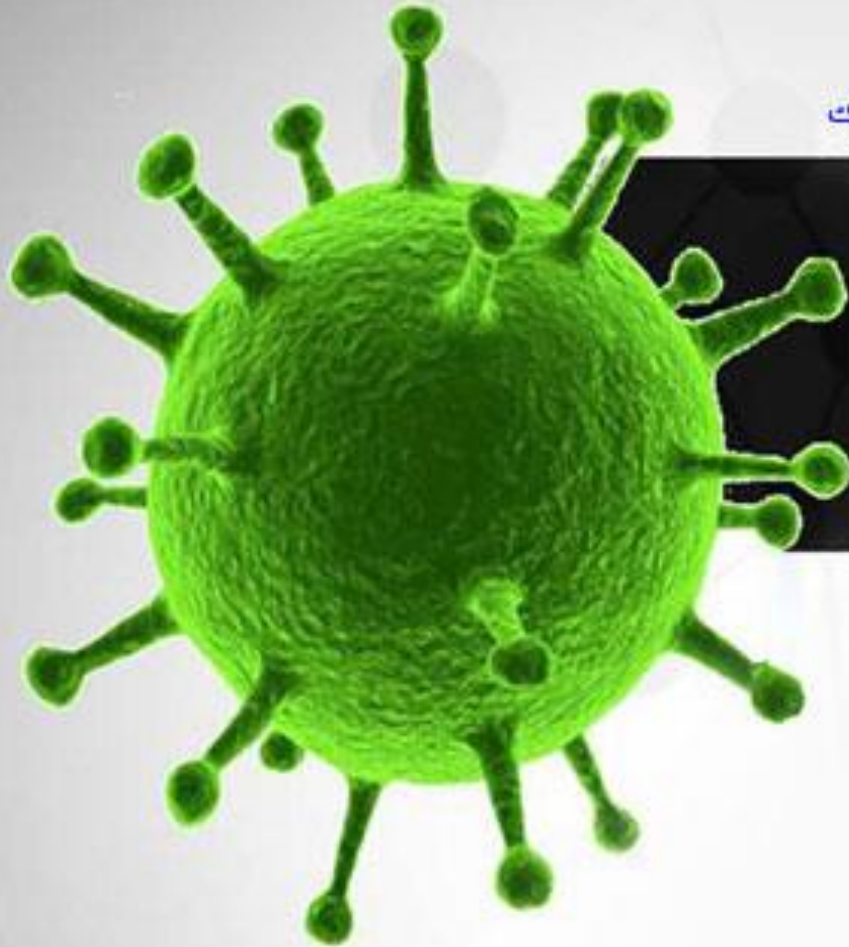




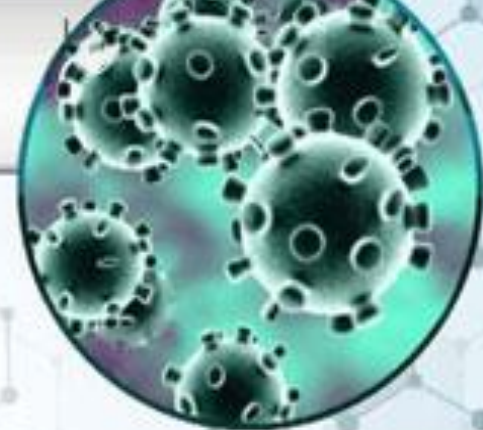
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



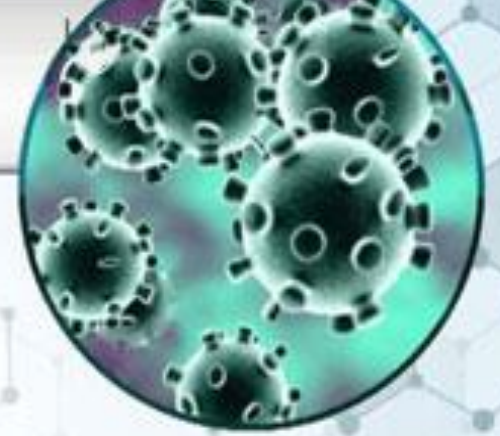
بسته آموزشی کروناویروس
(شماره 12)
ویژه محیط های کار
(اداری / صنعتی)

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی

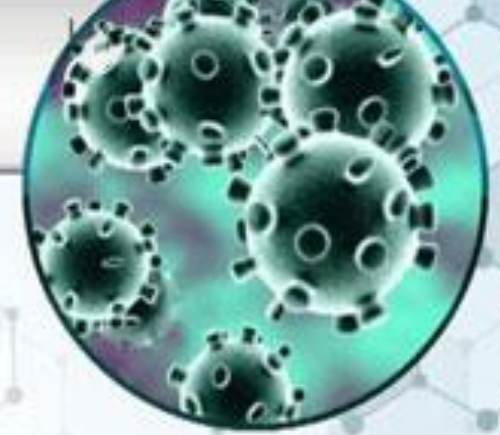


با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
و اجتماعی
میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری
کنیم و بیماری را کنترل کنیم.



ویروس کرونا چیست؟

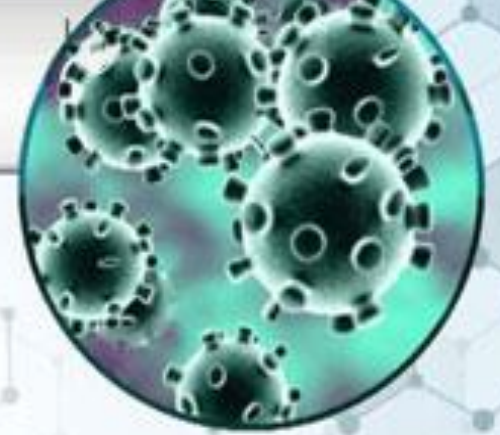
ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس ها می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.



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.



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.



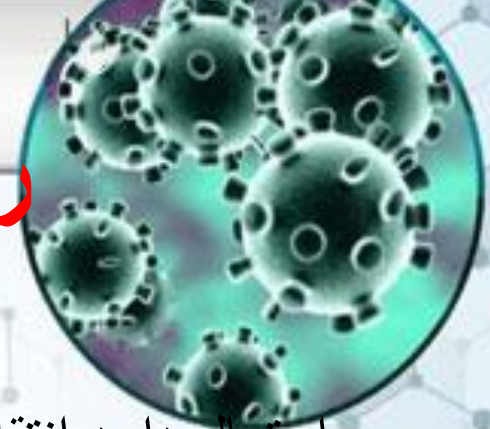
راههای انتقال ویروس



➤ به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه و در اثر آلودگی سطوح ایجاد می شود .

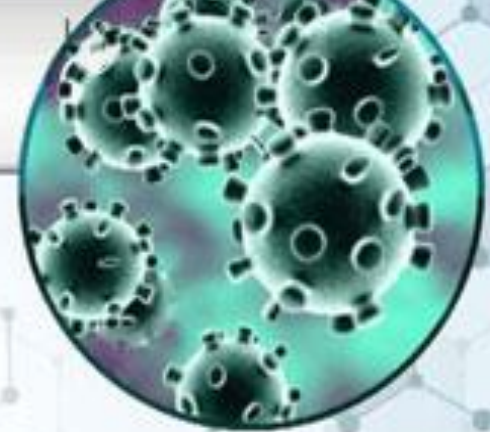


راههای انتقال ویروس



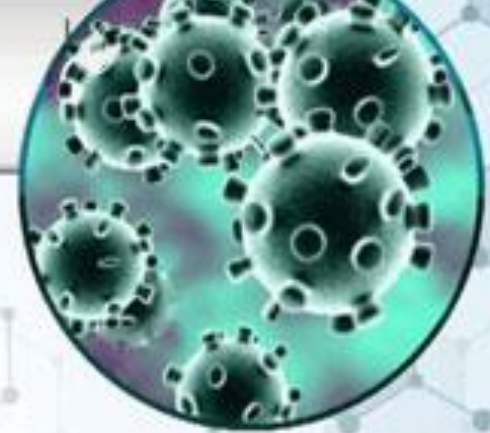
احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی و یا چشم ها و گوش صورت پذیرد. بنابراین در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

به طور معمول 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 کرونای جدید

- در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد، اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شده به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است. بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی 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 20 ثانیه بشوییم 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 خودداری 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 .
- ❖ 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 روز های اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم .
- ❖ از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد به هیچ وجه استفاده نکنیم .



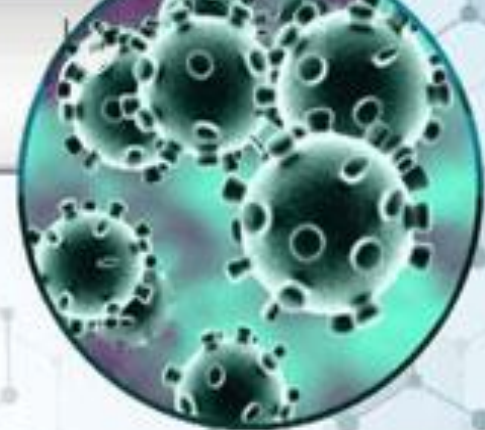
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- 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.
-



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

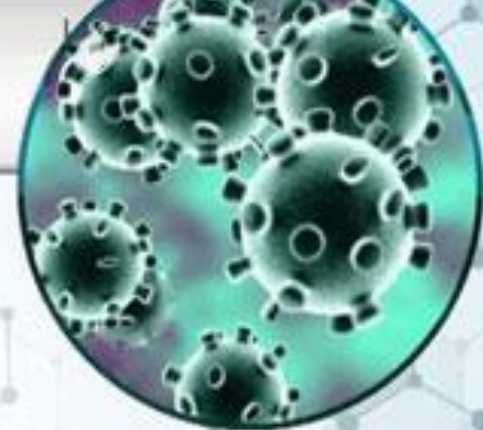
- بیماران بایستی بر اساس دستور پزشک حداقل دو هفته در منزل استراحت کنند.
- بیمار و مراقب بیمار در منزل در هنگامی که در اتاق مشترک قرار دارند بایستی ماسک بزنند و بهتر است ماسک بیمار به دلیل مرطوب شدن در اثر ترشحات و سرفه هر دو ساعت تعویض گردد تا اثر بخشی مناسب را داشته باشد
- دستمال و ماسک استفاده شده 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 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

مراکز بهداشت



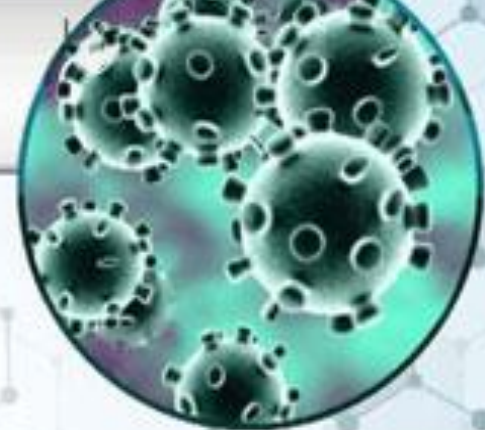


- راهنمای اختصاصی پیشگیری از کروناویروس
- در محیط های کاری (اداری / صنعتی)



توصیه های لازم به کارفرمایان / مدیران برای شناسایی بیماران

- علایم شایعی که کارفرمایان / مدیران باید برای شناسایی شاغلین مشکوک به بیماری به آن توجه نمایند :
- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- سرفه، تنگی نفس، خس خس، خفگی و سایر علائم تنفسی
- بیماری های گوارشی، اسهال، استفراغ ، حالت تهوع و دردهای شکمی
- آبریزش بینی، گلودرد، زخم گلو و خلط خونی
- سردرد، قرمزی چشم ، آبریزش بینی و گلودرد
- بیماریهای قلبی عروقی ، درد قفسه سینه
- حساسیت و خارش پوستی
- علایم در موارد شدید :
- عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه



چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- شاغلین سالمند
- شاغلین دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی ، تنفسی
- افراد دچار نقص در سیستم ایمنی
- افرادی که با گاز ها و بخارات خورنده و التهاب آور تماس دارند
- شاغلین باردار

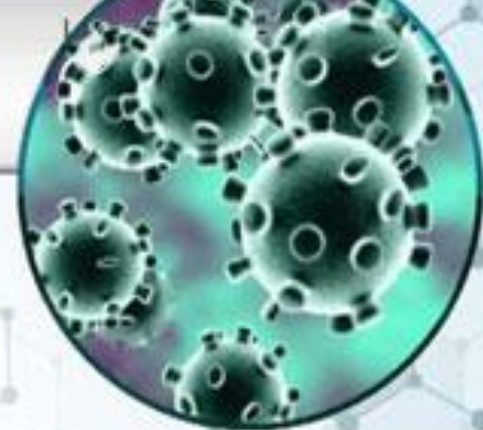


گروه های شغلی که بیشتر در معرض مواجهه با کرونا ویروس هستند

- کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی
- کارکنان کفن و دفن
- شاغلین آزمایشگاه ها
- مسئولین فرودگاه و شرکت های هوایی
- مرزبانان
- مسئولان جمع آوری زباله
- شاغلینی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده



راه های انتقال ویروس

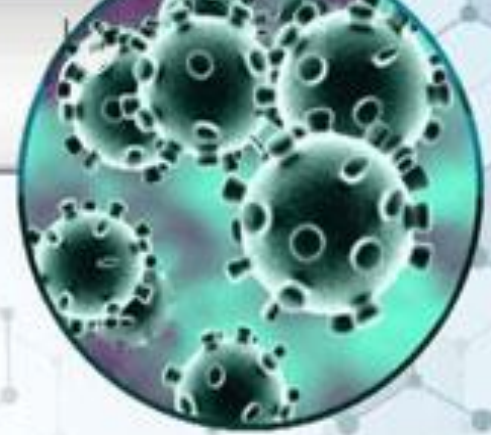


راه های احتمالی انتقال:

- قطرات تنفسی و مخاط فرد آلوده و انتقال از طریق عطسه ، سرفه و بزاق
- تماس نزدیک با انسان مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده و تماس آن با دهان یا بینی



راه های انتقال بیماری از راه حیوانات و یا محصولات حیوانی



- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب می شود اما هنوز راه های انتقال، مخازن حیوانی، آن به طور دقیق مشخص نمی باشد.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.



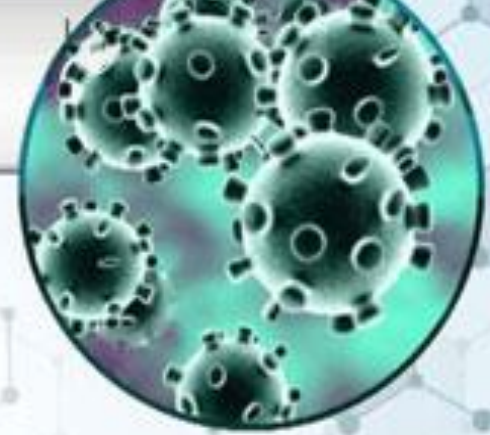
توصیه های لازم جهت پیشگیری شاغلین از ابتلا



- • به طور مکرر و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دستها با آب و صابون کنید.
- • از تجمع و حضور در مکان های شلوغ و پر تردد اجتناب کنید.
- • از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- • دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.



توصیه های لازم جهت پیشگیری شاغلین از ابتلا (ادامه)



- فاصله حداقل دو متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.



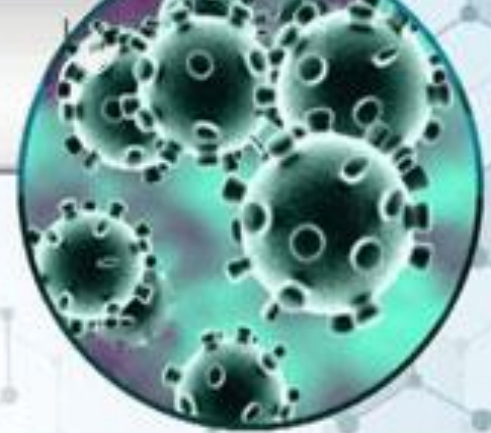
فرد مشکوک به بیماری کیست؟



- فردی است که به دلیل تب، سرفه، تنگی نفس و سایر علائم مورد اشاره نیازمند بستری در بیمارستان بوده، عامل بیماریزایی دیگری برای توجیه علایم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:
- سابقه سفر به مناطق و شهرهای آلوده، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علایم بیماری
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامت دار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس (محتمل / قطعی)



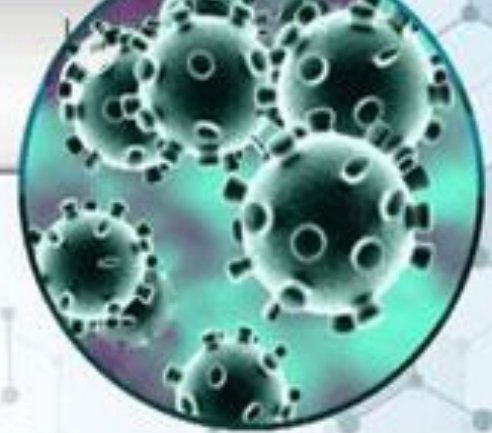
تماس نزدیک به چه معنا است؟



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



نوع ماسک مناسب



- ماسک های کتانی، کاغذی، ماسک با ذغال فعال ماسک/رspiراتور N95 توصیه شده است.
- رspiراتور N95 در بین تمامی این ماسک ها بیشترین استفاده را دارد.
- ماسک N95 نوعی ماسک فیلتردار تنفسی محسوب می شود که قادر است از ورود کوچکترین ذرات هوا به داخل بینی و دهان جلوگیری کند.
- این ماسک تنفسی بیش از ۹۵ درصد از ذرات معلق در هوا (حتی به اندازه ۰/۳ میکرون) را فیلتر میکند.



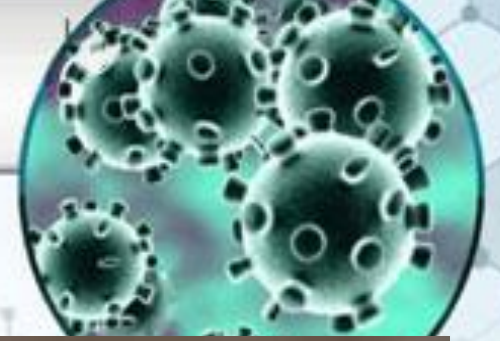
آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟



- استفاده از ماسک در بیرون از منزل برای همه افراد اعم از کودک ، نوجوان ، جوان ، میانسال و سالمند ضروری است .
- اگر فرد مبتلا به کرونا ویروس در منزل اتاق جداگانه ندارد ، همه اعضای خانواده بایستی در منزل هم ماسک بزنندولی اگر بیمار اتاق جداگانه دارد بیمار و فردی که از بیمار پرستاری می کند در هنگام قرار داشتن در داخل اتاق بیمار ماسک بزنند .
- زدن ماسک قبل از خروج از منزل تا برگشت به منزل الزامی می باشد



کارگر با ماسک N95





نحوه استفاده صحیح از ماسک تنفسی



ویروس های خانواده ی کرونا، از جمله ویروس های کوچک محسوب می شوند. طرز استفاده صحیح از این ماسک برای موثر بودن به صورت زیر است:

سه فاکتور اصلی مورد نیاز برای موثر بودن ماسک های تنفسی (رسپیراتور)



درست ✓

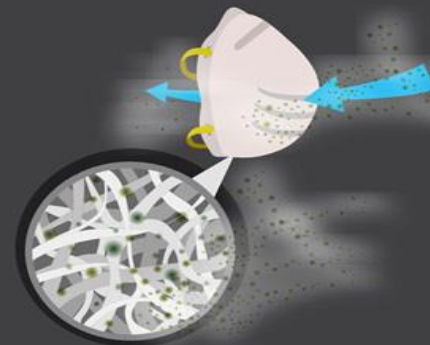


نادرست ✗

۲- رسپیراتور باید طوری استفاده شود که هیچ فاصله ای بین لبه های رسپیراتور و پوست فرد نباشد.

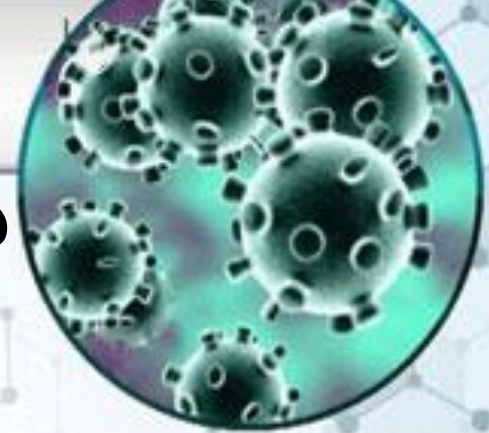
۱- رسپیراتور باید به درستی و در زمان مواجهه مورد استفاده قرار گیرد.

۲- رسپیراتور باید چنان باشد که بتواند جلوی بیش از ۹۵ درصد ذرات ورودی را بگیرد.





نحوه پوشیدن، استفاده کردن و در آوردن و دور انداختن ماسک



- قبل از قرار دادن ماسک بر روی صورت، دستان خود را با دستمال حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
- دهان و بینی را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ شکافی بین صورت و ماسک شما وجود ندارد.
- در حین استفاده از لمس ماسک خودداری کنید.
- به محض مرطوب شدن ماسک، آن را عوض کنید و چند بار از ماسک استفاده نکنید.
- برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل دربسته بیندازید.
- دستان خود را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید.



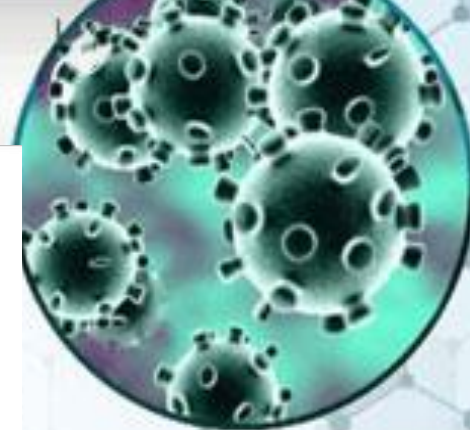
شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir



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

ابتداءً، 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.



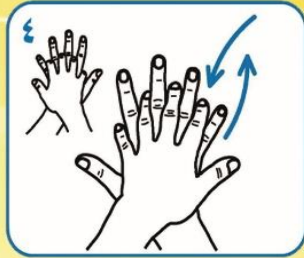
شستشوی نهایی

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

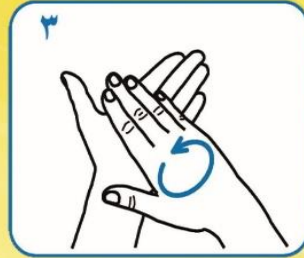
« توجه: مصرف نمک طعام، به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نمی باشد »

مدت کل مراحل:
۴.۰ تا ۶.۰ ثانیه

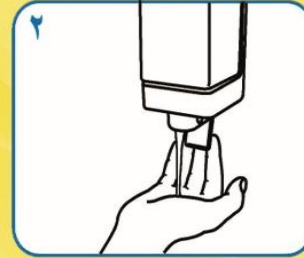
چطور دست‌ها را بشوئیم؟



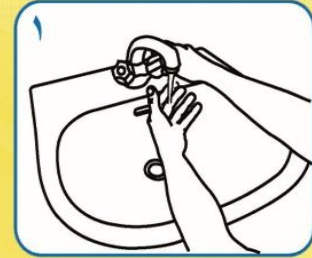
کف دست راست بر پشت دست
چپ انگشتان درهم و بالعکس



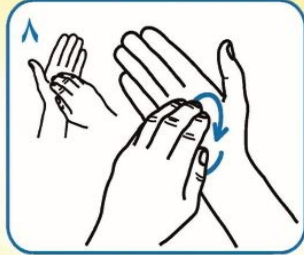
کف دست‌ها را به هم بمالید.



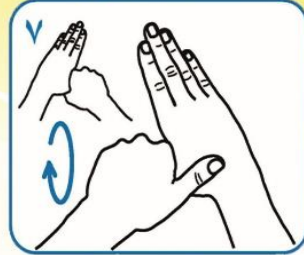
صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست‌ها بردارید.



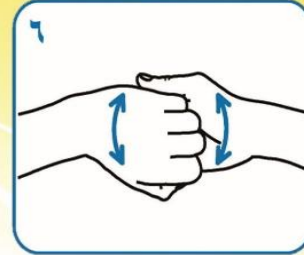
دست‌ها را با آب خیس کنید.



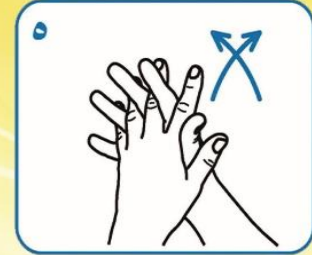
مالش‌های مدور و رفت و برگشتی با
انگشتان بسته یک دست روی کف
دست دیگر و بالعکس



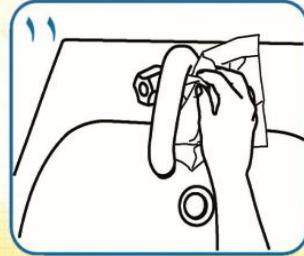
مالش گردشی شصت یک دست
در داخل کف دست دیگر و بالعکس



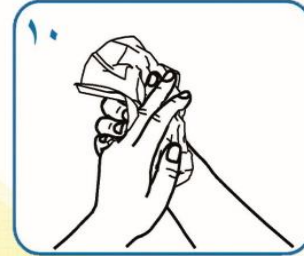
پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها
ببرید تا درهم قفل شوند



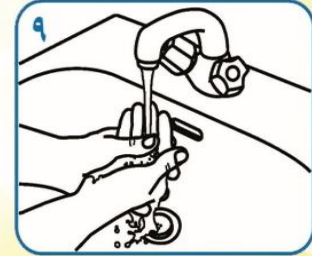
مالیدن کف دست‌ها با انگشتان درهم



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



دست‌ها را با دستمال خشک کنید



دست‌ها را با آب شستشو دهید



انگنادر پزشکی، مرکز بهداشت استان ایلام

مرکز بهداشت استان مرکزی



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 جوهر نمک) پرهیز شود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح از اسفنج (ابر) استفاده نشود.
- ✓ جهت گند زدایی 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 گند زدایی 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.