقت وزودگذر نیزخودداری نمایید .
- در هنگام برداشتن ماسک، آنرا از پشت با گرفتن بندهای آن خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته ودستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

رسانه های اموزشی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کروناویروس، آنفلوانزا و...)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

۱- از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری کنید.

۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.

۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.

۵- دست های خود را به طور مرتب بخصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی نمایید.

۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.

۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید و ماسک خود را حداقل هر ۲ساعت یکبار تعویض نمایید.

۸- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.

۹- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید.

۱۰- از لوازم شخصی مانند ظروف، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.

۱۱- اشیا و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.

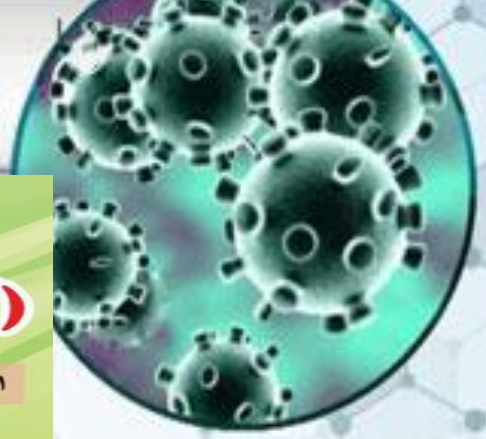
۱۲- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.

۱۳- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را به طور کامل اجرا نمایید.

۱۴- در صورت تشدید بیماری سریعا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

چه کنیم تا به بیماریهای تنفسی (کروناویروس، آنفلوانزا و...) دچار نشویم؟

۱- دست ها را بطور مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم.

۲- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا گودی آرنج بپوشانیم.

۳- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خودداری نماییم.

۴- حداقل یک تا یک و نیم متر(۱/۵ - ۱ متر) از افرادی که علائم بیماری تنفسی دارند فاصله بگیریم.

۵- به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنیم.

۶- دستمال، آب دهان و بینی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم.

۷- در وسایل حمل و نقل عمومی و مکان های شلوغ در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی خودداری نماییم.

۸- از مصرف فرآورده های دامی خام یا خوب پخته نشده (گوشت، شیر، تخم مرغ و...) خودداری کنیم.

۹- هنگام بیماری در خانه بمانیم.

۱۰- در صورت تماس با حیوانات، دست های خود را با آب وصابون شسته یا ضدعفونی نماییم.

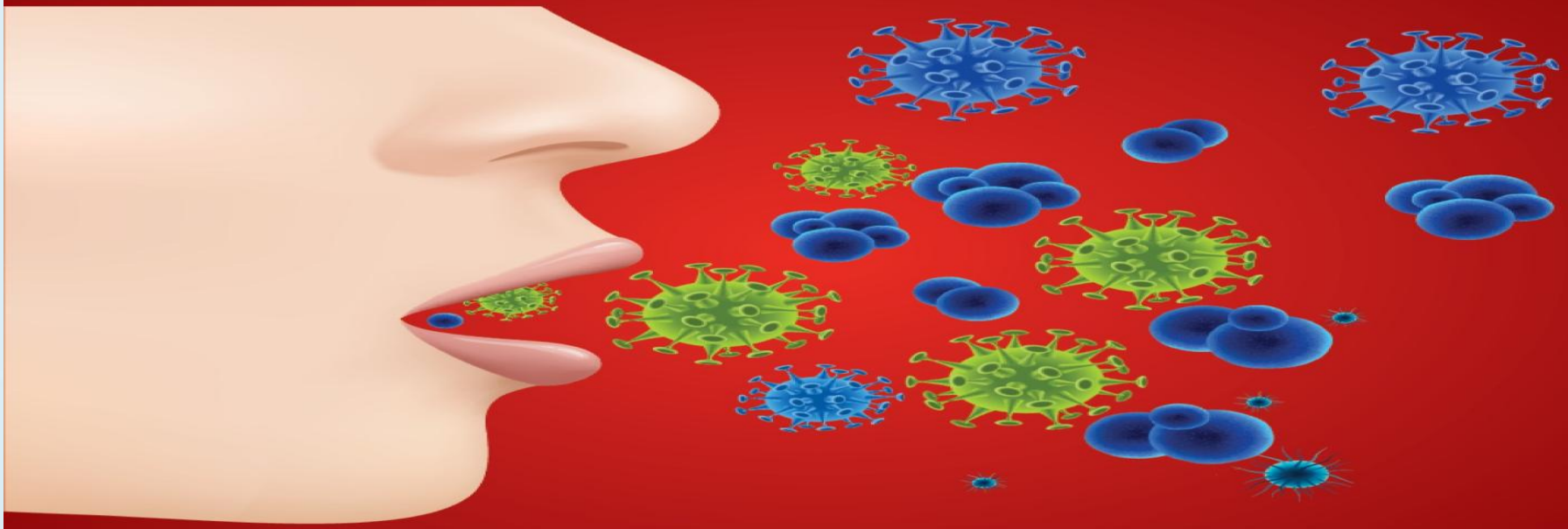
در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب، لرز، عطسه، سرفه، تنگی نفس و ...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم؟



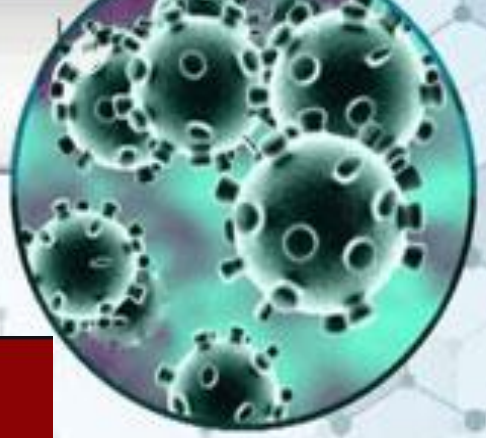
۱ با تماس مستقیم با ریزقطرات آلوده منتشرشده توسط عطسه یا سرفه فرد آلوده.

۲ با تماس غیر مستقیم (مثلا تماس دست) با سطوح آلوده به ریزقطرات و ترشحات منتقل شده از بینی یا حلق فرد آلوده.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت/
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir iec.behdasht.gov.ir

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی هستند؟

گروه‌های پرخطر عبارتنداز:

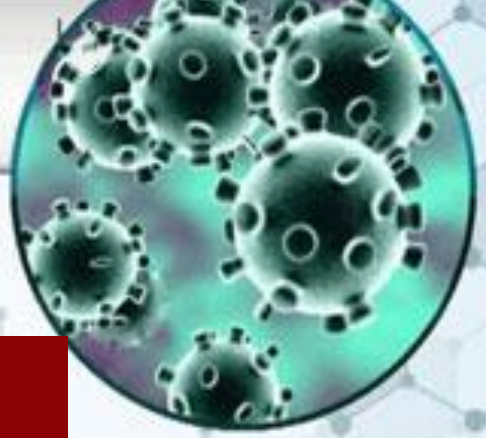
- زنان باردار
- سالمندان (بالای ۶۵سال)
- کودکان (کمتر از ۵ سال)
- مبتلایان به بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم
- بیماری‌های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی (شستشوی درست دست‌ها، آداب تنفسی) از مهمترین روش‌های پیشگیری از انتشار بیماری تنفسی در جامعه است.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت/ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir iec.behdasht.gov.ir

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علایم و نشانهٔ ابتلا به بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت/
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir iec.behdasht.gov.ir

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

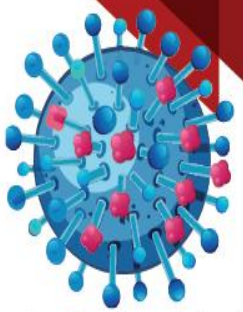
آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

هر چند بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف است، اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتما به پزشک مراجعه کنید.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت/
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir iec.behdasht.gov.ir

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل موازین پیشگیری زیر را رعایت کند تا زمانی که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی بگویند می‌تواند به فعالیت‌های روزمره خود بازگردد.

- در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و استراحت تا زمان بهبودی از سایرین جدا شود و بهداشت دست و سطوح باید به خوبی رعایت شود.
- بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک یکبار مصرف) استفاده کند.
- بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی بپوشاند.
- اطرافیان بیمار از استفاده از وسایل خصوصی او خودداری کنند.
- شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به‌مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به‌خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید

۱ ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید

۲ دو کف دست‌ها را با هم بشویید

۳ بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید

۴ بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید

۵ نوک انگشتان را درهم گره کرده و به‌خوبی بشویید

۶ شست دست را جداگانه و دقیق بشویید

۷ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید

۸ دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود

۹ دست را با دستمال خشک کنید

۱۰ و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید

برای کسب اطلاع بیشتر خواهشمند است با شماره ۱۹۰ تماس حاصل فرمایید و یا به سایت iec.behdasht.gov.ir مراجعه کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی کرونا ویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک ویروس جدید تنفسی است

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

علایم و نشانه های کرونا ویروس

- علایم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
- علایم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی

چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. راه‌های پیشگیری از انتشار بیماری‌های تنفسی (مانند کرونا، آنفلوانزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به‌مدت ۳۰ تا ٤٠ ثانیه به‌خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه

- اگر آب و صابون براحتی در دسترس نیست، از محلول‌های برپایه الکلی ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست‌ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و صابون استفاده نمایید.
- از تماس دست‌های شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که علایم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱ ـ ۲ متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله بیندازید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند(مانند دستگیره‌ها) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.
- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعا به پزشک مراجعه کنید

راه های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان‌پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- استراحت در منزل
- مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- مسکن های تب بر

در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علایم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علایم اضافه می‌شود) درمان‌ها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می‌شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

۶ گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری (کرونا ویروس، آنفلوانزا و ...)

۱

به طور مکرر دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوییم.

۲

هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانیم.

۳

از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم.

۴

از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری نماییم.

۵

هنگام بیماری در خانه بمانیم و از تماس با دیگران خودداری کنیم.

۶

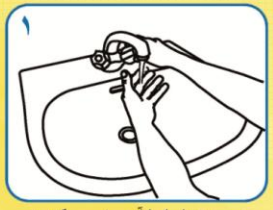
دستمال کاغذی های مصرف شده را در سطل زباله درب دار بیندازیم.

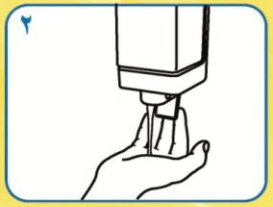
منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

چطـور دســت ها را بشوئــیم؟

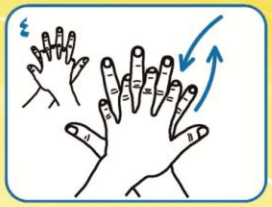
مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه

۱

دست ها را با آب خیس کنید .

۲

صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید .

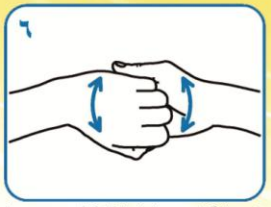
۳

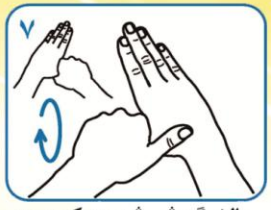
کف دست ها را به هم بمالید .

۴

کف دست راست بر پشت دست چپ انگشتان درهم و بالعکس

۵

مالیدن کف دست ها با انگشتان درهم

۶

پشت انگشت ها را داخل کف دست ها ببرید تا درهم قفل شوند

۷

مالش گردشی شصت یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس

۸

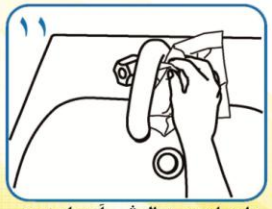
مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس

۹

دست ها را با آب شستشو دهید

۱۰

دست ها را با دستمال خشک کنید

۱۱

با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

ازخود و دیکران در برابر بیماری محافظت کنید.

دست‌هایتان را بشویید.

- بعد از سرفه یا عطسه
- هنگام مراقبت از بیمار
- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از توالت
- هنگامی که کثیف بنظر می‌رسند
- بعد از دست‌زدن به حیوانات و فضولات آن‌ها

World Health Organization

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان مرکزی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

راه‌های پیشگیری از بیماری

پرهیز از تماس بدون حفاظت با :

- **افراد بیمار** (از جمله لمس چشم‌ها، بینی یا دهان فرد بیمار)
- **حیوانات زنده اهلی یا وحشی**

World Health Organization

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان مرکزی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

احتمال ابتلا به عفونت کروناویروس را کاهش دهید.

دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنید.

هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان‌تان را با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.

از تماس نزدیک با فردی که نشانه های سرماخوردگی یا شبه آنفلوانزا دارد خودداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.

از تماس بدون حفاظت با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.

World Health Organization