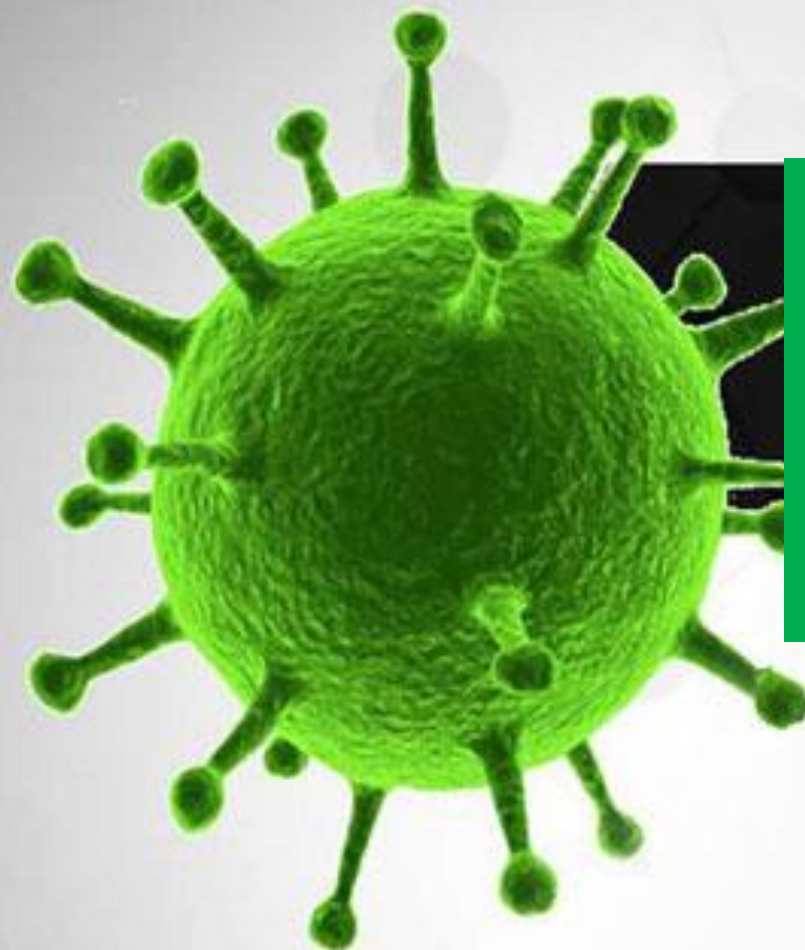




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



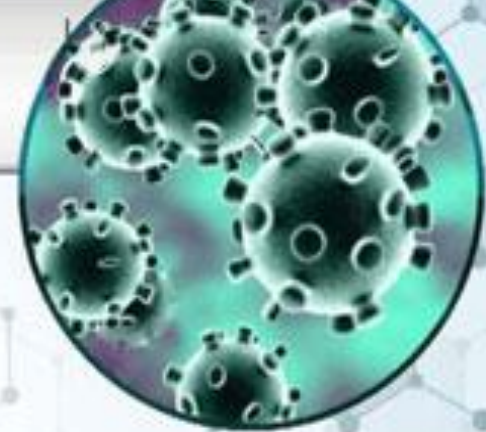
بسته آموزشی کروناویروس

(شماره 11)

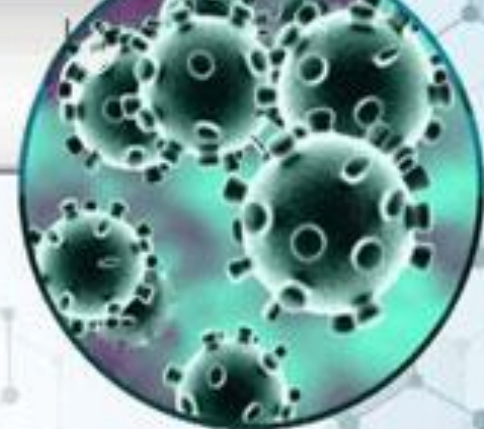
ویژه بهورزان و مراقبین سلامت

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



- با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
اجتماعی
- میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری کنیم
وبیماری را کنترل کنیم

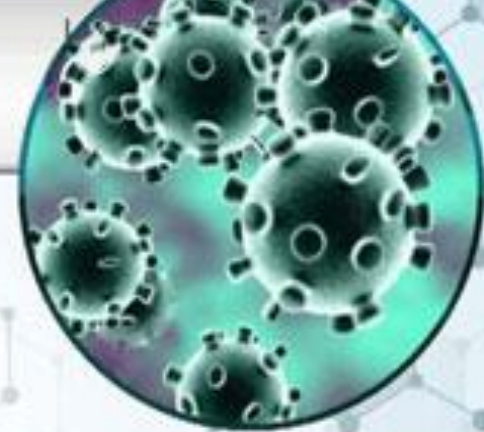


ویروس کرونا چیست؟

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 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 از فرد 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 تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می باشد! باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵ درصد می باشد، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.

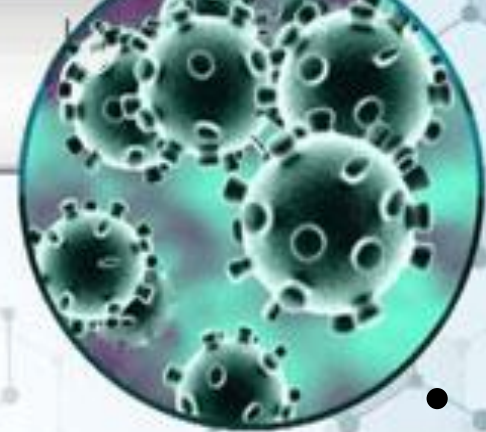


راههای انتقال ویروس

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 کرونا ویروس ها می باشد.

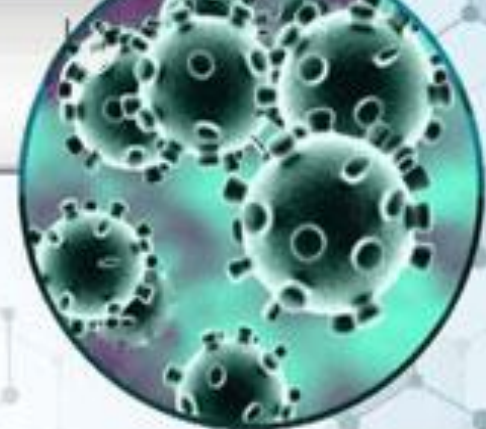
به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (**در فاصله ای کمتر از ۲ متر**) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد! انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی یا چشم ها و گوش ممکن است اتفاق بیفتد 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 کرونای جدید در فرد 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.



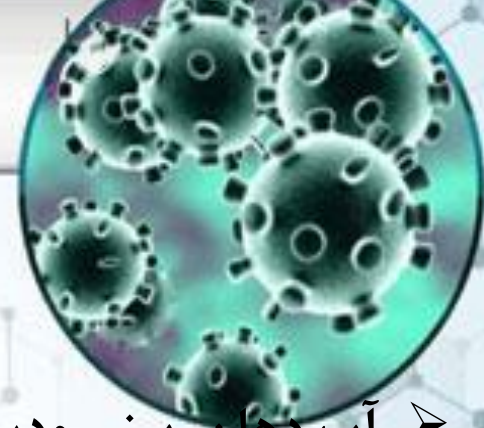
نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونا جدید

• 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.



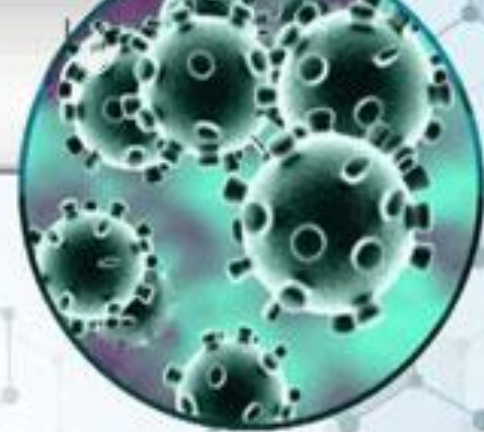
راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ 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 ۱-۱.۵ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .



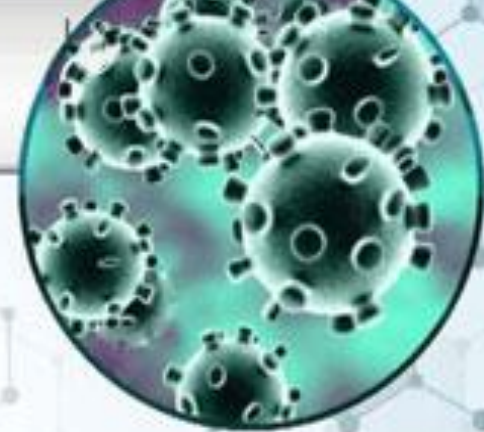
راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- 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.
- 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.



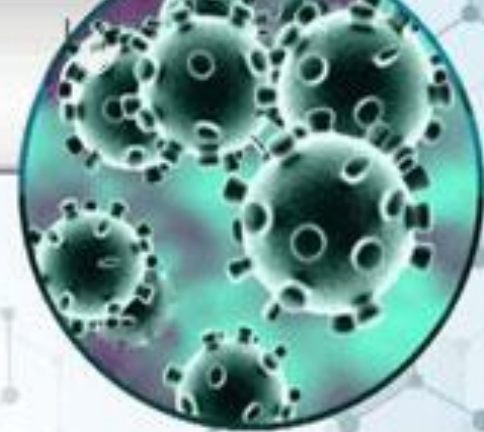
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- 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 ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید .
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.

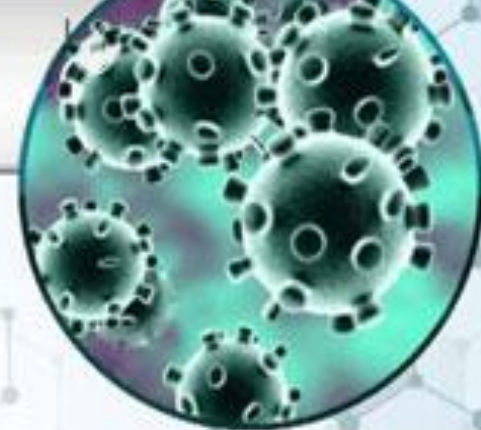


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

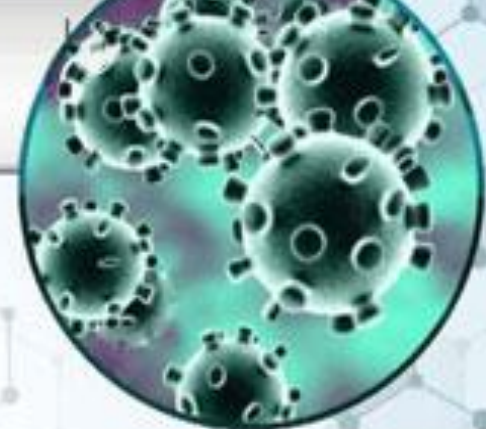
- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.
- از لوازم شخصی مانند مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- اشیاء وسطوحی 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



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



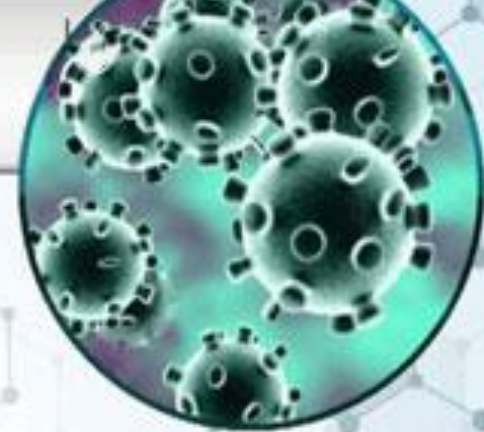
توصیه های پیشنهادی برای مادران شیرده و کودکان در مقابله با کروناویروس



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

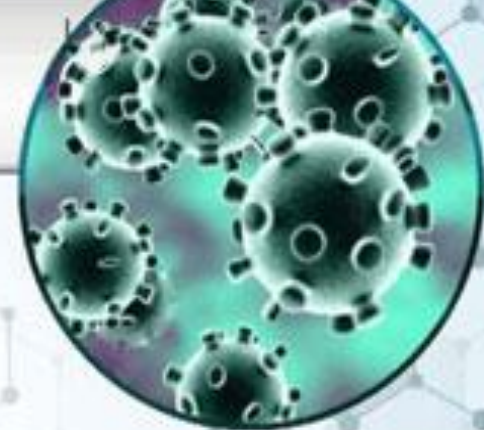
- ❖ شیرمادر بهترین منبع تغذیه برای شیرخواران است. مادر مبتلا به COVID19 یا علامت دار باید اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از انتقال ویروس به شیر خوار از جمله شستن دست ها قبل از لمس شیرخوار و پوشیدن ماسک صورت را رعایت کند و شیرخوار را با شیر دوشیده شده تغذیه کند.
- ❖ در صورت شیردوشی با پمپ دستی و یا برقی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





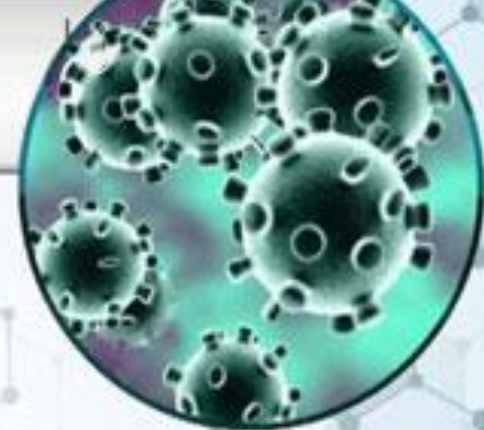
توصیه های بهداشتی درمورد محلهای نگهداری کودکان

- 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 و هرفردی که از کودک 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



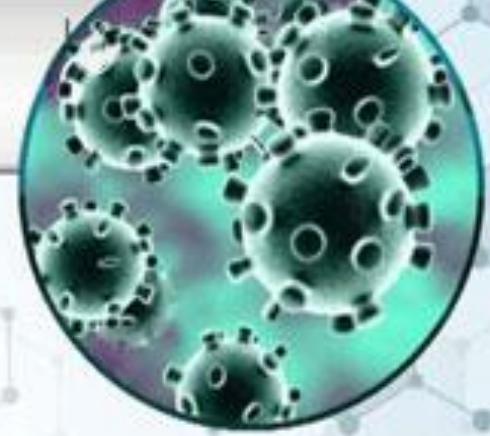
توصیه های بهداشتی درمورد محلهای نگهداری کودکان

- ضد عفونی 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 مهد کودک باید دارای وسایل شخصی جداگانه باشند.
- در صورت داشتن علائم تنفسی (شبه آنفلوانزا)، جداسازی افراد بیمار از سایرین (نیامدن به مهد کودک و استراحت در منزل) تا زمان بهبودی کامل انجام شود.
- در مهد های کودک، به گندزدایی و شست و شوی اسباب بازی ها دقت شود.



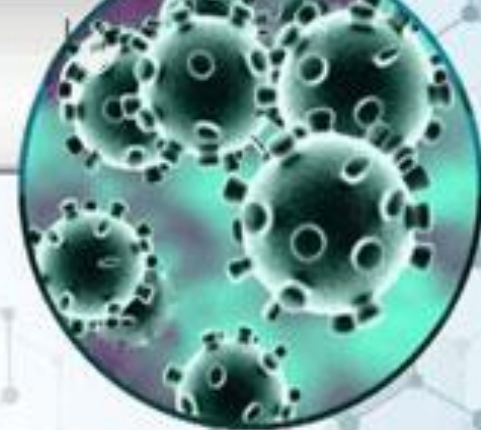
توصیه های بهداشتی به والدین در مورد کودکان

- ❖ کودکان را به مکان های پر رفت و آمد مانند پارک و مراکز خرید نبرید و تا حد ممکن در منزل 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 .
- ❖ در صورت خرید خوراکیهای 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 .



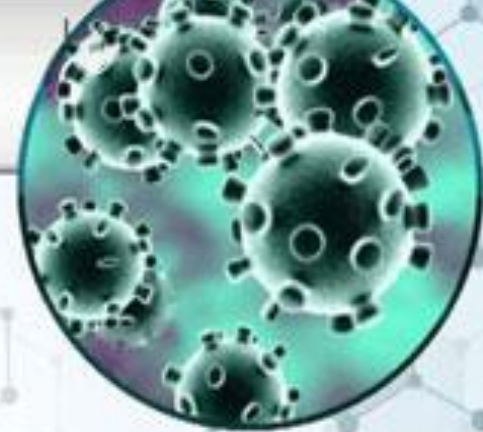
توصیه های بهداشتی به والدین در مورد کودکان

- ❖ آموزش به کودکان در خصوص اینکه از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری شود.
- ❖ در صورت تماس با حیوانات حتما دست کودکان با دقت و بطور کامل 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 کودکان دارای علائم مشکوک (تب ، سرفه ، آبریزش بینی) بود به مراکز جامع سلامت یا مراجعه نمایند.

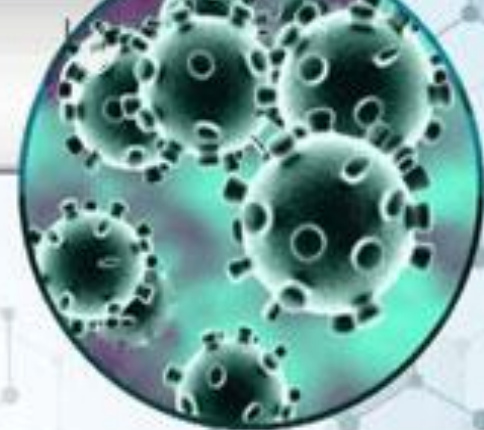


توصیه های پیشنهادی برای مادران باردار در مقابله با کروناویروس

راهنمای مادران باردار

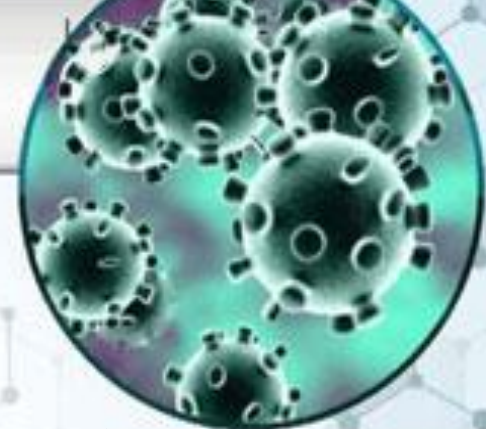


- ❖ شستن مکرر دست ها، پرهیز از روبوسی و دست دادن و خودداری از حضور در خارج خانه و تماس های غیر ضروری باید توسط زنان باردار مورد توجه بیشتری قرار گیرد.
- ❖ احتمال سرایت ویروس کرونا در زنان باردار در زمان حضور در جامعه و ارتباط با افراد دیگر بیشتر از زنان غیرباردار است.
- ❖ از زمانی که این ویروس وارد بدن میشود تا ظاهر شدن علائم آن ۱۴ روز است و علائم این ویروس نیز تا یک ماه وجود دارد و احتمال اینکه فرد مبتلا خوب شود ۸۰ درصد است اما در زنان 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.



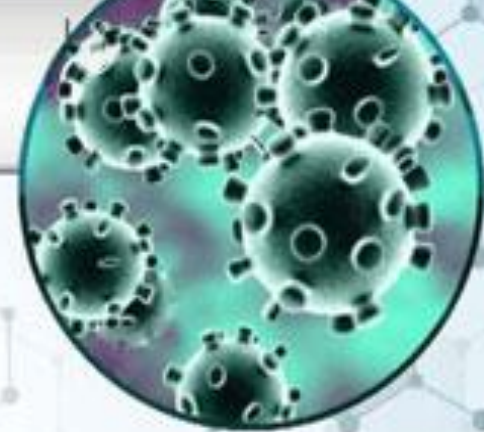
راهنمای مادران باردار

- ادامه مراقبت های معمولی بارداری و پس از زایمان در زمان شیوع بیماری های حاد تنفسی برای سلامت مادر و نوزاد با رعایت اصول بهداشتی اهمیت دارد.
- پس لازم است همه مادران نشانه های خطر در 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 مادر باردار در مراکز بهداشتی درمانی و دریافت خدمات مرتبط با بارداری و زایمان، تأخیر در تصمیم گیری نداشته باشند.



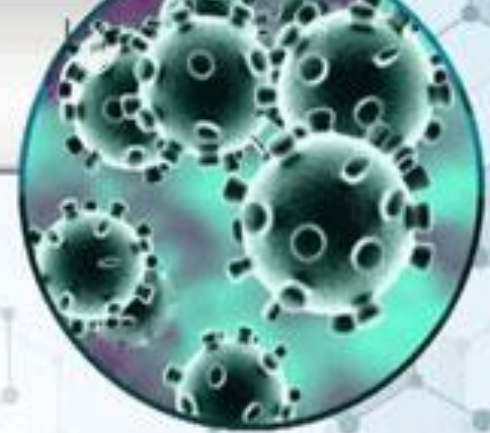
راهنمای مادران باردار

- 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**، **علائم تنفسی و تب** دقت کنید .



راهنمای مادران باردار

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

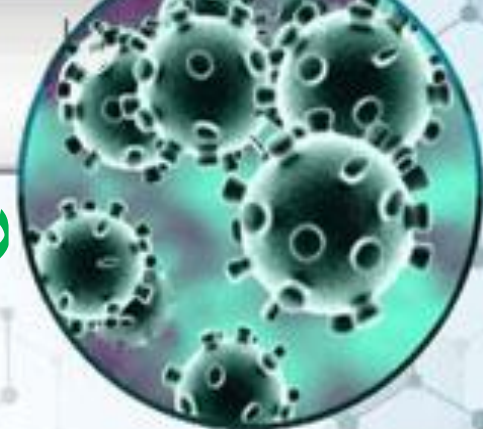


توصیه های پیشنهادی برای، **سالمندان** در مقابله با کروناویروس

- ❖ مربیان و کارکنان مراکز نگه داری سالمندان باید آموزش 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 ضد عفونی 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

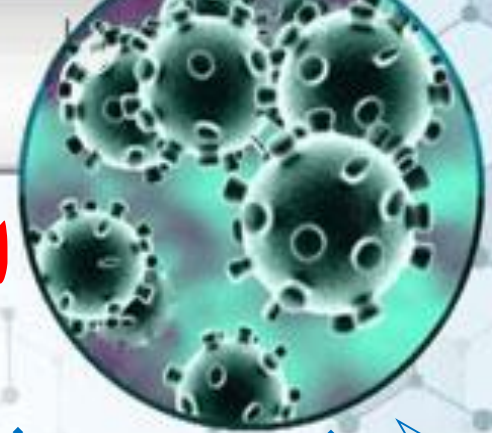


- سالمندان عزیز جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا موارد زیر را رعایت کنید:
- از دست دادن، روبوسی و ... با یکدیگر پرهیز کنید .
- از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنید.
- در مساجد از مهر و چادر نماز شخصی استفاده کنید.
- از قندان های عمومی و استکان های مساجد و قهوه خانه ها استفاده نکنید.
- از 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.



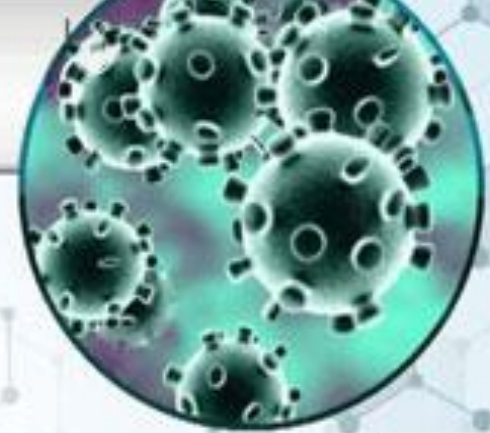
اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- ✓ 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...)



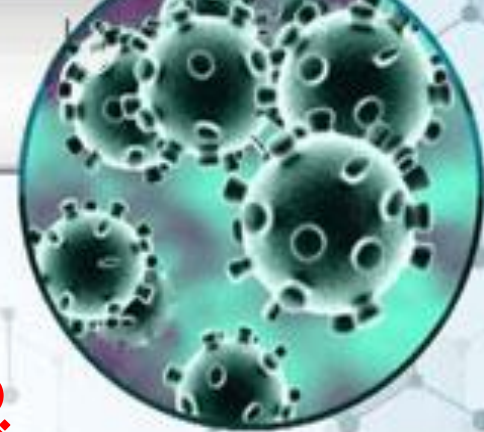
اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان به شستشوی مداوم دستها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ 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...)



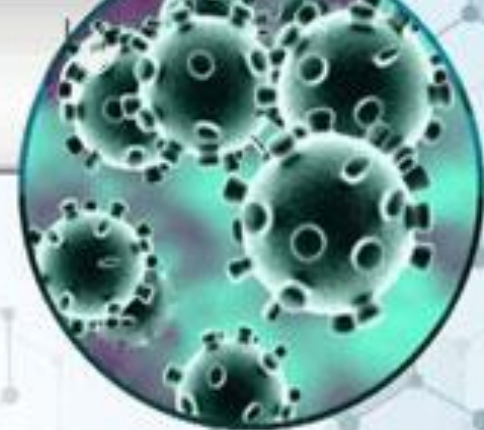
اصول پیشگیری از ابتلا به کرونا در مدارس

- 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



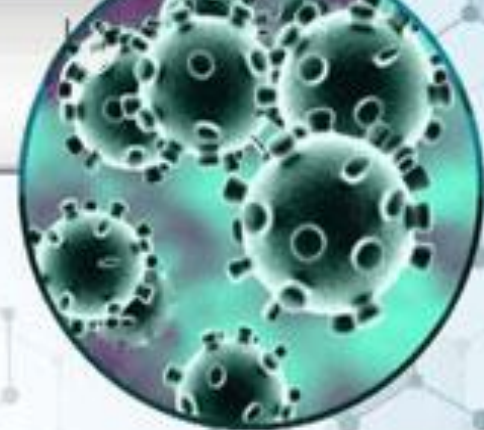
پیشگیری از ابتلا به کرونا در خوابگاههای دانشجویی و سربازخانه ها

- 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.

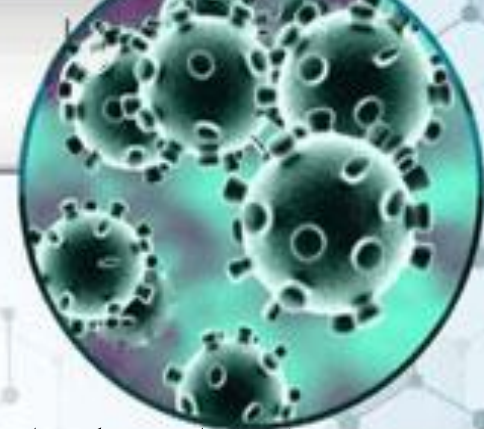


نکات ویژه پیشگیری از کرونا در مبتلایان به بیماریهای سیستمیک

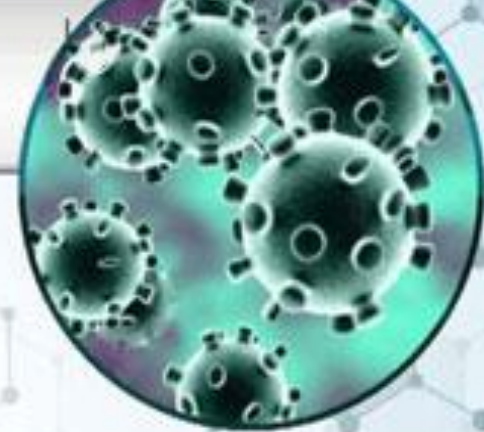
**"بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، افراد مبتلا به
آسم، بیماران مبتلا به سرطان"**



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؟

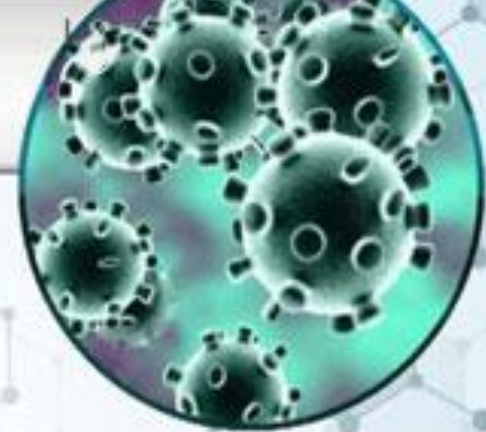
❖ استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی‌شود؛ باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید. زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، هنگام مراقبت یا پرستاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا و زمانی که خودتان به کرونا دچار شده‌اید و یا می‌خواهید در اماکن عمومی و پرتجمع حضوریابید باید از ماسک استفاده 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.

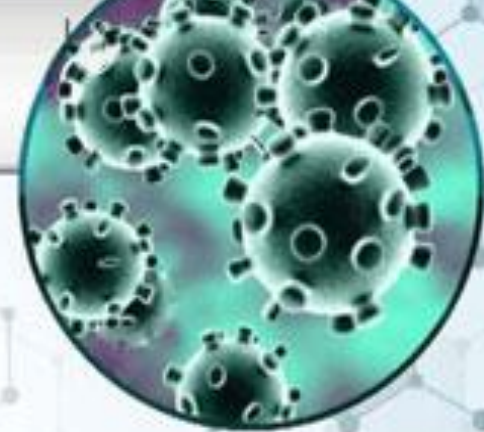
❖ آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

❖ تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس‌ها یافت نشده است ولی داروهای حمایتی و تقویت کننده سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. 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.

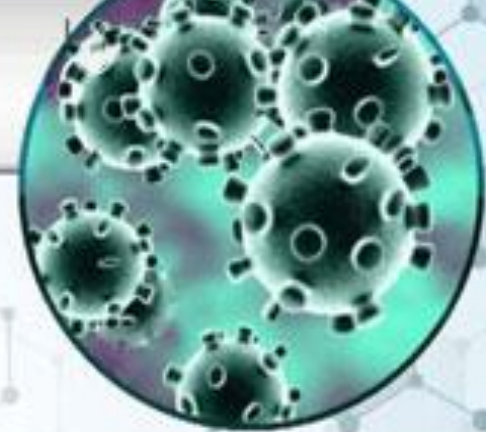


نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و عروقی

- ✓ 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.

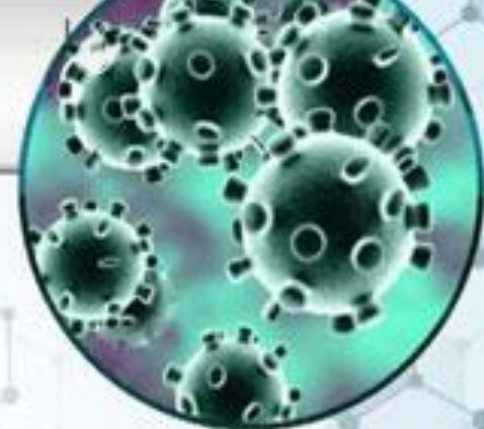


- نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای **بیماران دیابتی** به کروناویروس:
 - موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنید.
 - داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید 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.



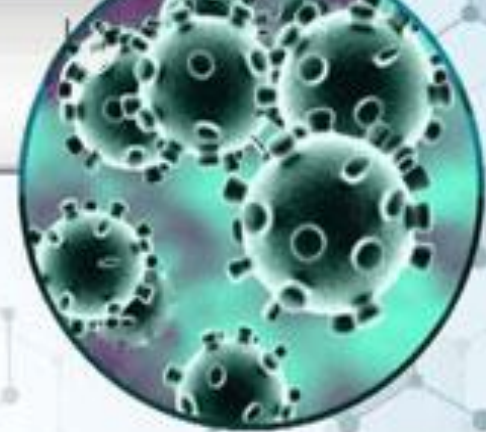
سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

- 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.



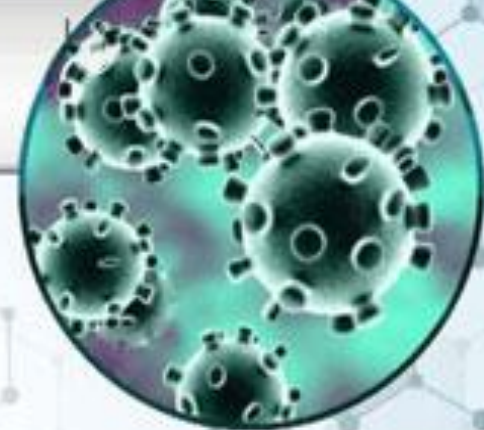
سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

❖ - قند خون شما کمتر از ۶۰ میلیگرم بر دسی لیتر یا بیش از ۳۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد.

❖ - تنفس مشکل داشته باشید.

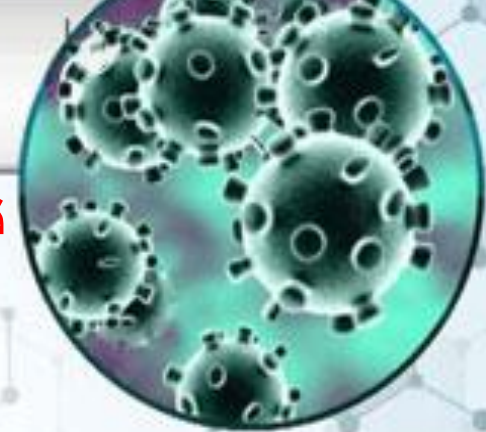
❖ - احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.

❖ - 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 ابتلا به کروناویروس:

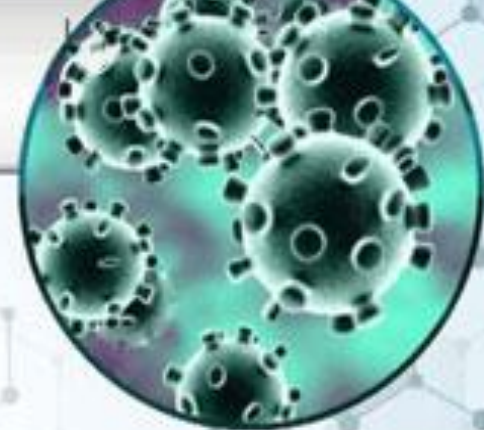
- ❖ کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست زدن به دهان، بینی و چشم‌ها بادرست‌های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- ❖ در صورت داشتن علائم شبیه به سرماخوردگی و یا شبیه به آنفلوآنزا حتماً به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوآنزا 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 ابتلا به کروناویروس:**

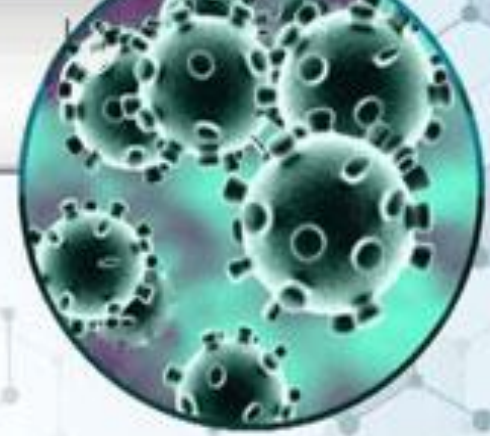
❖ در صورتی که فرزندان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را
از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی
اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات
آسمی داشته باشد.

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



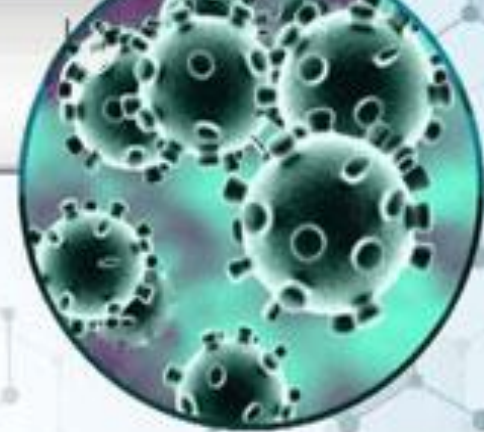
چگونه از خود و دیگران در مقابل ویروس کرونا محافظت کنیم؟

❖ بعد از سرفه یا عطسه، هنگام مراقبت از بیمار، قبل از مصرف غذا، قبل، در حین 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 بشوید. در صورتی که دستان شما به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن‌ها را با آب، صابون، مایع یا دستمال الکلی تمیز کنید.



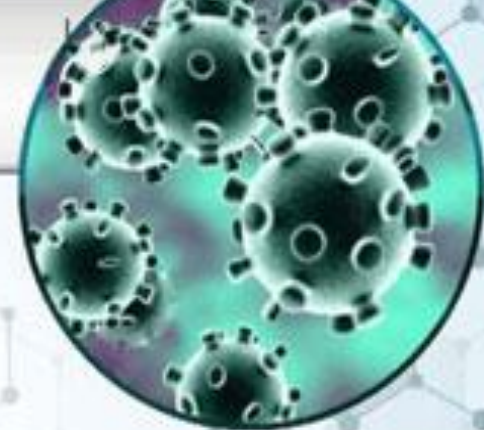
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا و ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- ❖ -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 .
- ❖ -در 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 ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .
- ❖ -از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- ❖ -با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ❖ -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.



توجه:

- ❖ در خصوص بیماران مبتلا به دیابت و مبتلا به فشارخون بالا و بیماران دارای نقص سیستم ایمنی و مبتلایان به سرطان و بیماران مبتلا به ناراحتی های مزمن تنفسی و آسم، نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا مانند دیگر افرادی باشد (طبق دستورالعمل ویژه کرونا ویروس) منتها با توجه به **پرخطر بودن این گروه از بیماران (نقص سیستم ایمنی) مراقبت ها و حفاظت ها بایستی شدیدتر و بیشتر باشد. بخصوص "در مرحله ابتلا به کرونا،" با توجه به اینکه این افراد خود به خاطر ماهیت بیماری شان (بحث دارو درمانی و محدودیت های تغذیه ای که خودشان دارند) لذا بهتر است در کنترل پیشگیری و ابتلا دقت بیشتر و بهتر انجام شود.**
- ❖ پزشکان در مورد تظاهرات غیر تنفسی و غیر معمول بیماری در برخی از افراد با نقص سیستم ایمنی **باید هوشیار باشند.**



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 اصلاً 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 و صندلی و... قرار ندهید

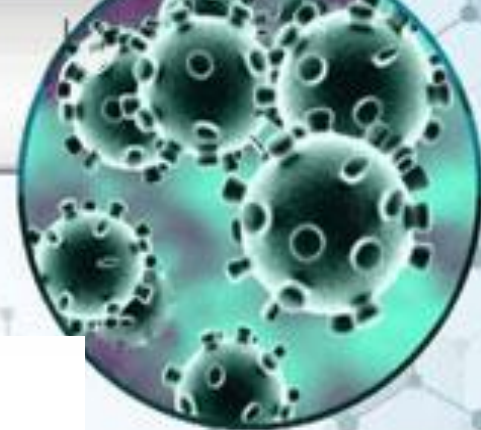
در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهای آن از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید.

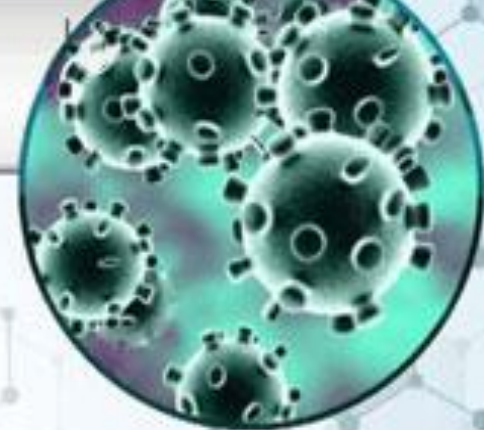
خارج کردن ماسک از روی صورت بایستی از طرف پشت انجام شود.



توصیه های پیشنهادی

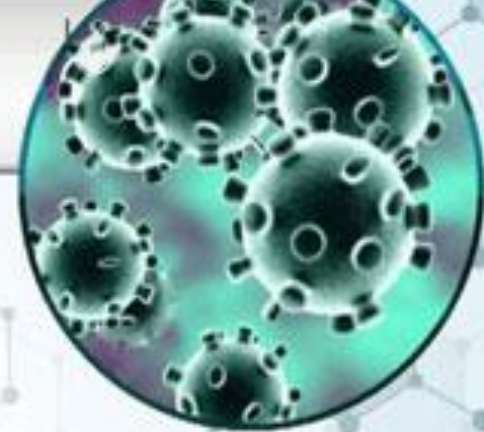
مدیریت استرس در مقابله با کرونا ویروس





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 چرخه 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:

✓ دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب،

بی حوصلگی

✓ کاهش اشتها

✓ بد خوابی و یا کم خوابی

✓ طپش قلب

✓ احساس نا امیدی و غمگینی

✓ فکر مرگ و...

✓ شوکه شدن

✓ کاهش توجه و تمرکز

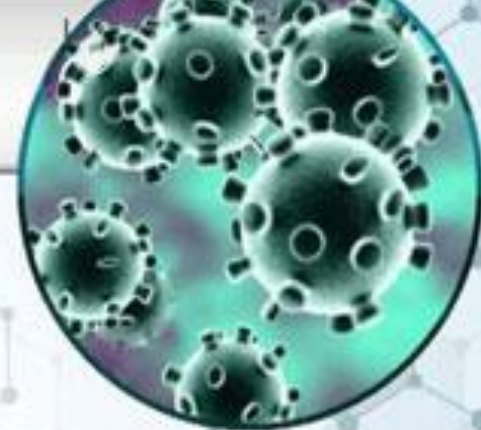
✓ ترس از ابتلا به بیماری

✓ حرف زدن مکرر در مورد بیماری

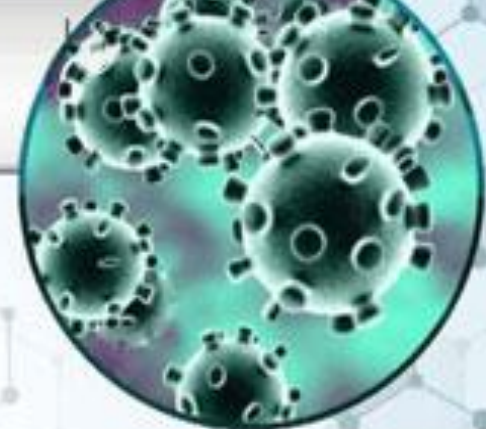
✓ چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی

مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...)

✓ کاهش توجه و تمرکز

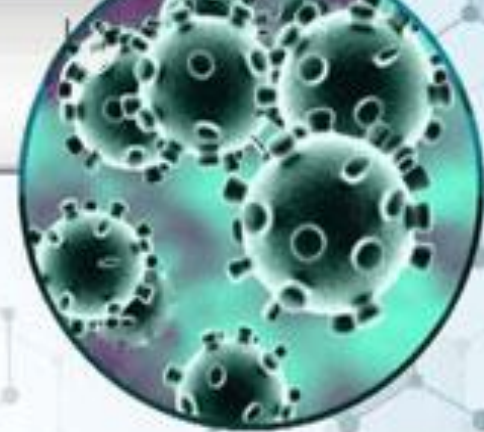


به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران،
طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی شما را تهدید نمی
کند.



روش های کاهش اضطراب:

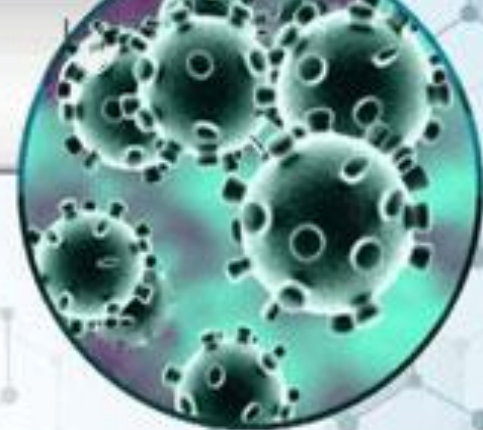
- ✓ دستهایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- ✓ به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید.
- ✓ میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره تلفن ۱۹۰ یا ۴۰۳۰ یا ۳۸۳۹ پرسید.
- ✓ نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را بررسی کنید.
- ✓ قبل از باز نشر 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 مبتلا به 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 و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

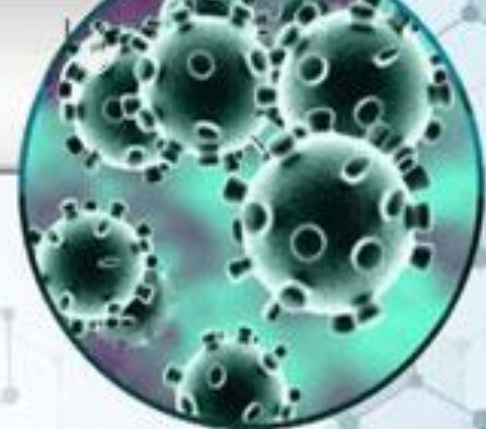
✓ اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید.



✓ 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.

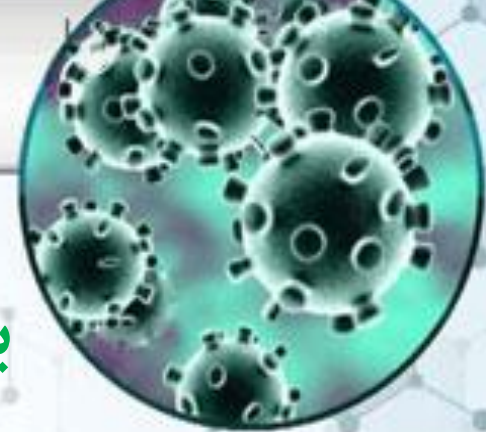
✓ با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.



✓ 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.

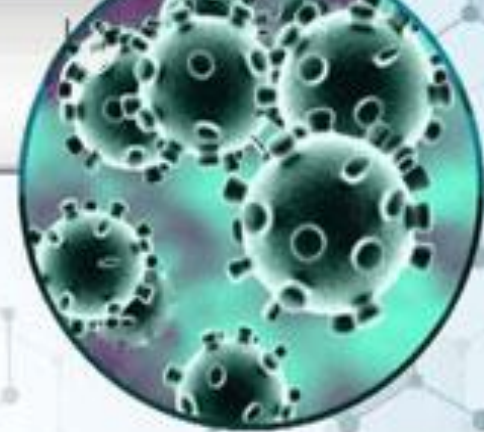
✓ اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.



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.

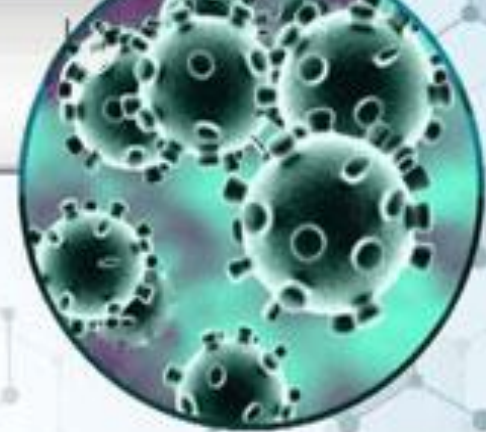


✓ از جمع های پرتنش دوری کنید.

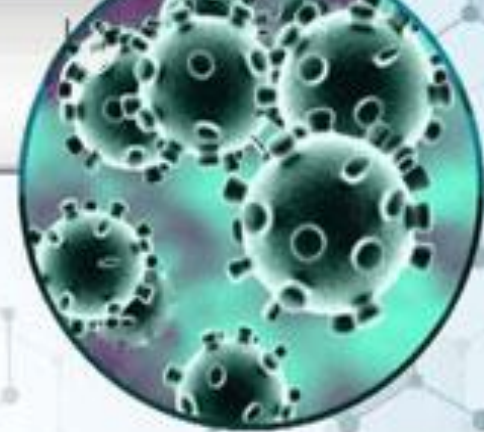
✓ در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

✓ 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 دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.



- ✓ ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیاش 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.

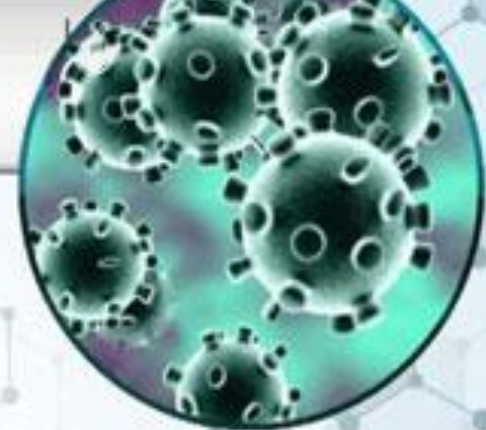


✓ ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.

✓ از روش های آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید.

✓ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

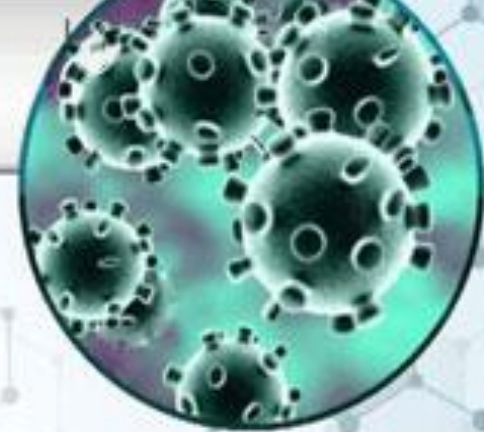
✓ از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.



✓ 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 .

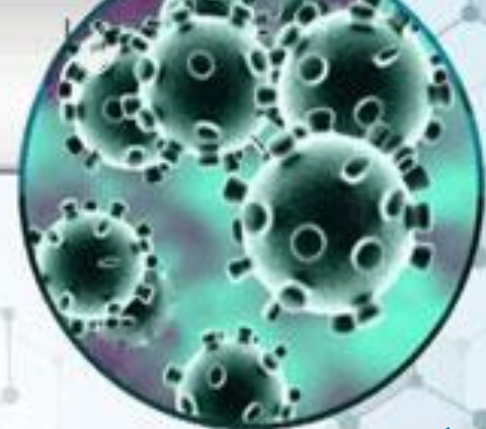
✓ در صورت نیاز به کمک های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.



✓ 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.

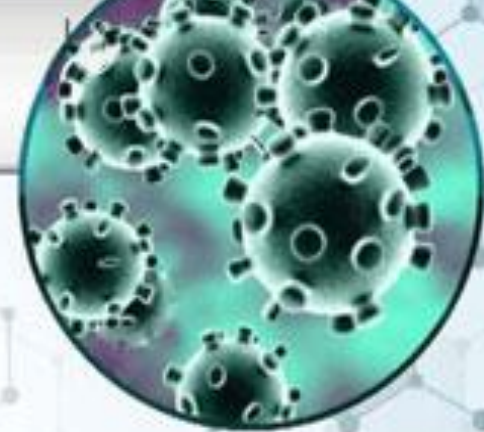
✓ در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید.

✓ 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.

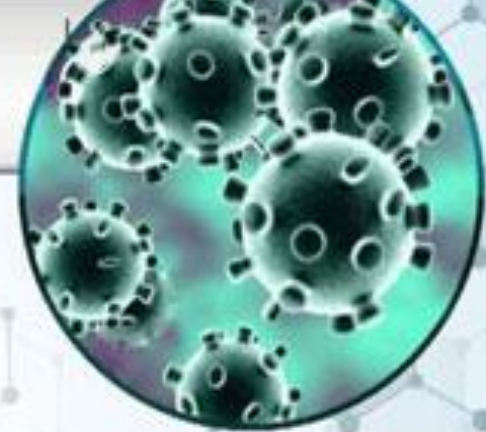


توصیه هایی برای والدین در مدیریت بحران ویروس کرونا

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.

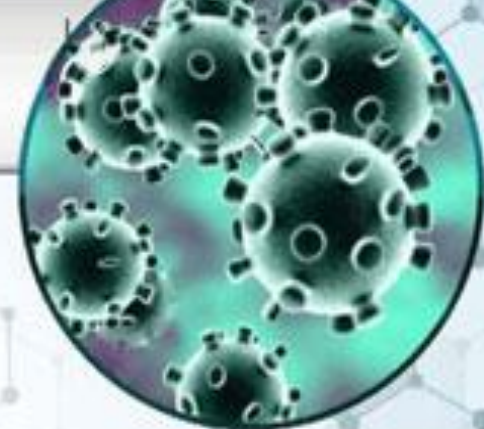
توصیه میشود:

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.

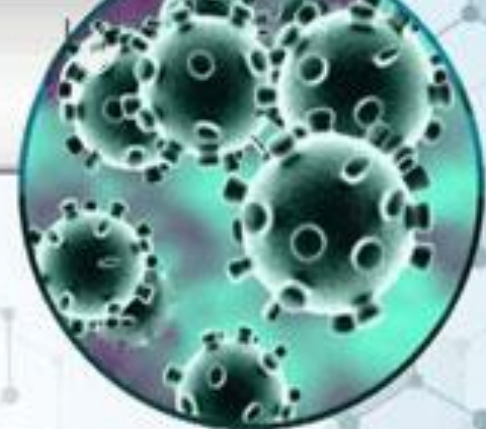
✓ ممکن است کودکان در اثر استرس و یا نگرانی بیش از حد دچار علایمی مثل: حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گریه، بی قراری، پرخاشگری، کاهش اشتها و یا اختلال خواب شوند. به یاد داشته باشید این علایم چنانچه ناشی از استرس باشد طبیعی است و با کاهش استرس این نشانه ها هم کم می شود. ولی در صورت تکرار و طولانی شدن این علایم 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.

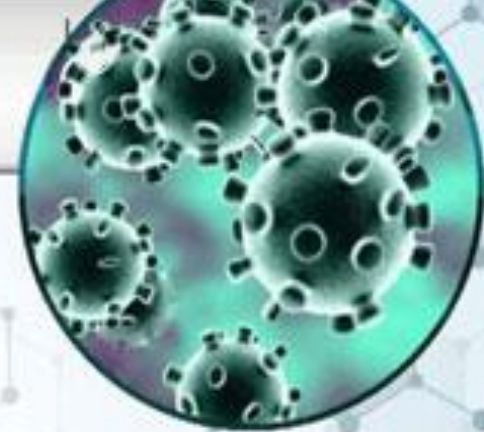
✓ به کودکان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید.

✓ 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.

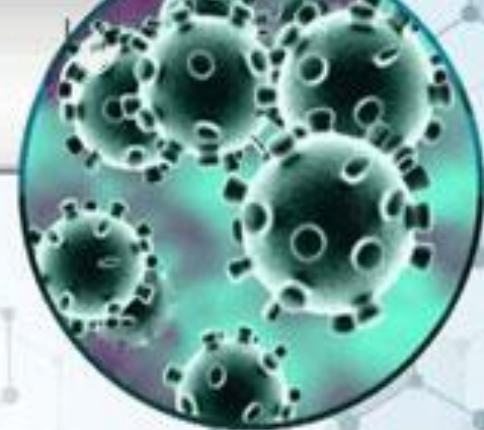


✓ کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می شود و به آنها آرامش می دهد. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.

✓ 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.
- ✓ تا حد 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.
- ✓ در صورت 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.

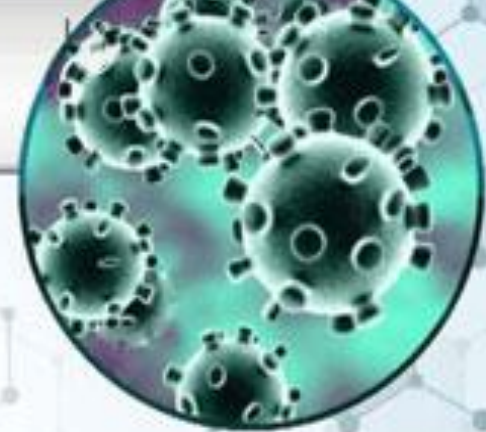


تمرین آرام سازی برای کودکان:

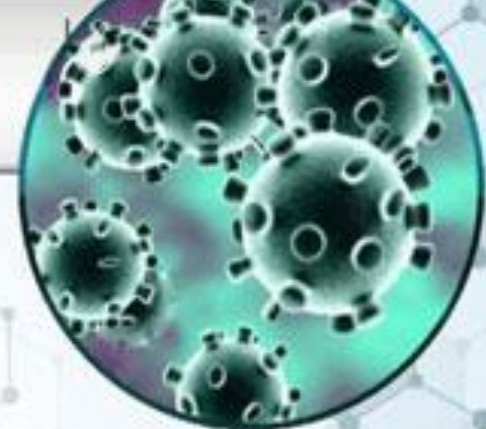
✓ نقاشی کردن: به کودکان کمک کنید در مورد موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند نقاشی بکشند.

✓ 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 فرد دیگری که کنارش هست بدهد تا ادامه داستان را بنویسد.

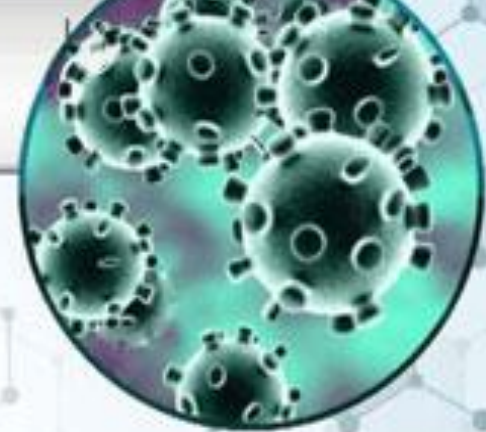


کاغذ را به همه کودکان و افرادی که در آن جمع حضور دارند بدهید تا هر نفر قسمتی از داستان را تکمیل کند و درنهایت به دست اولین نفر برسد و سپس داستان نهایی را برای همه بخواند، این کار علاوه بر اینکه باعث سرگرمی و انحراف فکر کودکان از افکار مزاحم و استرس زا می شود در بسیاری مواقع باعث خنده و شادی و احساس آرامش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

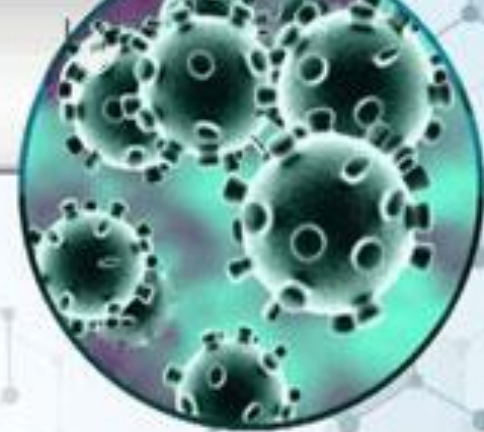


مراحل تمرین آرام سازی:

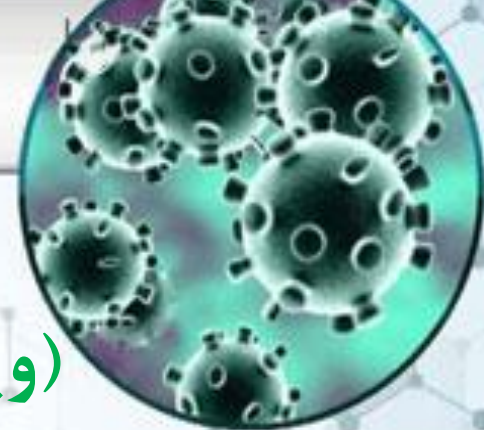
- ✓ ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- ✓ پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می توانید به طرف 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.

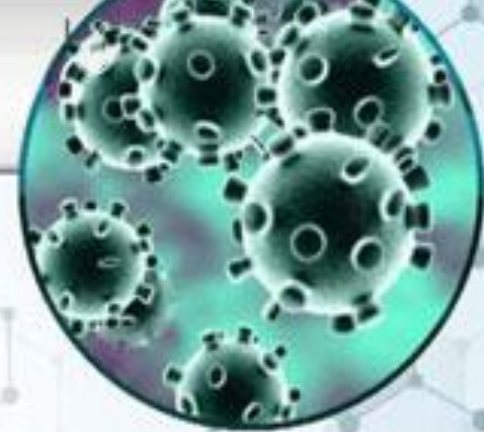


- ✓ پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید.
بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به
آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه 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.



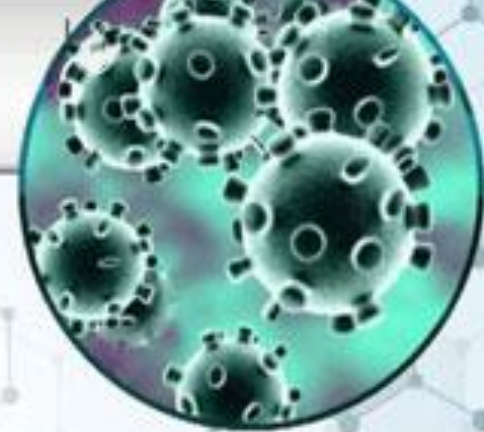
سلامت روان در بحران (ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی)

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:

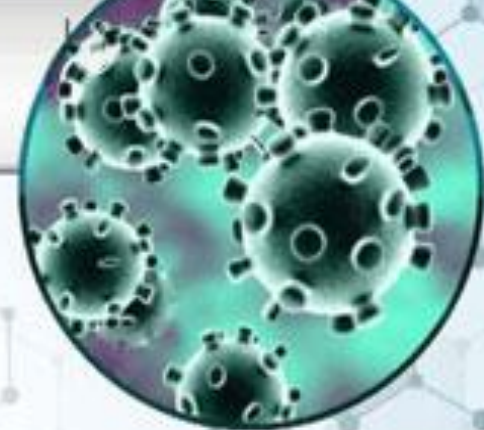
- ✓ نشانه های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهیم.
- ✓ در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی، به خاطر داشته باشید در بحرانها معمولا اتفاق ها غیرطبیعی هستند اما 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.



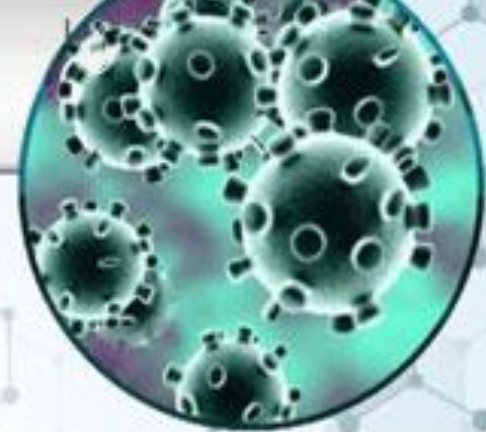
✓ در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید:
حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیایش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند.

✓ سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن تان را از کار و یا نگرانیها دور کنید.

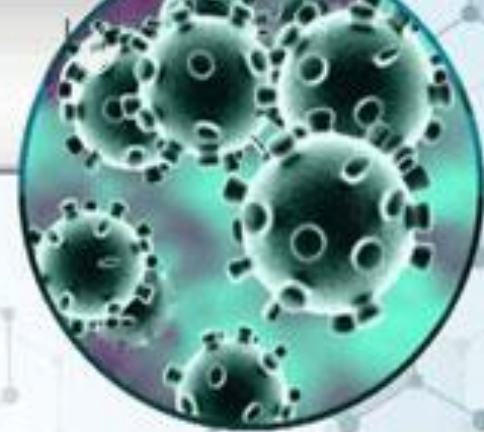
✓ وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است در برنامه بگذارید.



- ✓ 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 معمولاً 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.

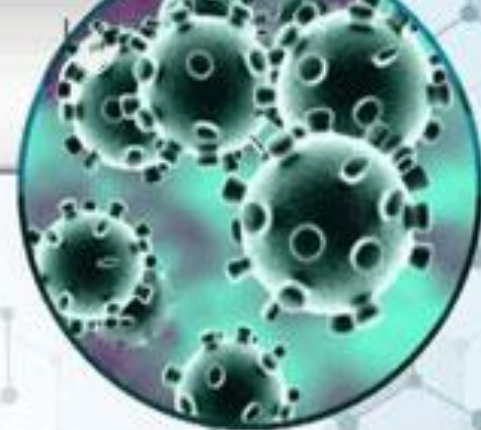


- ✓ مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده حالت کاملاً حرفه ای کادر درمان است.
- ✓ در بحرانها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماهست . سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید 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.



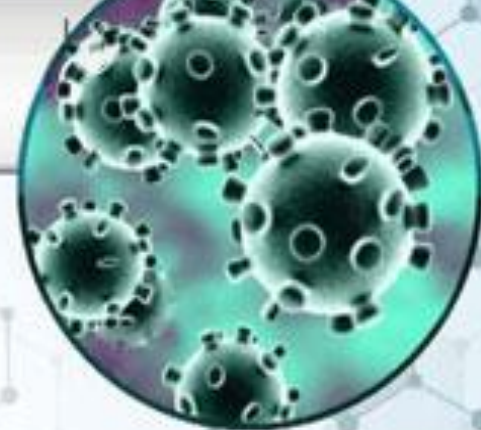
✓ از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.

✓ 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 و مشارکت در بهداشت فردی و اجتماعی و تقویت ایمنی بدن

میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری و بیماری را کنترل
کنیم.

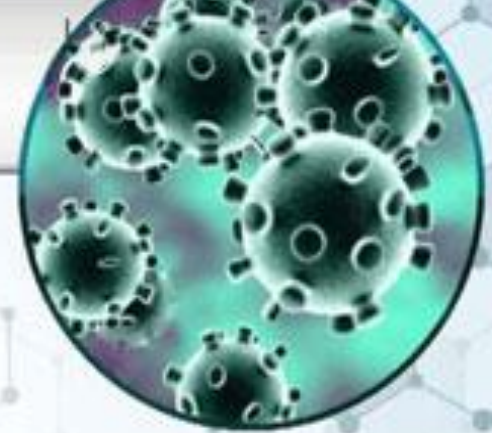


- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.



چه افرادی سیستم ایمنی پایین دارند

- افرادی که اصول بهداشت فردی را رعایت نمی کنند
- افرادی که בעלת بیماری های زمینه ای مانند دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و ریوی و سوء تغذیه (چاقی - اضافه وزن - کم وزنی - مصرف مواد غذایی نامناسب)
- افراد سالمند - زنان باردار و کسانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند
- افرادی که تغذیه صحیح ندارند

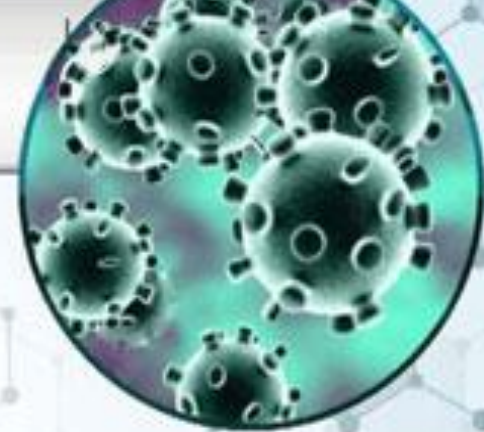


- با داشتن تغذیه صحیح باعث بالا بردن مقاومت بدن در مقابله بیماریهای مختلف از جمله

ویروس کرونا می شویم

تغذیه صحیح

- خوردن مقادیر لازم و کافی از مواد غذایی بطوریکه علاوه بر برآورده کردن نیازهای غذایی فرد سلامت او را تامین کند



چگونه تغذیه صحیح در مقابله با ویروس کرونا داشته باشیم

- با استفاده از هرم غذایی و استفاده از شش گروه غذایی
- گروه نان و غلات
- گروه میوه
- گروه سبزی
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت و تخم مرغ
- گروه حبوبات و مغزها



گروه متفرقه

گروه شیر و لبنیات
۲-۳ واحد



گروه گوشت، حبوبات و منزها
۲-۳ واحد



گروه سبزیها
۳-۵ واحد

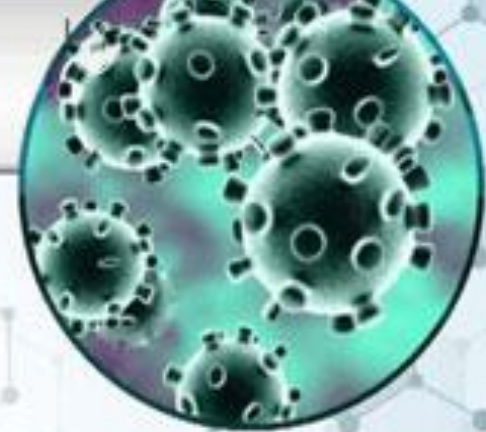


گروه میوهها
۲-۴ واحد



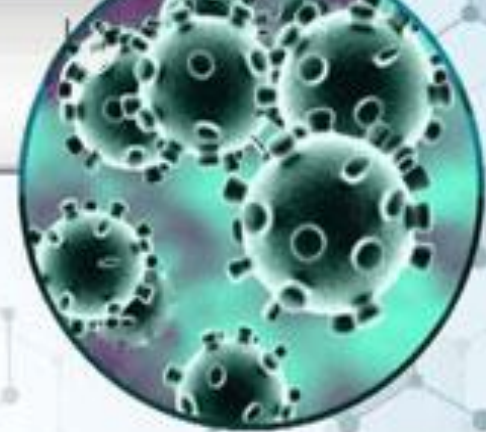
گروه نان و غلات
۶ واحد یا بیشتر





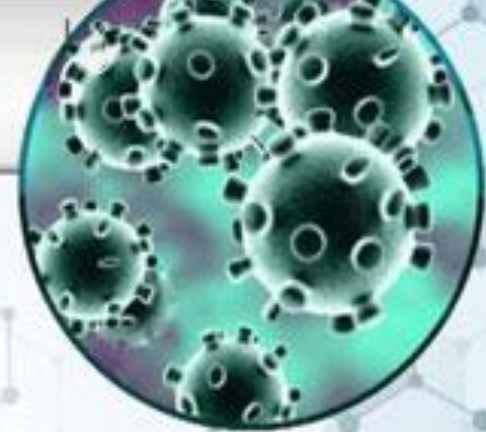
کمبود دریافت مواد غذایی

- کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و E و D
- باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و احتمال ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله کرونا را افزایش می دهد.
- با مصرف گروههای غذایی کلیه ویتامین ها به بدن می رسد.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- 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، 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.



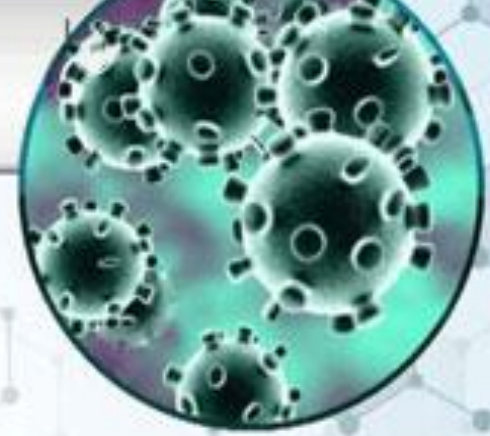
توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- 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 کدو حلوایی باعث داشتن ویتامین A
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه 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

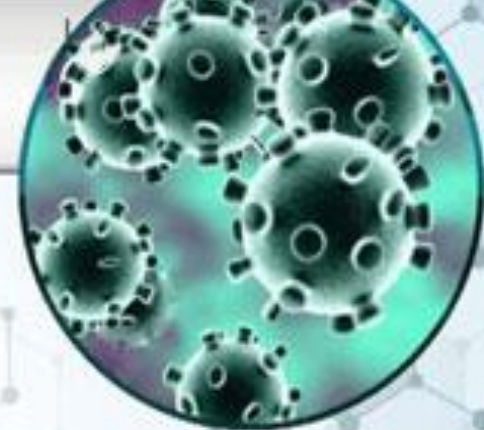


• بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

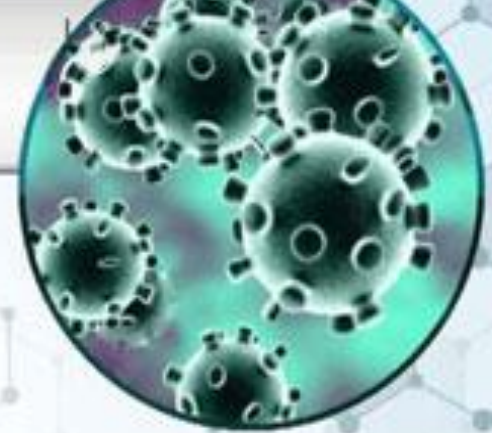
- هویج و کدو حلوائی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.



- 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 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.

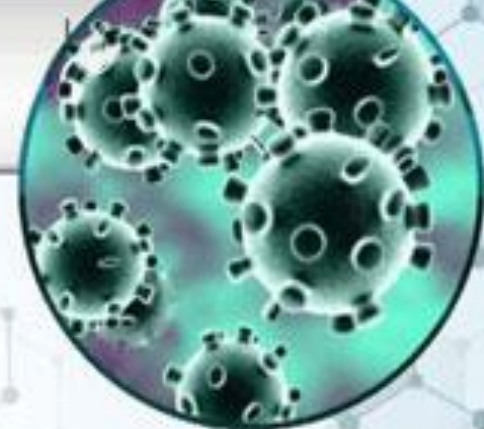


- از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد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



توصیه های تغذیه ای در بیماری

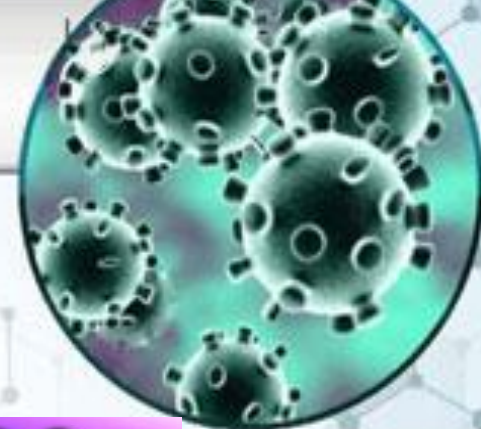
- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده 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 5 سال، 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 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 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای 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.
- 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 فتر سید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید

خط اول پیشگیری؛ رعایت بهداشت فردی و خصوصاً 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



خودداری از مصرف غذا و مایعات
در مکان های نامطمئن



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



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

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



کمبود دریافت 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



اطلاعیه بهداشتی

نظر به اینکه برای آبیاری و تغذیه سبزیجات، اغلب از آب های آلوده، فاضلاب، کودهای انسانی و حیوانی استفاده می شود و علاوه بر آن حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات آمد و رفت می نمایند، لذا این محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگل ها و میکروب ها آلوده می باشند؛ بنابراین به هم میهنان عزیز توصیه و تأکید می شود برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگل ها و بیماری های روده ای مانند انواع اسهال ها، حصه، شبه حصه، وبا، شبه وبا و ... حتماً سبزیجاتی را که می خواهند به صورت خام مصرف کنند، به طریقه ی زیر سالم سازی کرده و سپس به مصرف برسانند.

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 میکروب ها، 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 زدائی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول ضد عفونی کننده اخیر قرار دهید تا میکروب های 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.

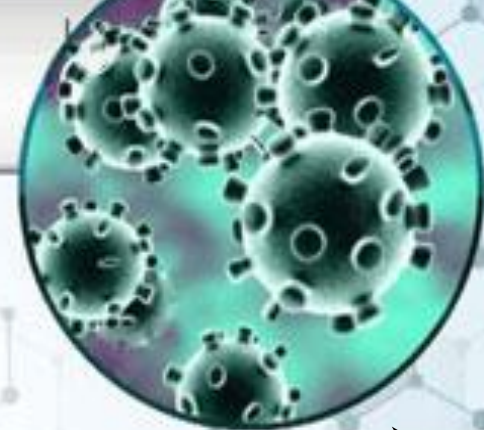


پایه سسوی

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



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

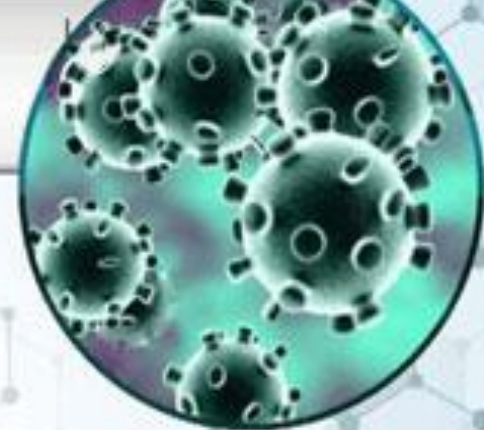


توصیه های بهداشتی

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 در آشپزخانه 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



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

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 جوهر نمک) پرهیز شود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح از اسفنج (ابر) استفاده نشود.
- ✓ جهت گندزدایی سطوح داخل منزل (غیر بحرانی) 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)

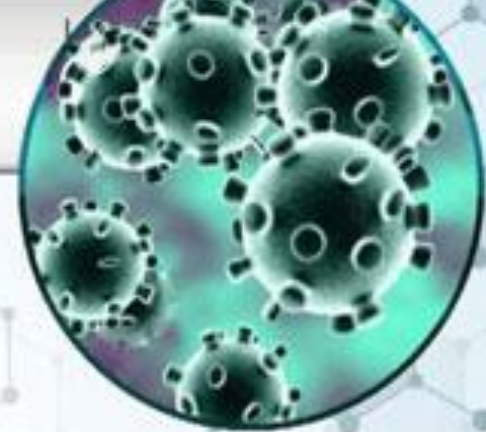
✓ **گند زدایی واحدهای نیمه بحرانی: سالنها و کریدورها و کف و دیوار و توالت و حمام خانگی**
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴۹ پیمانه آب سرد مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه

✓ **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 نفس و پوست بسیار خطرناک و سمی بوده و می تواند موجب کوری گردد.

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.



چند توصیه بسیار ساده 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 و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلاً به آن دست نزنید
- در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید. (هر ۲ ساعت)
- از قراردادن ماسک بر روی میز ، صندلی و... حتی بطور موقت وزودگذر نیز خودداری نمایید .
- در هنگام برداشتن ماسک، آنرا از پشت 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 بشویید.



دستور عمل استفاده از انواع ماسک ها جهت پیشگیری از کرونا ویروس

نوع ماسک	ویژه افراد	مدت زمان استفاده	ملاحظات
ماسک معمولی	افراد سالم در مکان های تجمع	۲ ساعت	به محض بیرون آوردن از صورت باید دور انداخته شود.
ماسک طبی (جراحی)	پزشک جهت معاینه افرادی که: عطسه و سرفه می کنند	۲ ساعت	به محض بیرون آوردن از صورت باید دور انداخته شود.
ماسک N95 (بدون دریچه)	بیمار مبتلا به کرونا ویروس	۸ ساعت	اگر قالب کاسه ای شکل ماسک فرم خود را از دست داده باشد و به درون ماسک شود. اگر با وجود ماسک روی صورت بوی دود و هوای آلوده بیرون احساس شود. اگر فیلتر ماسک کثیف شده و گرد و غبار روی سطح آن قابل تمیز شدن نباشد.
ماسک N95 (با دریچه)	دندان پزشک - دستیار دندان پزشکی پرستار - پزشک - بیمارستان در تماس با بیمار	۸ ساعت	اگر قالب کاسه ای شکل ماسک فرم خود را از دست داده باشد و به درون ماسک شود. اگر با وجود ماسک روی صورت بوی دود و هوای آلوده بیرون احساس شود. اگر فیلتر ماسک کثیف شده و گرد و غبار روی سطح آن قابل تمیز شدن نباشد.
زمانی که دسترسی به هیچ ماسکی وجود ندارد، هنگام عطسه یا سرفه کردن توسط خودتان یا دیگران دهان و بینی را سریع با دستمال کاغذی یا آستین لباس، شال، روسری و... بپوشانید تا مانع از پخش ذرات تنفسی گردد. دستمال کاغذی و ماسک های مصرف شده را در کیسه نایلون گذاشته و گره زده و در سطل درب دار بیندازید. در اولین فرصت لباس خود را شستشو دهید.			
مراحل استفاده از ماسک قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو 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 اصلاً به آن دست نزنید. در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید و به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را روی میز و صندلی و ماشین و... رها نکنید حتی بصورت موقت و زمان کوتاه. در هنگام برداشتن ماسک، آن را با گرفتن بندهایش از پشت خارج کرده و در سطل زباله در دار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید.			





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

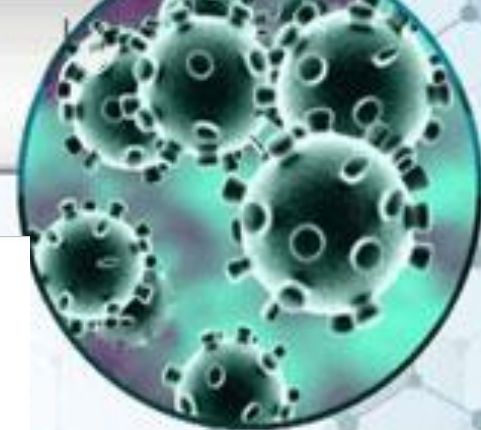
شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir





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

توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوانزا 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 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 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 سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع: دستور عمل 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.



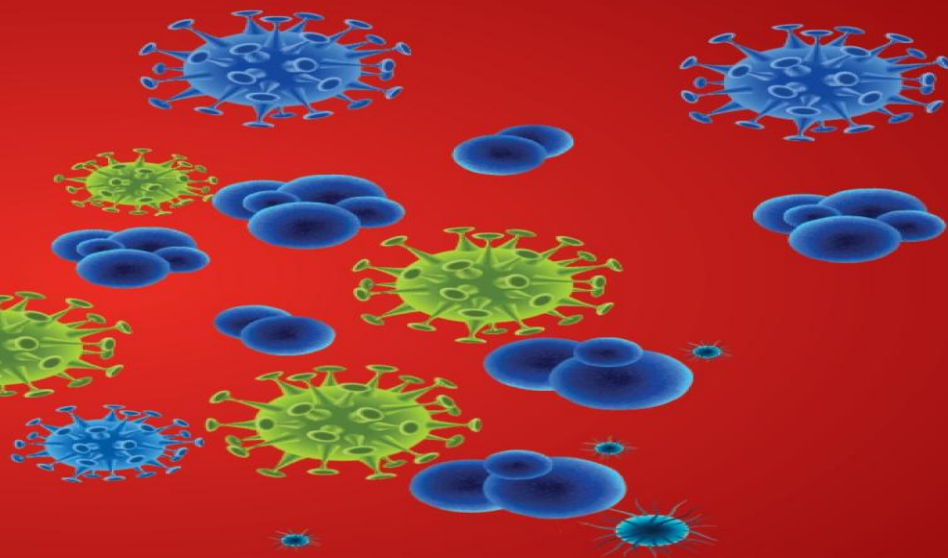
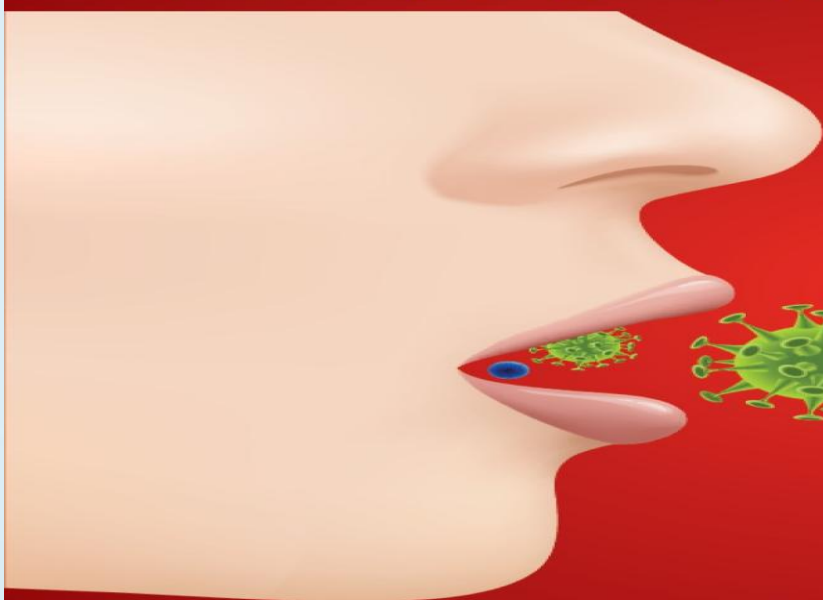
در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب، لرز، عطسه، سرفه، تنگی نفس و ...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم؟

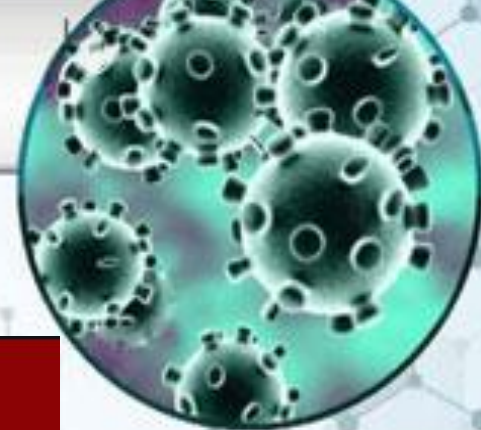


با تماس غیر مستقیم (مثلاً
تماس دست) با سطوح آلوده به
ریزقطرات و ترشحات منتقل شده
از بینی یا حلق فرد آلوده.



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





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

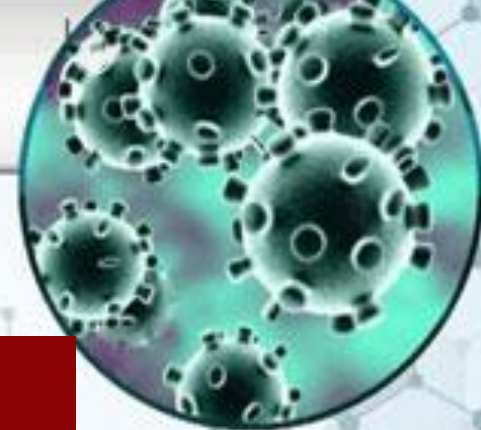
آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی هستند؟

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.

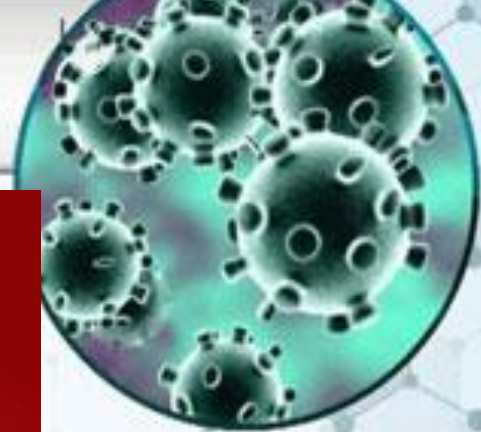




آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌ها مبتلا به بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟

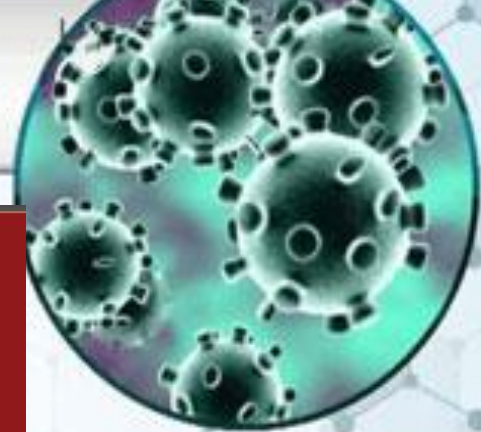




آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت



راههای پیشگیری از بیماریهای تنفسی کرونا ویروس

دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشویید



بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشویید



دو کف دستها را
با هم بشویید



ابتدا دستها را خوب
کرده و بعد آنها را
صابونی کنید



شست دست را
جداگانه و دقیق
بشویید



نوک انگشتان را در هم
گره کرده و به خوبی
بشویید



بین انگشتان
را از رویه و بشویید



دست را با دستمال
خشک کنید



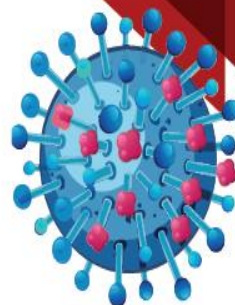
دور میج معمولاً
فراموش می شود در
آخر حتما شسته شود



خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشویید



و با همان دستمال شیر
آب را بشوید و دستمال را
در سطل زباله بیاندازید



ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل
موازی پیشگیری زیر را رعایت کند تا زمانی
که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی
بگویند می تواند 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 ۶۰ ثانیه به خصوص بعد از
رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از
تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می شود.

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

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است



راه‌های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کرونا ویروس 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.



- ▲ اگر آب و مایهون براحتی در دسترس نیست، از محلول های برپایه الکلی ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و مایهون 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 بیندازید.

- ▲ 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، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



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 مایهون 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



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

۶ گام کلیدی

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

۲

هنگام عطسه و سرفه
دهان و بینی خود را
پوشانیم.



۱



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

۴

از دست دادن و
رو بوسی با دیگران
خودداری نماییم.



۳



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

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

۶



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

۵





مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه

چطور دست ها را بشوئیم؟



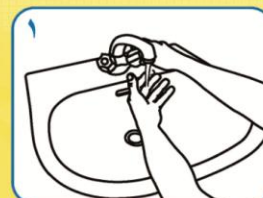
کف دست راست بر پشت دست
چپ انگشتان درهم و بالعکس



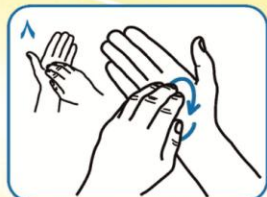
کف دست ها را به هم بمالید.



صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست ها بردارید.



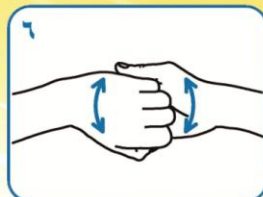
دست ها را با آب خیس کنید.



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



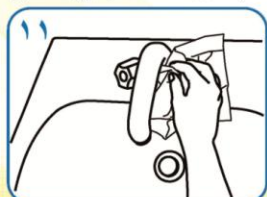
مالش گردشی شصت یک دست
در داخل کف دست دیگر و بالعکس



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



مالیدن کف دست ها با انگشتان درهم



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



دست ها را با دستمال خشک کنید



دست ها را با آب شستشو دهید



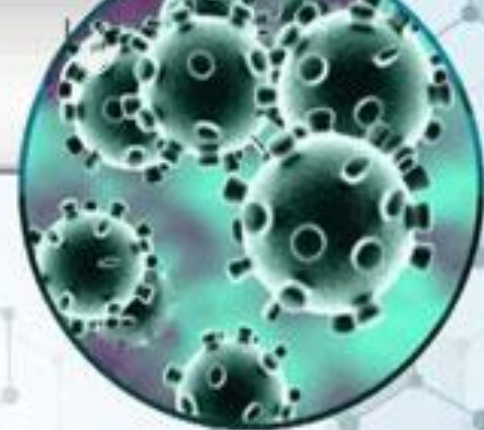


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

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.

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.



توصیه های ویژه پیشگیری از ویروس کرونا در مجالس ترحیم

به دلیل گسترش بیماری کرونا ویروس در جامعه و خطر سرایت آن اجرای توصیه های بهداشتی
ارایه شده را جدی بگیرید:

- ۱- به منظور حفظ سلامت خود، خانواده، اقوام و آشنایان عدم برگزاری مراسم ضروری است.
 - ۲- برگزاری مراسم را به فرصتی مناسب پس از اعلام کنترل بیماری توسط مرکز بهداشت استان موکول کنید.
 - ۳- هزینه برپایی مجلس ترحیم را صرف امور خیریه که ثواب زیادی دارد بنمایید.
 - ۴- در صورت برپایی مجلس ترحیم، تنها به یک مجلس اکتفا نمایید.
 - ۵- در صورت برپایی مجلس ترحیم ساعت برگزاری مجلس را جهت کاهش خطر انتقال ویروس، به یک ساعت کاهش دهید.
 - ۶- حضور در مجلس ترحیم در حد ابراز تسلیت و خواندن فاتحه کافی میباشد.
 - ۷- جهت ابراز همدردی از دست دادن و روبوسی و درآغوش گرفتن دیگران به شدت اجتناب نمایید.
 - ۸- فاصله حداقل یک متر را با سایر افراد رعایت نمایید.
 - ۹- به احترام خانه خدا و خانواده مصاب در مسجد با دیگران صحبت نکنید.
 - ۱۰- به دهان و چشمهای خود دست نزنید.
 - ۱۱- از یک دستمال کاغذی بصورت مشترک برای پاک کردن چشم و بینی استفاده نکنید.
 - ۱۲- از انداختن دستمال در محیط خودداری کرده و آنرا در داخل سطل زباله درب دار بیندازید.
 - ۱۳- از توزیع کلیه نذورات (خرما- حلوا و...) و هرگونه نوشیدنی در لیوان مشترک خودداری شود.
 - ۱۴- در صورت توزیع نذورات، آن را بصورت بسته بندی (با رعایت کامل اصول بهداشتی و استفاده از دستکش در حین بسته بندی) و در موقع خروج تحویل نمایید.
 - ۱۵- از بردن کفش به داخل مسجد خودداری کنید.
 - ۱۶- بلافاصله پس از خروج از مسجد دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل (۷۰ درصد) ضد عفونی نمایید.
- * از سلامت فردی که در مراسم مسئول توزیع نذورات می باشد اطمینان حاصل کنید.
- * لازم است مهر، تسبیح، سجاده و ... مشترک قبل مراسم از مسجد جمع آوری گردد.
- * لازم است آبخوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت از مساجد حذف گردد.
- * تهویه مناسب برای فضاهای بسته، محلهای تجمع و سرویسهای بهداشتی در نظر گرفته شود.
- * نسبت به گندزدایی سطوح با استفاده از محلول یک پیمانه آب ژاول (وایتکس) و ۴۹ پیمانه آب سرد اقدام گردد.

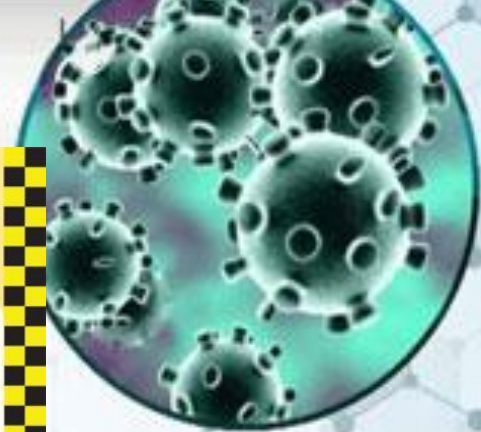




**مردم گرامی برای حفظ
سلامت ، از دست دادن و
در آغوش گرفتن خانواده
مصاب خودداری نمایید.**



مرکز بهداشت استان مرکزی



توصیه های بهداشتی پیشگیری از ویروس کرونا در تاکسی و وسایط نقلیه عمومی (ویژه مسافران و رانندگان)

- ۱- برای تماس با دستگیره های تاکسی، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- ۲- از دست دادن و روبوسی با دیگر مسافران آشنا خودداری کنید.
- ۳- به چشم ها و دهان خود دست نزنید.
- ۴- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی و یا قسمت داخلی آرنج استفاده کنید.
- ۵- باتوجه به فاصله کمتر از یک متر در تاکسی، بهتر است رانندگان و مسافران از ماسک معمولی استفاده کنند یا با استفاده از دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را کاملاً بپوشانند.
- ۶- رانندگان، از ماسک و دستکش استفاده نمایند و ترجیحاً مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل برای ضد عفونی مرتب دست ها به همراه داشته باشند.
- ۷- برای تهویه مناسب، شیشه ها و دریچه های موجود ماشین برای ایجاد جریان هوا باز یا نیمه باز باشد و تهویه به صورت گردش داخل نباشد.
- ۸- در خودرو از استعمال دخانیات توسط راننده و سرنشینان (به دلیل حالت دم عمیق) خودداری شود.
- ۹- دستگیره ها و دنده و فرمان مورد استفاده در خودرو بطور مرتب با محلول (یک قسمت وایتکس با ۴۹ قسمت آب سرد) گندزدایی شود.
- ۱۰- سطوح دارای تماس مشترک در تاکسی شامل: کف، درها، دستگیره ها، صندلی، گوشی تلفن و نظایر آن بطور مرتب با دستمال تمیز شده و سپس گندزدایی گردد.
- ۱۱- هنگام نظافت و گندزدایی، خودرو باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند.
- ۱۲- دفع پسماندها از جمله دستمال کاغذی و ماسک های مصرف شده باید به شیوه بهداشتی در کیسه های پلاستیکی محکم بدون درز و نشت جمع آوری و در آخر هر شیفت کاری دفع گردد.
- ۱۳- رانندگان در حد امکان از گرفتن پول نقد خودداری کرده و پرداختها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از آپ ها صورت گیرد.
- ۱۴- عملیات سوختگیری خودرو در پمپ بنزینها و جایگاههای سوخت، باید فقط توسط متصدیان جایگاهها، صورت پذیرد.
- ۱۵- قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا ضد عفونی نمایید.



با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.



بعد از استفاده از خودپرداز و
کارتخوان نسبت به شست و
شوی دستهای خود با آب و
صابون و یا محلول ضد عفونی
کننده اقدام نمایید.





بعد از استفاده از نازل
پمپ بنزین، نسبت به
شست و شوی دست ها
یا ضد عفونی آن اقدام
نمایید.





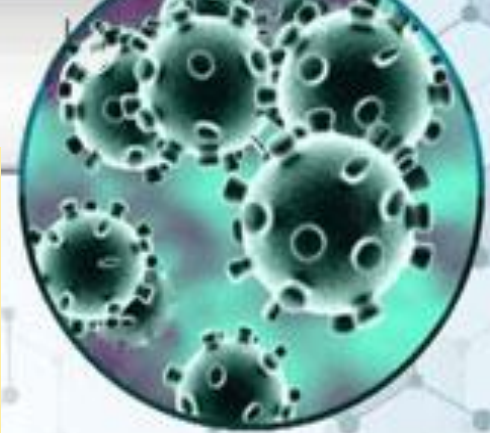
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

استعمال قلیان یکی از عوامل انتقال ویروس کرونا

باخودمراقبتی کرونا را شکست می دهیم.





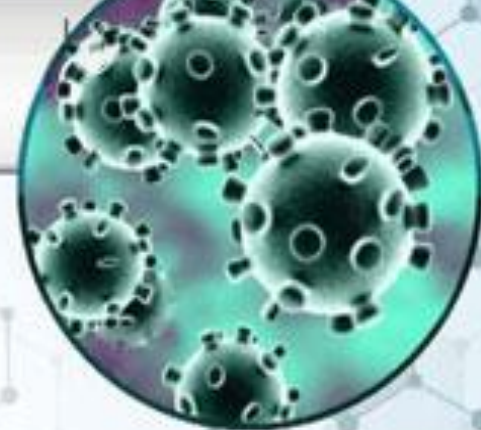
زوجین کرامی: زندگی پر از عشق، محبت و سلامتی را برایتان آرزو نمیدیم

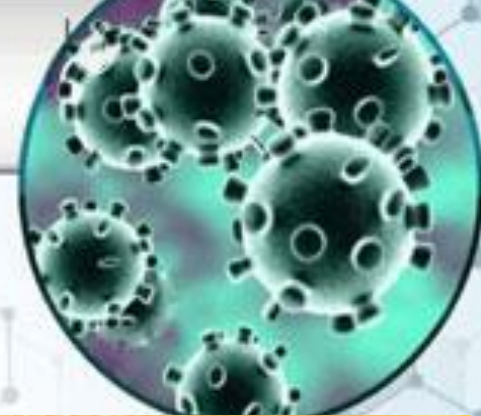
زوجین کرامی، خانواده های محترم و همراهان عزیز:

با توجه به شیوع بیماری کرونا و ویروس و احتمال خطر ابتلاء افراد در محلهای شلوغ، برای حفظ سلامت خانواده، رعایت توصیه های بهداشتی زیر ضروری است:

- ✓ اکثفا نمودن به مراسم عقد در دفاتر ازدواج تنها با حضور اقوام درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر)
- ✓ عدم برگزاری هر گونه مراسم جشن اعم از نامزدی، عقد کنان، حنابندان عروسی، پاتختی و... تا زمان اعلام کنترل بیماری توسط مرکز بهداشت استان
- ✓ عدم مراجعه حضوری اقوام به منزل عروس و داماد جهت عرض تبریک تا زمان اعلام کنترل بیماری کرونا
- ✓ عدم حضور اقوام سالمند، کودک، زن باردار و مبتلایان به بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم و بیماریهای مزمن ریوی در دفتر ازدواج (به دلیل احتمال خطر ابتلا به بیماری در این افراد)
- ✓ خودداری از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند.
- ✓ خودداری از توزیع مواد خوراکی بدون پوشش و بسته بندی در دفتر ازدواج در شرایطی که دسترسی به آب و صابون جهت شستن دست وجود ندارد.
- ✓ خودداری از دست دادن، روبوسی و در آغوش کشیدن همدیگر
- ✓ پرهیز از مسافرت های غیر ضروری تا زمان اعلام کنترل بیماری
- ✓ کلاس های آموزشی ازدواج به بعد از اعلام کنترل بیماری کرونا موکول می گردد.

با خودمراقبتی کرونا را شکست می دهیم.






نحوه مراقبت از بیماران با علائم خفیف کرونا ویروس جدید در منزل

- ۱- اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد بهتر است از یک لباس بلند مثل روبوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی ایزوله جداگانه شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد.
- ۲- پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند شستن دست ها و ضد عفونی نمودن لوازم و سطوح از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نمایید.
- ۳- دست ها را به طور مرتب با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح بشویید یا با الکل طبی ۷۰٪ ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید. بهداشت دست همچنین باید قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای ضد عفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)
- ۴- هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.
- ۵- روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی با سامانه ۲۸۳۹، ۱۹۰، ۴۰۳۰ خود را نیز قرنطینه نمایید.
- ۶- افراد در تماس با بیمار یا فاکتاتن توصیه می گردد تا مدت ۱۴ روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند. در صورت بروز هرگونه علامت، به خصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود مراتب را تیم بهداشت شهرستان اطلاع دهند.

- ۱- اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی، عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است، بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند.
- ۲- اگر بیش از یک فرد بیمار در منزل هستند بهتر است با هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.
- ۳- **توصیه های اختصاصی برای افراد مراقب از بیماران مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا ویروس در منزل**
- ۴- بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد مسئول مراقبت بیمار شود.
- ۵- بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود و فاصله حداقل یک متر با بیمار رعایت گردد.
- ۶- برای انجام تبادلات مراقب حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادلات دستکش را در سطل زباله درب دارمچزا با کیسه زباله بیندازد. از مصرف دوباره دستکش خودداری گردد. شست و شو و ضد عفونی را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهد.
- ۷- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید.
- ۸- فرد مراقب، در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نماید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.

- ۱- البته، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و سپس شسته شود. در صورت استفاده از ماشین لباسشویی از بیشترین دما و زمان شستشو استفاده شود.
- ۲- **توصیه های مهم**
- ۳- در صورت بدتر شدن مجدد حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و بروز علائم هشدار در بیمار با مراکز درمانی مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
- ۴- اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان مربوطه اطلاع داده و توصیه های بهداشتی را دنبال کند.
- ۵- به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل ۱ متر) فاصله داشته باشند.
- ۶- از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحا بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگذارید.



بیماری کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹)

یک بیماری واگیردار ویروسی است که قابلیت انتقال بین انسان ها را دارد.

روش های انتقال ویروس کرونا

- ۱- انتقال مستقیم (قطره ای): تماس مستقیم با ریز قطرات بخش شده فرد آلوده که معمولاً از طریق عطسه و سرفه انجام می شود.
- ۲- انتقال غیرمستقیم (تماسی): انتقال از طریق تماس با سطوح آلوده به ریز قطرات و ترشحات بینی یا حلق فرد آلوده (تماس با دستگیره در، میز، موپایل و...)

گروه های پرخطر در معرض ابتلا به بیماری کرونا

همه افراد در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی توسط خود و دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند. اما زنان باردار، افراد بالای ۶۰ سال، مبتلایان به بیماری های قلبی، دیابت، بیماری های مزمن تنفسی، مبتلایان به سرطان و افراد دچار ضعف سیستم ایمنی جزو گروه های پرخطر می باشند که لازم است بیش از همه مراقب خود باشند.

نوسه های ضروری برای پیشگیری و کاهش انتقال عفونت

۱- قرنطینه: لازم است بیمار در یک اتاق جداگانه که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد، به مدت ۱۴ روز اقامت کند. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد. بیمار در طول مدت قرنطینه استراحت کافی نداشته، آب و مایعات فراوان نوشیده و در این مدت از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری (مثلاً اخذ خدمات پزشکی) از خانه خارج نشود و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.

اگر منزل دو توالت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص

یابد. توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی (یک پیماهی وایتکس و ۹ پیماهی آب سرد) به مدت ۳۰ دقیقه گند زدایی شود. اگر منزل تنها یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت با حمام، علاوه بر استفاده از محلول فوق سطوح کف و شیرآلات، کلید برق، دستگیره درها با الکل طبی یا محلول وایتکس (یک پیماهی وایتکس و ۹۹ پیماهی آب) گند زدایی شود. (داخل یک بطری آب معدنی کوچک نیم لیتری به اندازه یک درب سرخالی بطری وایتکس ریخته شود) این محلول حداکثر برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است. مسیری که فرد از اتاق تا توالت و حمام می رود نیز گند زدایی شود. برای استفاده از الکل طبی برای ضد عفونی در کاربرد خلگی، اصول لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)

۲- به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (یک پیماهی سفیدکننده وایتکس با ۹۹ قسمت آب) گند زدایی شود. (یک درب آب معدنی کوچک وایتکس در یک بطری کوچک نیم لیتری آب)

۳- ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر را محدود کنید، یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود (ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد)

۴- بیمار ملاقات ممنوع باشد. اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خاتوار، فاصله حداقل ۲ متر را حفظ کند. (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)



تردد و جایابی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل

برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند. (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

۷- بیمار باید دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل طبی ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار مخصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشوی دست ها باید حداقل بیست ثانیه باشد.

۸- هنگام استفاده از آب و صابون، برای خشک کردن دست ها از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده گردد اما حتماً بعد از خیس شدن آنها جایگزین گردند.

۹- برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله درب دار اتاق بیندازد.

۱۰- بیمار و همچنین فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارند باید از ماسک طبی استفاده نمایند (فرد مراقب دقت کند که به طور کامل دهان و بینی را بپوشاند).

۱۱- ماسک در حین استفاده نباید لمس یا دستکاری شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با رعایت شرایط بهداشتی (پوشیدن دستکش یکبار مصرف برای درآوردن ماسک، استفاده از بندهای دستکش جهت درآوردن و عدم دست زدن به قسمت پارچه ای آن و

درآوردن ماسک به دست زدن به قسمت پارچه ای آن و

تکندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

۱۲- استفاده از ماسک N95 درجه دار توسط بیمار، ممنوع است زیرا درجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

۱۳- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع یا سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف درب دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

۱۴- رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار) حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵- بیمار در هنگام سرفه یا دستمال کاغذی یا آرنج خود جلوی دهان خود را محکم گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل درب دار دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

۱۶- ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب داغ و مایع ظرفشویی و آب و اسکاچ جدا شسته شود.

۱۷- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

شستشوی دست حداقل به مدت بیست ثانیه) به طور مناسب جمع

آوری و دفع گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده بشود، باید فوراً آن را تعویض نماید.

۱۲- استفاده از ماسک N95 درجه دار توسط بیمار، ممنوع است زیرا درجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

۱۳- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع یا سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف درب دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

۱۴- رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار) حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵- بیمار در هنگام سرفه یا دستمال کاغذی یا آرنج خود جلوی دهان خود را محکم گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل درب دار دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

۱۶- ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب داغ و مایع ظرفشویی و آب و اسکاچ جدا شسته شود.

۱۷- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

۱۲- استفاده از ماسک N95 درجه دار توسط بیمار، ممنوع است زیرا درجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

۱۳- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع یا سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف درب دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

۱۴- رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار) حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵- بیمار در هنگام سرفه یا دستمال کاغذی یا آرنج خود جلوی دهان خود را محکم گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل درب دار دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

۱۶- ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب داغ و مایع ظرفشویی و آب و اسکاچ جدا شسته شود.

۱۷- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.

۱۲- استفاده از ماسک N95 درجه دار توسط بیمار، ممنوع است زیرا درجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

۱۳- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع یا سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف درب دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

۱۴- رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار) حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵- بیمار در هنگام سرفه یا دستمال کاغذی یا آرنج خود جلوی دهان خود را محکم گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل درب دار دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

۱۶- ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب داغ و مایع ظرفشویی و آب و اسکاچ جدا شسته شود.

۱۷- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.