



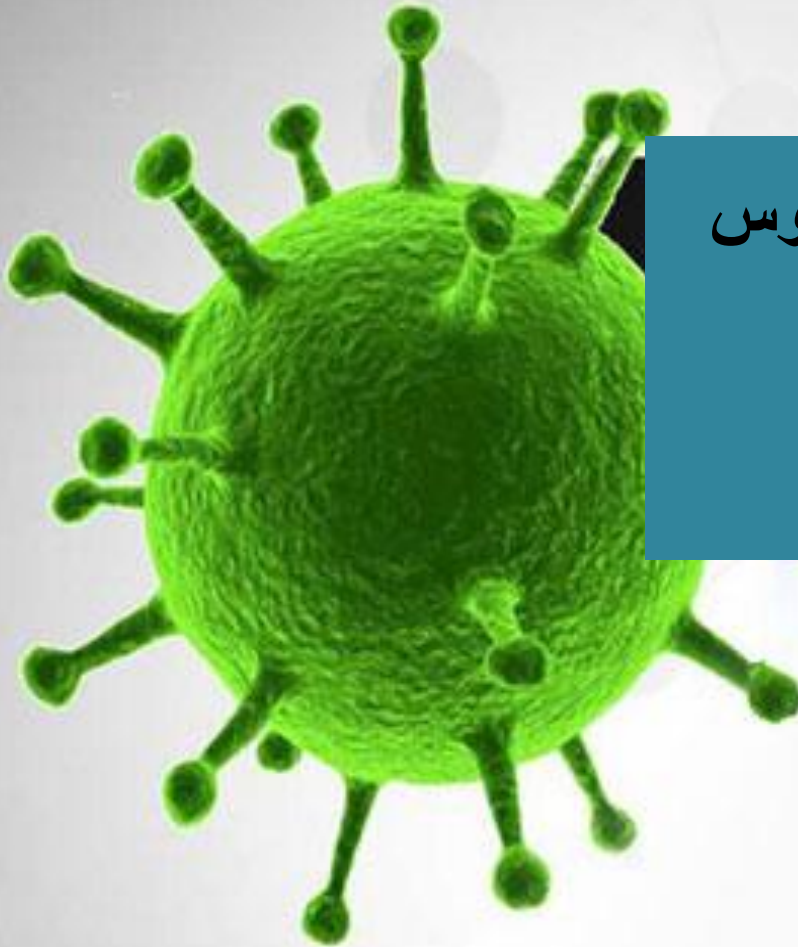
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

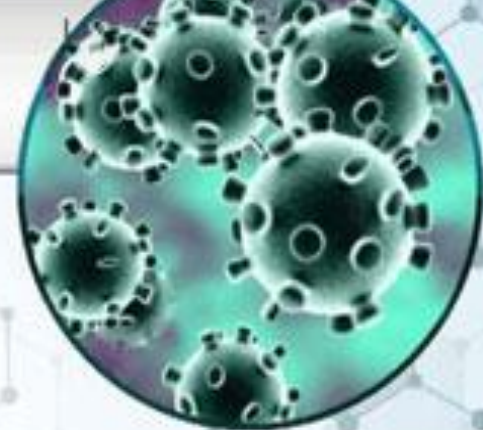
بسته آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس (شماره 6)

ویژه مدارس

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی





**با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی و
اجتماعی
می توانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری
و بیماری را کنترل کنیم.**



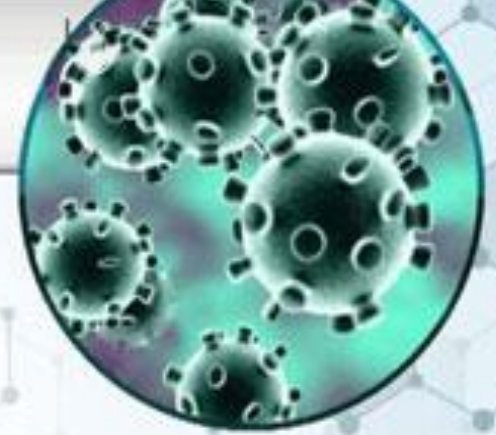
ویروس کرونا چیست؟



ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس 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

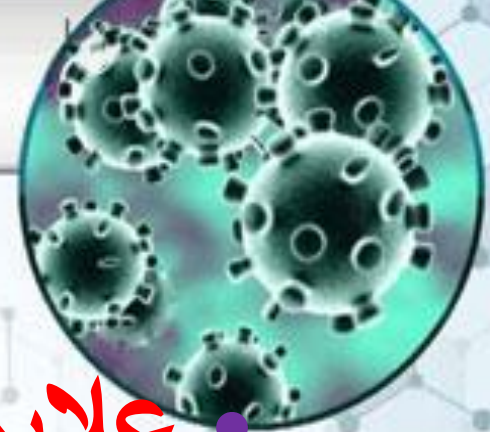


دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود. باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد.



آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

- راه های احتمالی انتقال
- انتشار از راه هوا
- تماس نزدیک با انسان مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده



علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- **علائم شایع** : تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال
- **علائم در موارد شدید** : عفونت ریه (پنومونی) سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه



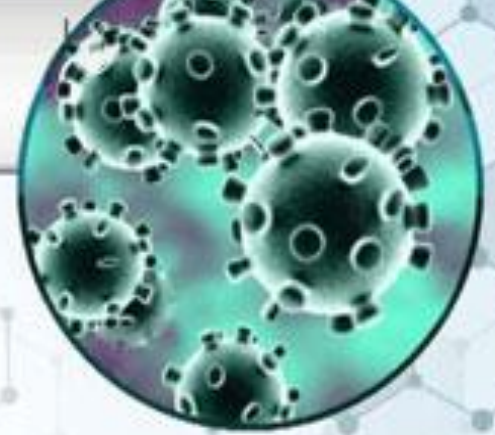
چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

همه افراد در معرض خطر ابتلا می باشند اما
گروههای زیر بیشتر مستعد ابتلا می باشند :

- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی
- خانم های باردار
- کودکان



راه های پیشگیری از بیماری



- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت **20 ثانیه** بشوئیم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم.
- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم.
- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم.
- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- فاصله حداقل **1-1/5** متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم.

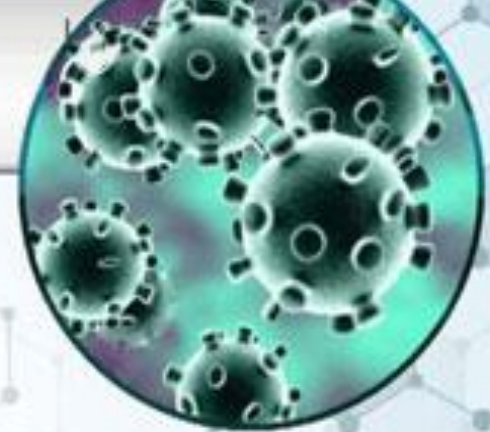


راه های پیشگیری از بیماری

- از تماس دست آلوده به چشم ها، بینی، دهان و گوش خود پرهیزیم.
- آب دهان، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم.
- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی و دست زدن به چشم، بینی، دهان و گوش خودداری نماییم



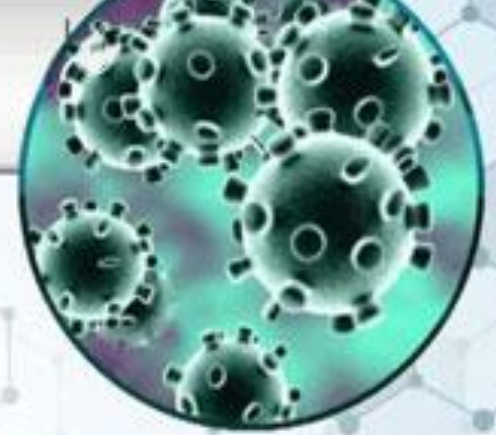
راه های پیشگیری از بیماری



- مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم و شیر را بجوشانیم.
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- در روزهای 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.



فرد مشکوک به بیماری کیست؟



- فردی است که به دلیل **تب، سرفه و تنگی نفس** نیازمند بستری در بیمارستان بوده و عامل بیماریزای دیگری برای توجیه علایم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامت دار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کرونا ویروس (محتمل/قطعی)



تماس نزدیک به چه معنا است؟

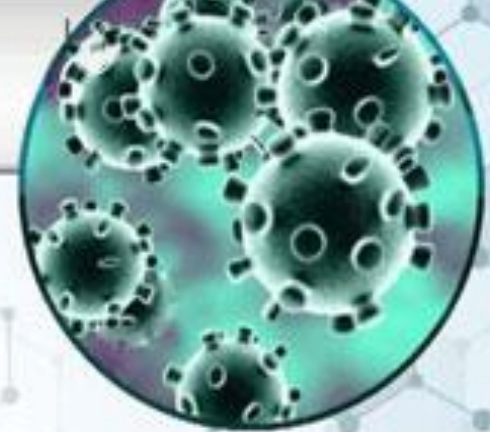


- تماس بیمارستانی با بیمار
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کرونا
ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کرونا ویروس
در فضای بسته مشترک
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کرونا ویروس در یک وسیله
نقلیه مشترک



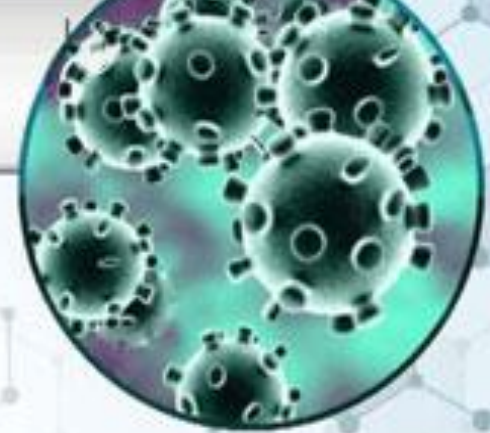
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.
- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت **20 ثانیه با آب و صابون** بشوئید.
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .



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

- ماسک خود را حداقل **هر ۲ ساعت** یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید.
- از لوازم شخصی مانند ظروف، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید.
- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید.



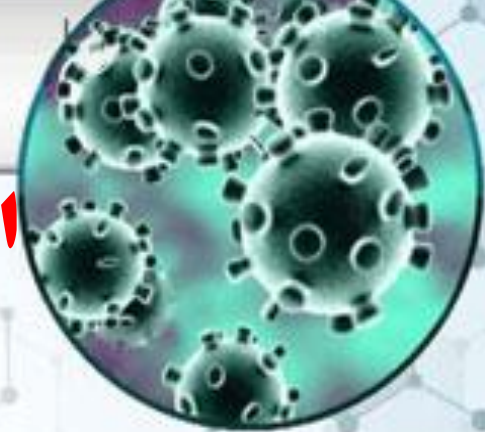
چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز بطور دقیق مشخص نمی باشد که ویروس کرونا
ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- اطلاعات فعلی نشان می دهند که از چند ساعت وحتى
تا ۹ روز ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشو دهنده و ضد عفونی کننده مورد تایید می
تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.



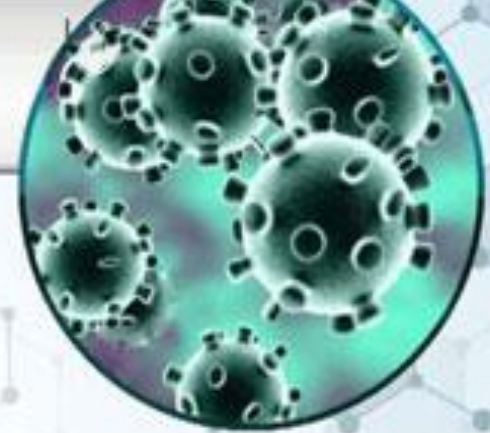
آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- خیر آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها تاثیری ندارند.
 - کروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.
 - **آیادارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟**
- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروسها یافت نشده است. درمان علامتی است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.



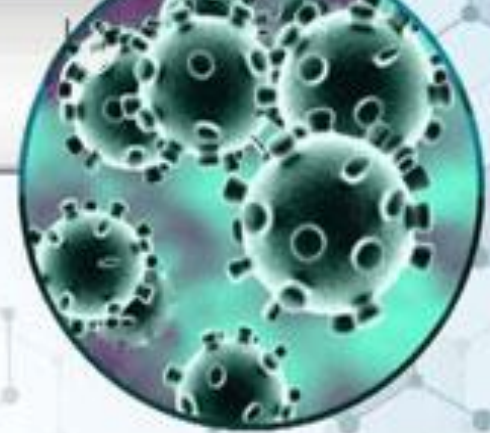
اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- ✓ 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 قرار گیرد.
- 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

گندزدایی و ضد عفونی یکی از راههای مهم در کاهش خطر انتقال کروناویروس

نکات مهم در خصوص گند زدایی سطوح با مواد گند زدا

- ✓ مواد گند زدا در جای مناسب نگهداری شود (در کنار مواد غذایی نگهداری نشود).
- ✓ مواد گند زدا دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- ✓ در هنگام استفاده از مواد گند زدا موازین حفاظتی و ایمنی از قبیل استفاده از دستکش و ماسک و ... را رعایت کنید.
- ✓ جهت تهیه ماده گند زدا از آب سرد استفاده شود.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا پنجره ها را باز کنیم.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا از هواکش و سیستم تهویه استفاده شود.
- ✓ دو فرایند نظافت با مواد شوینده و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید همزمان با هم صورت گیرد.
- ✓ از ترکیب چند گند زدا (استفاده توأم وایتکس و جوهرنمک) پرهیز شود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح از اسفنج (ابر) استفاده نشود .
- ✓ جهت گندزدایی سطوح داخل منزل (غیربحرانی) از پارچه یا حوله آغشته به گندزدا استفاده شود.
- ✓ گند زدایی در مسیر حرکت از منطقه تمیز به سمت منطقه کثیف باشد .
- ✓ با ریختن محلول تهیه شده گندزدا به داخل بطری خالی شده شیشه پاک کن یا آب پاش می توان گندزدایی را به صورت پاششی انجام داد.



نحوه تهیه گند زدا برای سطوح مختلف

✓ گند زدایی محیط آلوده با ترشحات خونی، اسهال، استفراغ و محل زباله
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی زیاد و بحرانی: مراکز بهداشتی درمانی و سرویسهای بهداشتی عمومی و ...
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی واحدهای نیمه بحرانی: سالنها و کریدورها و کف و دیوار و توالت و حمام خانگی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه)

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی کم و غیر بحرانی: گند زدایی سطوح تمیز، سطوح خانگی و وسایل شخصی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه). به طور مثال: داخل یک بطری آب معدنی کوچک نیم لیتری (به اندازه یک درب سرخالی بطری آب، وایتکس ریخته شود). این محلول حداکثر برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

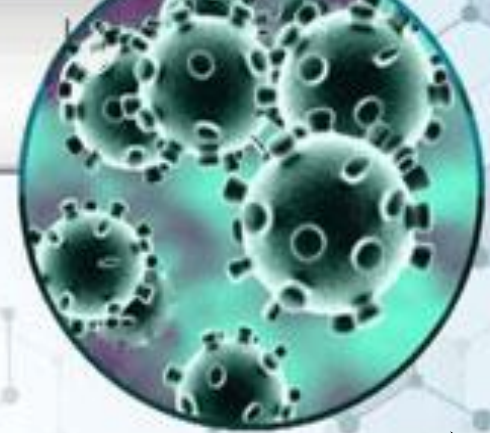
✓ گند زدایی با الکل اتانول (سفیدرنگ)
از الکل ۷۰ درصد اتانول فقط برای ضد عفونی دست و گند زدایی وسایلی همچون گوشی تلفن، لپ تاپ، دسته کلید و ... استفاده گردد. استفاده از الکل برای سطوح با پاشش بالا به دلیل بخارات آن و قابلیت اشتعال خطرناک است.

هشدار: الکل متانول (زرد رنگ) مصرف صنعتی دارد و جذب آن از طریق تنفس و پوست بسیار خطرناک و سمی بوده و می تواند موجب کوری گردد.

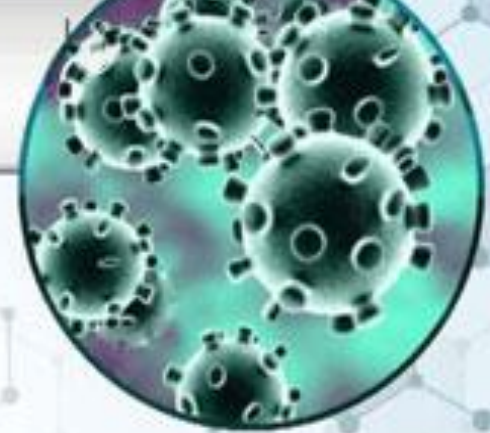
با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.



آموزش عادات بهداشتی به منظور پیشگیری از آنفلوانزا و کرونا و بیماریهای تنفسی واگیردار:

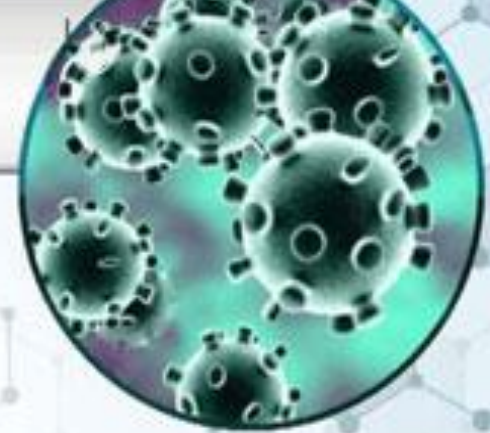


- پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار (فاصله کمتر از یک متر، دست دادن و در آغوش گرفتن، روبوسی کردن و...)
- اقامت در منزل در هنگام بیمار شدن
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن ترجیحا با دستمال کاغذی
- تمیز کردن و شستن دست ها در فواصل زمانی (بطور معمول پس از شستن و یا ضد عفونی کردن دست ها بیش از ۱۵ دقیقه تمیز نمی مانند)
- اجتناب از لمس چشم ها، بینی ، دهان با دست های آلوده
- اجرای عادات خوب بهداشتی از جمله تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح در معرض تماس در منزل، محل کار، مدرسه، خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی، تغذیه مناسب و...



آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
- زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید.
- از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید.
- مبتلا به این بیماری هستید.
- هنگام حضور در اماکن عمومی و پرجمع



چگونه ماسک بزنیم؟

- ❖ قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشوید.
- ❖ به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که 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 (هر ۲ ساعت یکبار) .
- ❖ ماسک استفاده شده را به هیچ عنوان حتی بطور موقت وزودگذر روی میز و صندلی و سایر سطوح قرار ندهید
- ❖ در هنگام برداشتن ماسک، آنرا از پشت و با گرفتن بندهای آن خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید.



چند توصیه ساده اما بسیار مهم در خصوص استفاده از ماسک

- ماسک‌ها طول عمر 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.

- ماسک‌ها اغلب دوبنده است، گذاشتن آنها چندان مهم نیست اما برداشتن آن اهمیت فوق العاده‌ای دارد

- برداشتن ماسک را صرفاً از طریق بندها اقدام کنید! دست زدن به خود ماسک بعد از چند ساعت تنفس، یعنی دست زدن به موجی از باکتری‌ها و ویروس‌ها!

- اگر ماسک شما دو بند دارد ابتدا بند پایینی و سپس بند بالایی را آزاد کنید، این کار مانع آویزان شدن بدنه ماسک روی لباس شما شده و از انتقال 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 خودداری ورزید! چرا که زحمت چند ساعت تنفس شما در ماسک را هدر می‌دهد.

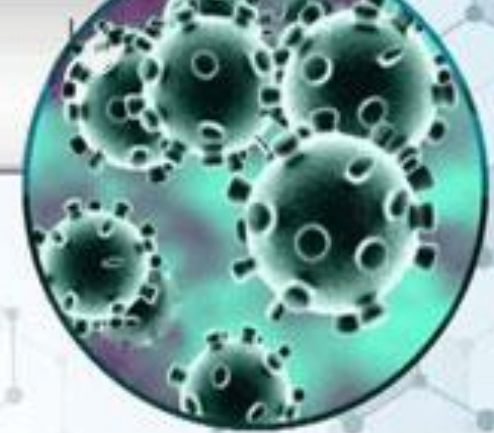
- دقت داشته باشید ماسک بیش از آنکه مورد نیاز شما باشد، باید روی دهان کسی باشد که تنفسش محیط را آلوده می‌کند پس اگر در محل کار شما دو ماسک باشد، یکی N95 و دیگری معمولی، ماسک N95 را برای بیمار استفاده کنید!

- کاربرد ماسک نسبت به شستن مداوم و دقیق دست با آب و صابون یا مواد ضدعفونی در درجات بعدی پیشگیری است!

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

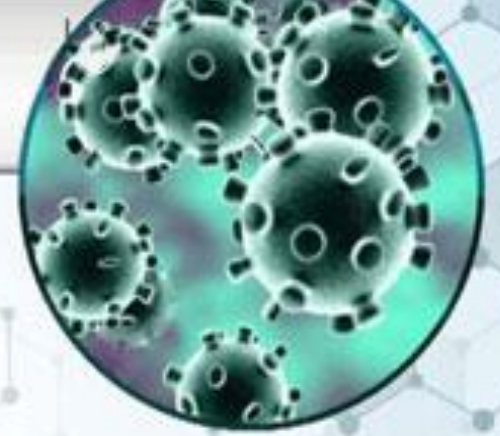
- استفاده از ماسک برای تمام مردم ضرورتی ندارد.





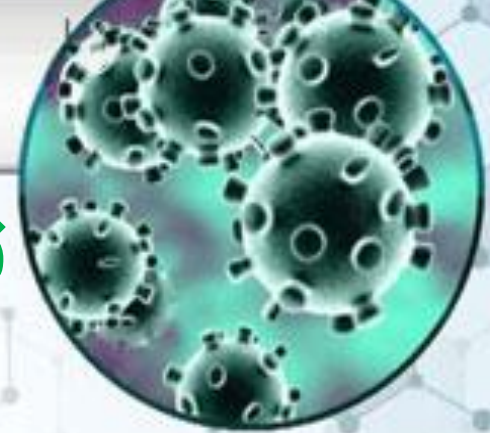
توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری

- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.
- بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای 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 به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری

- با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند.
- بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا 2 عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

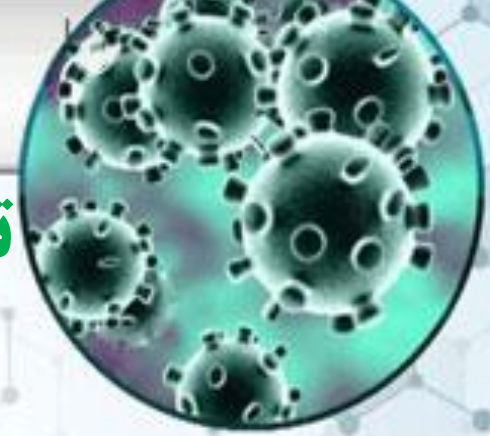


توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری

- هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها بجز سبزی های نشاسته ای و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.



توصیه های تغذیه ای به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری



- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوایی 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 ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

روش سالم سازی سبزیجات



پاک سازی

ابتدا، سبزیجات را به خوبی **پاک کرده**، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.



انگل زدایی

در یک ظرف **۵ لیتری** پر از آب (**۲۰ لیوان**)، **۱۵ تا ۲۵ قطره** مایع ظرفشویی معمولی اضافه کرده و با به هم زدن آب، کفاب درست کنید سپس سبزی شسته شده را به مدت **۵ دقیقه** در کفاب قرار دهید. پس از آن سبزی را از روی کفاب جمع آوری و کفاب را تخلیه کرده و ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا **تخم انگل ها** و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.



ضد عفونی

برای ضد عفونی و از بین بردن میکروبها، نصف **قاشق چایخوری** (یک گرم) **پودر کلر** را در ظرف **۵ لیتری** پر از آب (**۲۰ لیوان**) ریخته، کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت **۵ دقیقه** در محلول ضد عفونی کننده اخیر قرار دهید تا میکروبهای آن کشته شوند. توضیح آنکه اگر پودر کلر در دسترس نباشد می توانید از هر ماده **ضد عفونی کننده مجاز دیگری** که در داروخانه ها و سوپر مارکت ها و بقالی ها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده کنید.



تهای سستی

سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید، تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

« توجه: مصرف نمک طعام، به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نمی باشد »



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت عمومی

شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

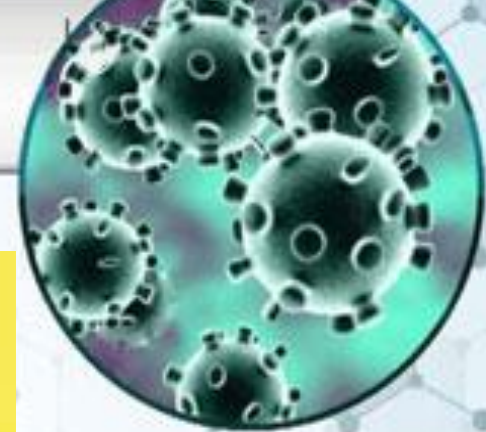
به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir





رسانه های آموزشی



توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به

بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوآنزا و...)

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 بشوئید 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 ۲ ساعت 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- اشیاء 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.



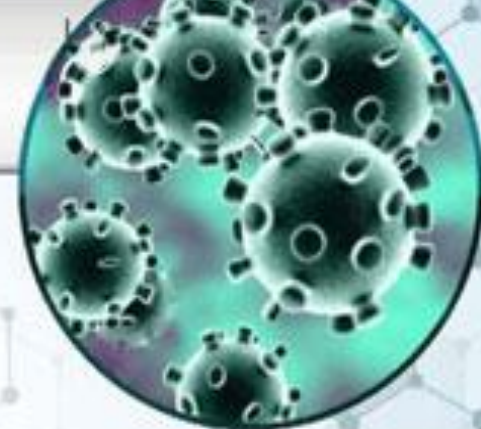
۱۳- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را به طور کامل اجرا نمایید.



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



رسانه های آموزشی



سازمان آموزش و تبحر و خدمات بهداشتی و طبقاتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



چه کنیم تا به بیماریهای تنفسی

(کرونا ویروس، آنفلوآنزا 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 و صابون شسته یا ضدعفونی نماییم.

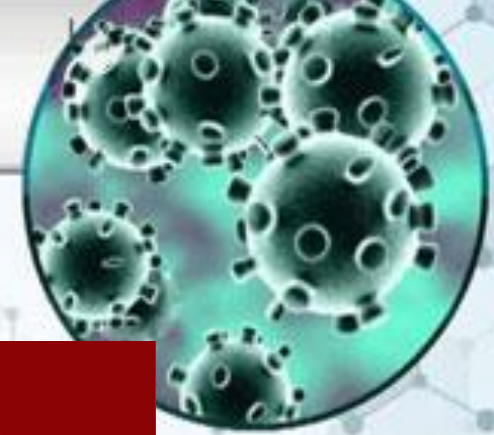


در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب، لرز، عطسه، سرفه، تنگی نفس و...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

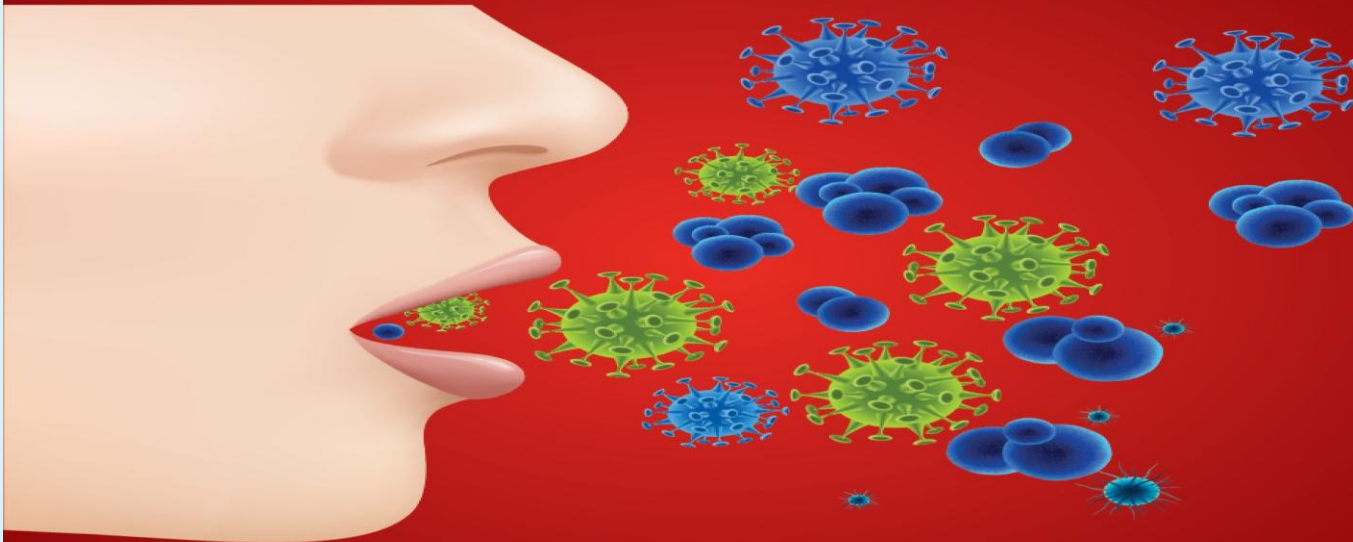


رسانه های آموزشی



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟



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

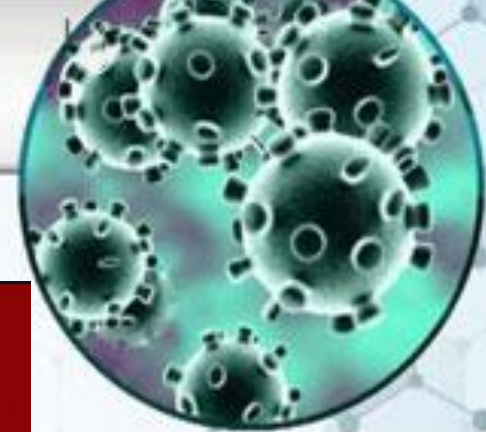


با تماس مستقیم با ریزقطرات آلوده منتشرشده توسط عطسه یا سرفه فرد آلوده.





رسانه های آموزشی



آنچه در مورد کرونا و بروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

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

گروه های پرخطر
عبارتند از:

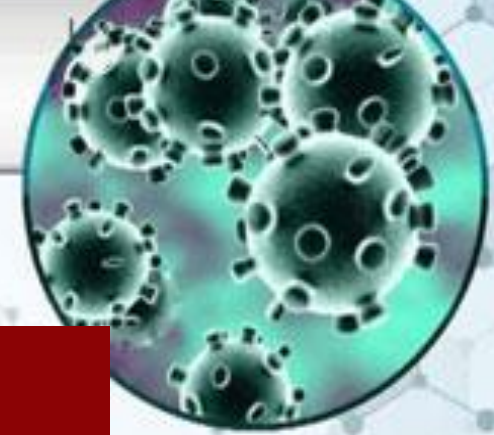
- زنان باردار • سالمندان (بالای ۶۵ سال) • کودکان (کمتر از ۵ سال) • مبتلایان به بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم • بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی (شستشوی درست دست ها، آداب تنفسی) از مهمترین روش های پیشگیری از انتشار بیماری تنفسی در جامعه است.





رسانه های آموزشی



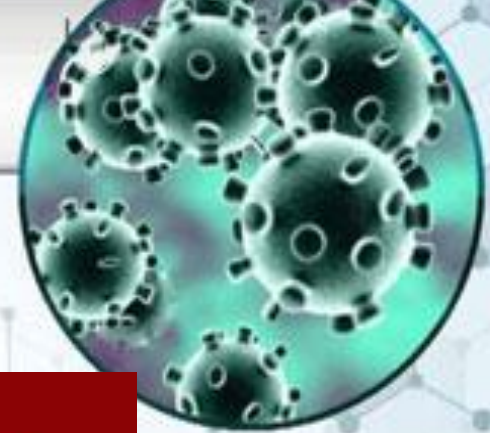
**آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا،
سرماخوردگی باید بدانید**

آیا علائم و نشانه ابتلا به بیماری های تنفسی را می شناسید؟





رسانه های آموزشی



**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.



رسانه های آموزشی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت



راههای پیشگیری از بیماریهای تنفسی کروناویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشویید



۱ بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشوید



۲ دو کف دستها را
با هم بشویید



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



۴ قسمت دست را
جداگانه و دقیق
بشوید



۵ نوک انگشتان را در هم
گره کرده و به خوبی
بشوید



۶ بین انگشتان
را از روبرو بشویید



۷ دست را با دستمال
خشک کنید



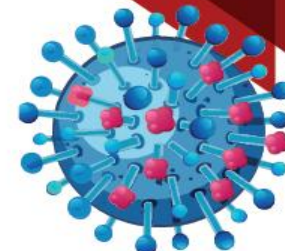
۸ دور مخ معمولاً
فراموش می‌شود! در
آخر حتما شسته شود



۹ خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشویید



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



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 به مدت ۳۰ تا ۴۵ ثانیه به خصوص بعد از
رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از
تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

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



رسانه های آموزشی



راه های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان پذیر 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 علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می شود) درمان ها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می شود.



علائم و نشانه های کرونا ویروس

- علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
- علائم 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. راه های پیشگیری از انتشار بیماری های تنفسی (مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به خصوص 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 محلول های بر پایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها پوئوخ کثیف هستند، همواره از آب و صابون استفاده نمایید.
- از تماس دست های شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱ - 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 بپندازید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعا به پزشک مراجعه کنید



رسانه های آموزشی



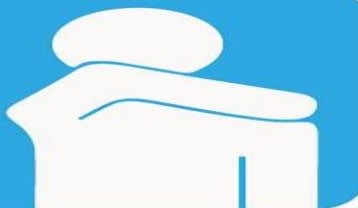
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

گام کلیدی

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



هنگام عطسه و سرفه
دهان و بینی خود را
پوشانیم.



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



از دست دادن و
روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



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



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



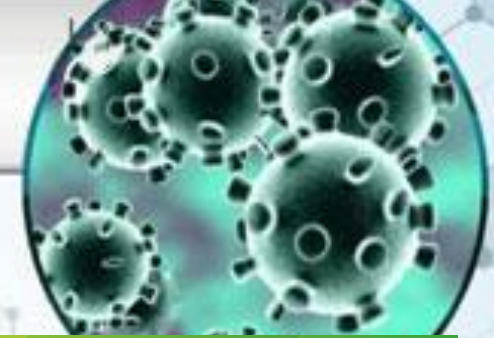
هنگام بیماری در خانه بمانیم
و از تماس با دیگران
خودداری کنیم.



منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



رسانه های آموزشی



مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه

چطور دست ها را بشوئیم؟



کف دست راست بر پشت دست چپ انگشتان درهم و بالعکس



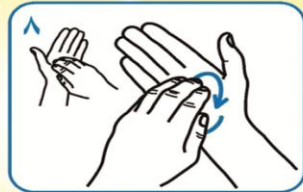
کف دست ها را به هم بمالید.



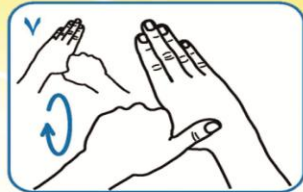
صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.



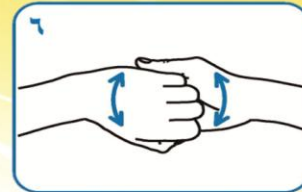
دست ها را با آب خیس کنید.



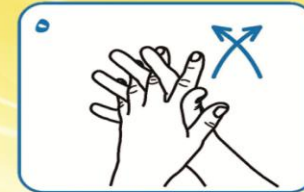
مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



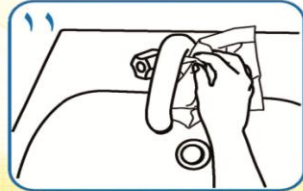
مالش گردشی شصت یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



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



مالیدن کف دست ها با انگشتان درهم



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



دست ها را با دستمال خشک کنید



دست ها را با آب شستشو دهید





رسانه های آموزشی



از خود و دیگران در برابر بیماری محافظت کنید. دست‌هایتان را بشوید.



- 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





رسانه های آموزشی



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





رسانه های آموزشی



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 ساعتان پوشانید.



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

گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



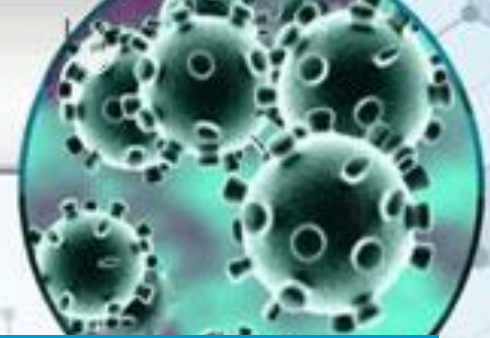
از تماس بدون حفاظت با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.



World Health
Organization



رسانه های آموزشی



از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید.

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را
با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.



دستمال استفاده شده را در سطل درب دار بیندازید.

بعد از عطسه یا سرفه و هنگام مراقبت از بیمار
دست‌هایتان را بشوید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



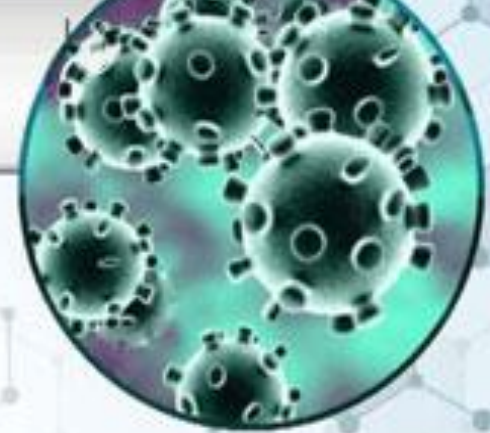
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

استعمال قلیان

یکی از عوامل

انتقال ویروس کرونا

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

توصیه های پیشگیری از کرونا ویروس در آسانسور

- ✓ در حد امکان از پله ها استفاده کرده و از دست زدن به حفاظ و نرده ها خودداری نمایید.
- ✓ در هر بار تعداد نفرات کمتری در آسانسور قرار بگیرند.
- ✓ با استفاده از دستمال کاغذی دکمه های آسانسور را زده و دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ✓ ایستادن همه افراد در آسانسور باید رو به درب باشد و به هیچ عنوان روبروی یکدیگر نایستید.
- ✓ در آسانسور با یکدیگر صحبت نکنید.

باخودمر اقبتهی کرونا را شکست می دهیم.