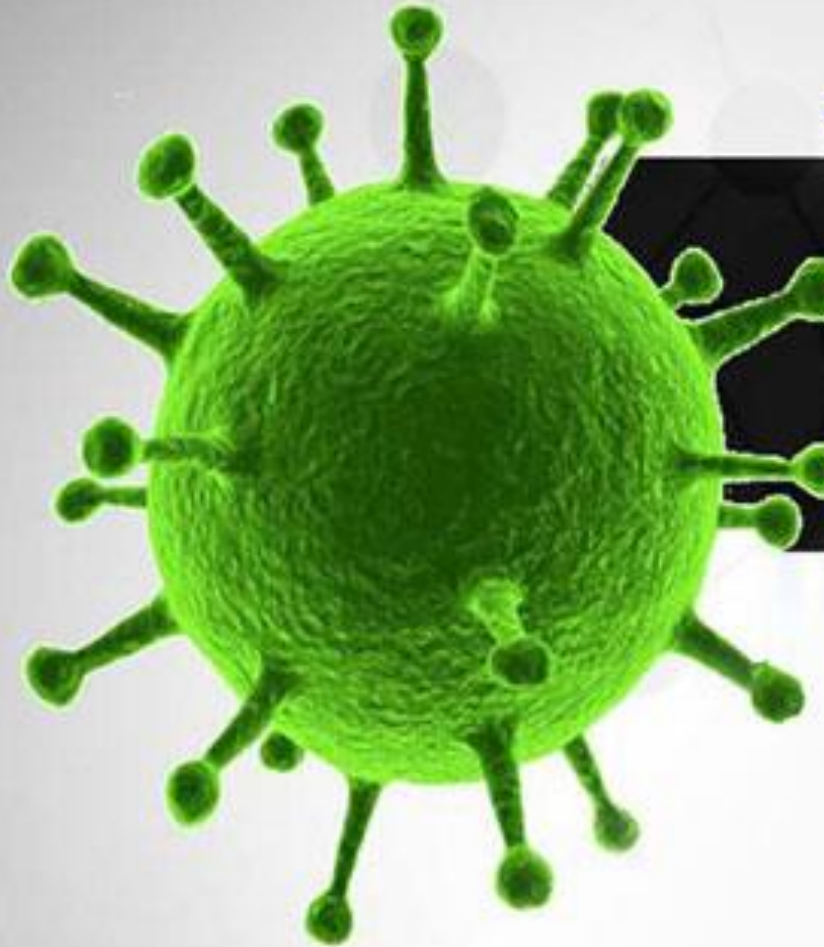




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

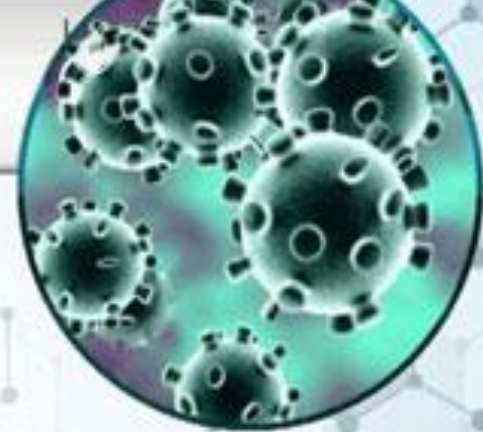


بسته آموزشی کروناویروس (شماره 8) ویژه دندان پزشکان و دستیاران

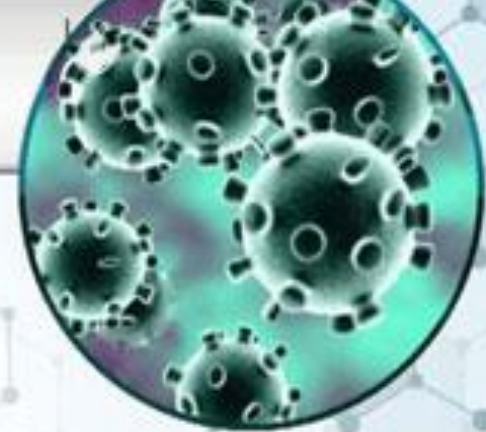


اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی

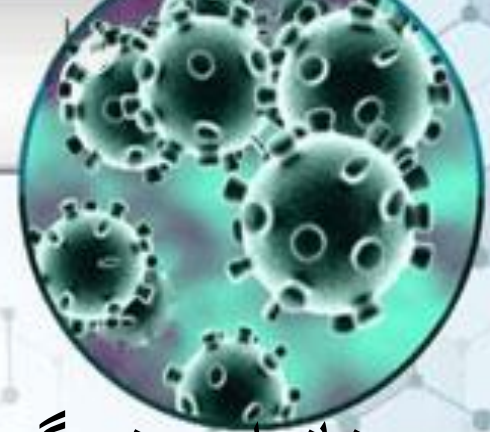


با خود مراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
و اجتماعی
میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری کنیم
و بیماری را کنترل کنیم



دندان پزشکیان و دستیاران گرامی

- برای پیشگیری و کنترل بیماری کروناویروس به مشارکت شما در اجرای بسیج اطلاع رسانی نیازمندیم .
- پاسخگویی به سوالات و ابهامات مردم تاثیر بسزایی در ارتقای سواد سلامت مردم و بکارگیری توصیه های بهداشتی دارد .

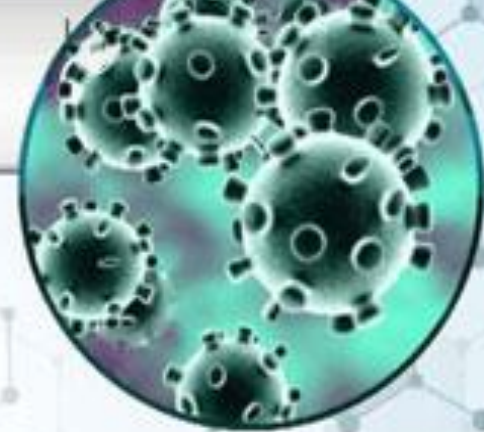


کرونا ویروس یا کووید ۲۰۱۹ چیست؟

- خانواده بزرگی از ویروسها که در جمعیت های انسانی و حیوانی یافت میشوند. طیف بالینی این ویروسها در انسان از یک عفونتهای خفیف سرماخوردگی معمولی تا بیماریهای تنفسی شدید مثل سارس و مرس متغیر است

- **نول کرونا ویروس (NOVEL CORONAVIRUS) کدام است؟**

- یک سویه جدیدی از کرونا ویروس است که تا قبل از این در انسان گزارش نشده است این کرونا ویروس جدید که -2019 N COV نیز نامیده میشود در 31 دسامبر 2019 بیماری از استان ووهان چین گزارش شده است.

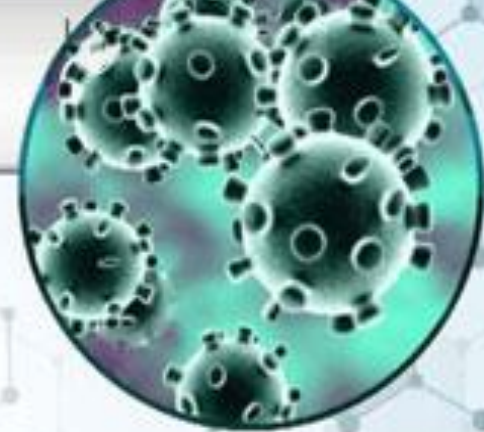


آیا کرونا ویروس جدید همان سارس است ؟

خیر، از همان خانواده است و 70 درصد قرابت ژنتیکی نیز با آن دارد ولی با آن متفاوت است .

خطر کرونا ویروس جدید چقدر است ؟

مثل دیگر بیماریهای تنفسی کورونا ویروس جدید می تواند یک عفونت تنفسی خفیف با علایمی از قبیل آبریزش بینی ، گلودرد، سرفه و تب را ایجاد کند و یا باعث یک عفونت شدید تنفسی با علایم پنومونی و مشکلات تنفسی همراه باشد. در موارد نادر کشنده است. در کسانی که بیماریهای زمینه ای دارند تظاهرات بالینی بیماری شدیدتر است

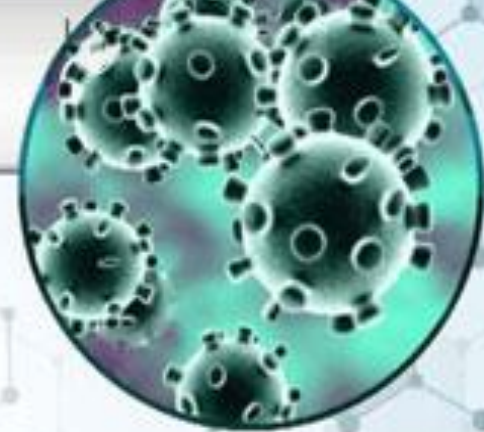


آیا کروناویروس جدید منشا حیوانی دارد؟

باتوجه به بررسیهای بعمل آمده درمورد سارس و مرس کروناویروس منبع حیوانی آنها مشخص شده است ولی درمورد کروناویروس جدید هنوز منبع حیوانی مشخصی شناخته نشده است. ولی شواهد حاکی از آن است که موارد اولیه بیماری کسانی بوده اند که در بازار خرید و فروش آبزیان شاغل بوده اند. لذا لازم است بدون حفاظت فردی از تماس با حیوانات زنده یا سطوح آلوده حیوانی خودداری شود.

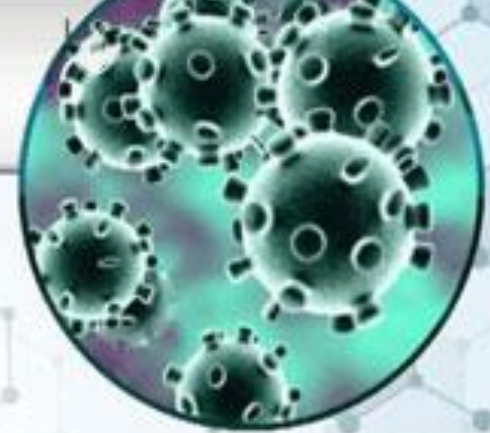
به همین ترتیب از مصرف فراورده های حیوانی خام یا خوب پخته نشده (شیر ، گوشت و تخم مرغ) اجتناب شود

از تماس فراورده های خام دامی با پخته شده جلوگیری شود.



آیا حیوانات خانگی باعث انتقال بیماری می شوند؟

خیر، در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر آلودگی پت‌ها (سگ و گربه) وجود ندارد. اما توصیه می‌گردد از دست زدن به حیوانات خودداری شود و در صورت دست زدن دست‌ها با آب و صابون (مایع دستشویی) شسته شده یا ضد عفونی گردد.



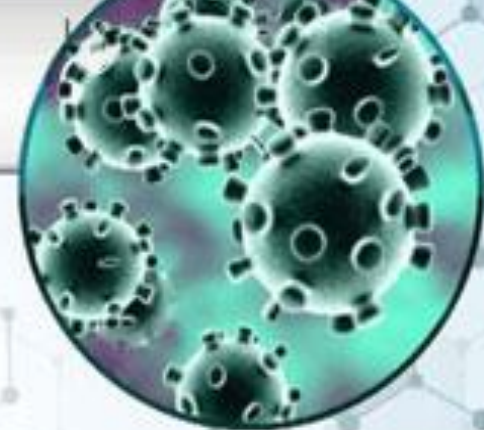
آیا انتقال شخص به شخص بیماری کروناویروس جدید اتفاق می افتد؟

بله از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده (در خانواده، محل کار، مراکز درمانی.....) انتقال صورت میگیرد.

عامل بیماری از طریق droplet (ذرات ترشحاتی بیش از ۵ میکرون) در محیط قرار میگیرند این ذرات ترشحاتی تا شعاع یک تا یک و نیم متری برد دارند، ولی عملیات تهاجمی در بیمار میتواند آئروسل تولید شود که در این حالت انتقال هوا برد نیز صورت میگیرد.

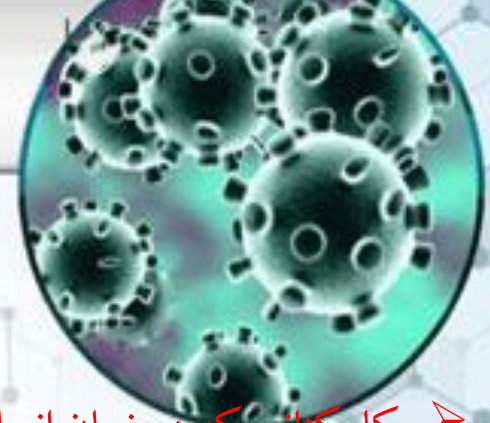


احتیاطات هوابرد :



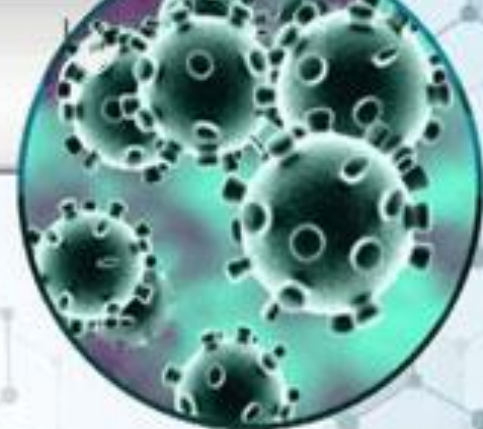
- کادر درمانی که اقدامات تولید کننده آئروسول برای بیمار مشکوک به ۲۰۱۹ - ncov انجام می دهند باید :

- ✓ از وسایل محافظ (PPE) مناسب استفاده نمایند (مانند دستکش، گان با آستین بلند، محافظ چشم و صورت، ماسک N95 با سایز مناسب اندازه صورت و Fit test)
- ✓ -ترجیحا از اتاق جداگانه انفرادی برای انجام اقدامات تولید کننده آئروسول استفاده شود
- ✓ تهویه اتاق به صورت فشار منفی و تهویه 12 بار در ساعت باشد یا در صورتی که تهویه طبیعی باشد باید 160 لیتر در ثانیه به ازاء هر بیمار باشد .
- ✓ در زمان انجام اقدامات تولید کننده آئروسول باید افراد غیر ضروری در اتاق حضور نداشته باشند .



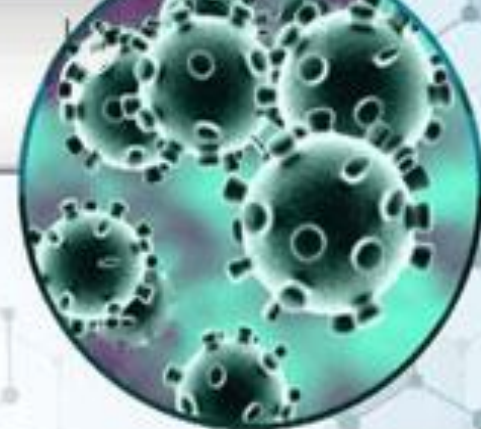
➤ کارکنانی که در زمان انجام اقدامات تولید کننده آئروسول در بیمار مشکوک به ۲۰۱۹-ncov در اتاق حضور دارند باید به موارد ذیل توجه نمایند :

- از ماسک N95 مورد تایید NIOSH (معادل FFP2 اروپا) با سایز مناسب صورت خود استفاده نمایند و حتما بعد از پوشیدن ماسک از عدم نشت هوا با انجام مانور fit test (یا seal-check) مطمئن شوند. ریش های بلند بدلیل ممانعت در fit شدن ماسک، می تواند کارایی ماسک را کاهش دهد.
- محافظت از چشم ها (پوشیدن عینک یا محافظ صورت)
- گان و دستکش بلند تمیز (غیراستریل) پوشیده شوند.
- اگر گان مقاوم در برابر مایعات (ضد آب) نیست، در زمان انجام اقداماتی که امکان تماس با حجم فراوانی از ترشحات بدن وجود دارد، از یک پوشش ضد آب بر روی گان استفاده شود.
- اقدام تولید کننده آئروسول در یک اتاق با تهویه کافی انجام شود (به عنوان مثال تهویه طبیعی با 160 لیتر در ثانیه به ازاء هر بیمار یا فشار منفی با تعویض هوای اتاق حداقل 12 بار در ساعت) و جهت جریان هوا باید تحت کنترل باشد.
- تعداد افراد حاضر در اتاق، باید به حداقل ممکن برسد.



راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- ۱- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه بشوئیم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم .
- ۲- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- ۳- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم .
- ۴- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- ۵- فاصله حداقل ۱.۵-۱ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- ۶- از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .
- ۷- آب دهان ، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .
- ۸- 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 .
- ۹- مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً پزیم و شیر را بجوشانیم .
- ۱۰- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم .
- ۱۱- در روز های اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد بپرهیز کنیم
- ۱۲- از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد خودداری نماییم

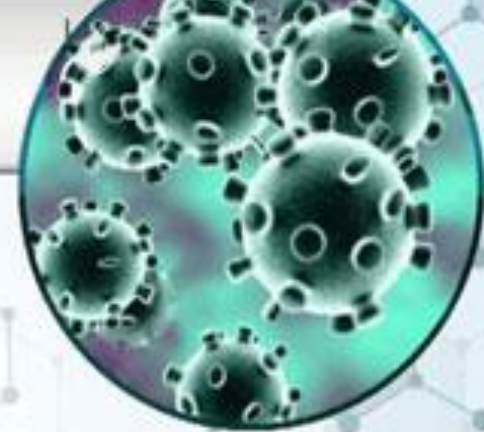


دوره کمون ویروس چقدر است ؟

دوره کمون از ۲ تا ۱۱ روز متغیر است براساس اطلاعات موجود از دیگر کرونا ویروسها مثل سارس و مرس کرونا حتی تا ۱۴ روز نیز ممکن است.

بقای ویروس در محیط چقدر است ؟

ممکن است در یک شرایط محیطی مناسب تا ۹ روز زنده بماند.

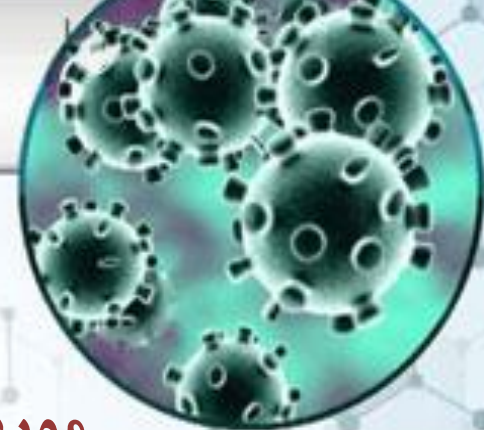


آیا انتقال بیماری تا قبل از بروز علائم وجود دارد؟

بر اساس شواهد موجود ممکن است وی در زمان بروز علائم حداکثر سرایت پذیری را دارد.

آیا بسته ها یا نامه های وارده از کانون های آلوده باعث انتشار بیماری میشوند؟

خیر، بر اساس تجربه از دیگر کورونا ویروسها، این ویروسها روی بسته های نامه ها بمدت طولانی زنده نمی مانند.



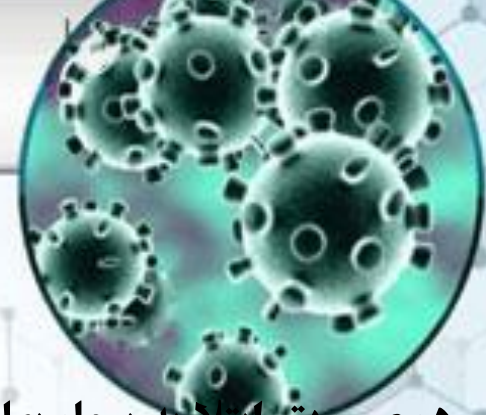
مورد مشکوک به کروناویروس جدید

فرد مبتلا به پنومونی (بیماری شدید تنفسی تب دار، SARI) که حداقل یکی از مشخصات زیر را دارا باشد

- الف- سابقه سفر به چین در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
- ب- علیرغم درمانهای مناسب وضعیت بیمار حادثر و وخیم تر شده است

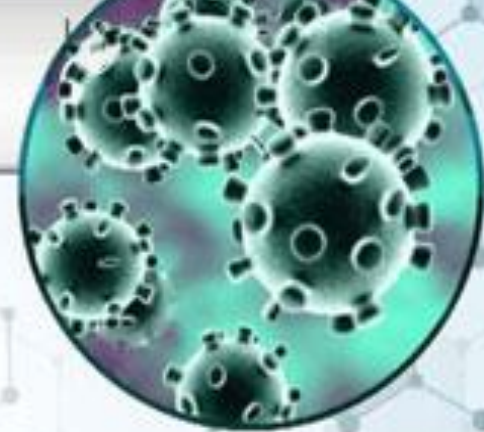
فرد مبتلا دارای علائم تنفسی که در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم یکی از انواع تماسهای زیر را داشته باشد

- الف- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری n cov-2019
- ب- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به SARI ناشی از n cov-2019

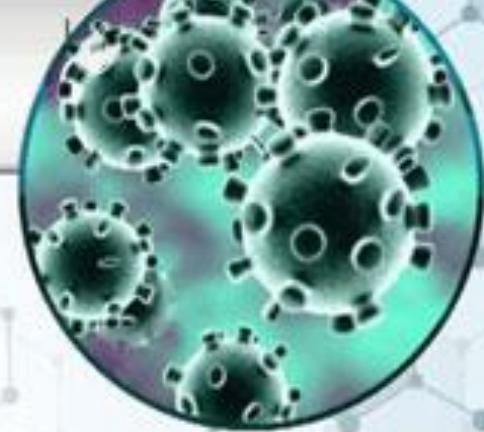


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

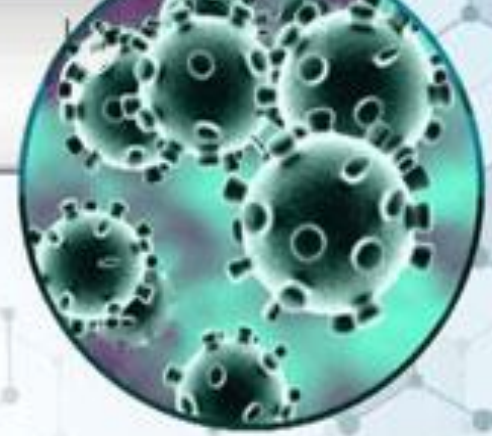
- ۱- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- ۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- ۳- در اقامتی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- ۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- ۵- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید .
- ۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- ۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ۸- ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- ۹- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۱۰- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.
- ۱۱- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- ۱۲- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن ، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید.
- ۱۳- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان ، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ۱۴- 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 .

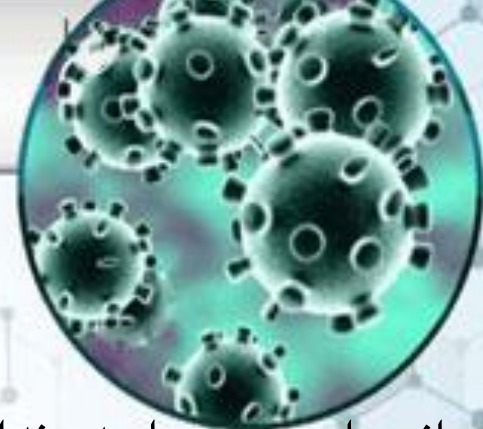


دستورالعمل نحوه ارائه خدمات دندانپزشکی جهت مقابله با شیوع کروناویروس



دستورالعمل نحوه ارائه خدمات دندانپزشکی جهت مقابله با شیوع کروناویروس

- ۱- خدمات دندانپزشکی فقط به موارد اورژانس ارائه شود و از انجام خدمات غیر ضروری دندانپزشکی پرهیز شود.
- ۲- کلیه افراد تیم ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی از حضور در مکانهای شلوغ خودداری کنند.
- ۳- با توجه به **فعال ماندن** ویروس کرونا تا **۹ روز** در محیط، سطوح فلزی، شیشه و پلاستیک، میز، یونیت.... به طور کامل و هر روز بایستی ضد عفونی شوند.
- ۴- لزوم آموزش به نیروهای ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی (دندانپزشک، بهداشتکار دهان و دندان، دستیار دندانپزشک (مراقب سلامت دهان) مسئول پذیرش و نیروی خدماتی) در خصوص رعایت بهداشت محیط، استفاده از وسائل حفاظت فردی و تأکید بر رعایت کنترل عفونت و اصول استریلیزاسیون
- ۵- بیماران که وارد محیط دندانپزشکی می شوند حتماً بلافاصله از آنها خواسته شود دست ها را با آب و صابون مایع و یا سایر مواد ضد عفونی کننده شستشو دهند و پس از خروج بیمار تمام سطوح مانند شیرآلات، دستگیره درب ها، کلیدهای برق و هر جایی که احتمال تماس دست بیمار یا مراجعه کنند، باشد نیز مجدداً ضد عفونی شود حتی اگر لازم باشد چندین بار در روز اینکار انجام شود. در صورتی که دسترسی به روشویی و آب و صابون وجود ندارد استفاده از دستمال های مرطوب ضد عفونی کننده، پد الکلی نیز کمک کننده است.

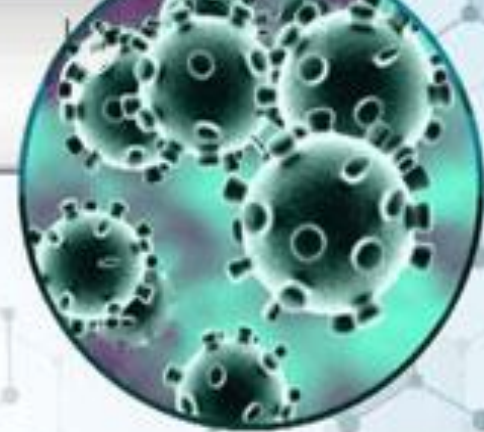


۶- از مراجعین به واحد دندانپزشکی در مورد محل زندگی، سفر به کشورهای خارجی خاص و مراکز سیاحتی و زیارتی سوال شود که حضور داشته اند یا خیر؟

۷- از مراجعین پرسیده شود که دارای بیماری‌های با زمینه ریسک بالا در ابتلا به ویروس کرونا مانند: دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، تنفسی، کلیوی، اتوایمیون و بیماری‌های خاص هستند یا خیر؟ ارائه خدمات دندانپزشکی به بیماران فوق با تأخیر صورت پذیرد.

۸- از پذیرش و ارائه خدمات دندانپزشکی به بیماران دارای علائم سرما خوردگی، تب، سرفه، آب ریزش بینی، بی حالی، درد عضلانی یا احتمال تنگی نفس خودداری کنید. و از بیمار بخواهید ادامه درمان دندانپزشکی را تا بعد از بهبودی کامل به تعویق اندازد و قبل از انجام هر اقدامی فرد را به پزشک ارجاع دهید.

۹- کلیه کارکنان واحد دندانپزشکی از پوشش کامل محافظتی و ماسک بطور دائم استفاده نمایند و در تمام مدت کار از دستکش استفاده کنند. حفاظت شخصی فرد عمل کننده حتماً رعایت گردد که شامل ماسک N95، شیلد، عینک محافظ، دستکش، روپوش سفید، گان یکبار مصرف و کلاه می باشد.

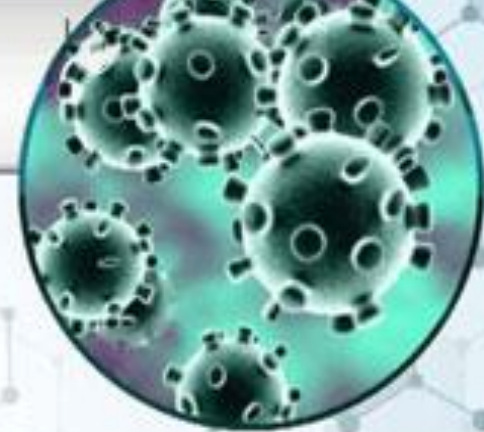


۱۱- پس از استفاده از توربین ، آنگل ... برای هریمار ، بایستی وسائل مورد نظر استریل شده و سپس برای بیمار بعدی مورد استفاده قرار گیرد .

۱۱- کلیه سطوح دسترسی عمومی در مطب را مدام و مرتب ضد عفونی کنند و وسایل همراه بیمار در محل درمان بیماران برده نشوند.

۱۲- همانگونه که تاکنون اعمال می شده کلیه پسماند را به طور کامل در کیسه های مخصوص بسته بندی قطعی و کامل کرده جهت امحاء به سیستم دفع زباله بهداشتی تحویل داده شود و در این مورد پیگیری مداوم انجام پذیرد.

۱۳- وسایل یکبار مصرف مخصوص بیمار و پوشش های مختلف از جمله پوشش های یونیت، صندلی، لامپ یونیت و پیش بند با دقت کامل کمافی السابق پس از مصرف با دستکش محافظ در سیستم پسماند جهت امحاء بسته بندی شود .



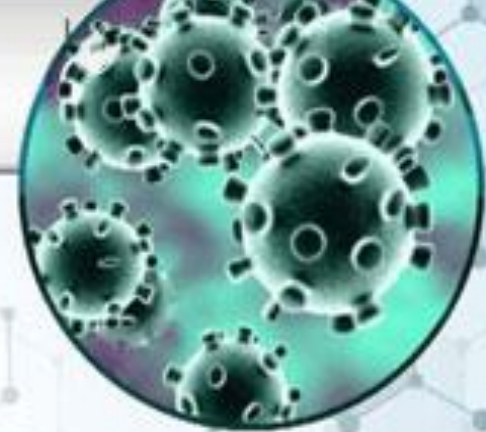
۱۴- برای ضد عفونی کردن سطوح می بایست از ضد عفونی کننده های سفید کننده حاوی کلر ،
حلال های اتری، اتانول ۷۵٪، پر کلرین یا کلروفرم استفاده کرد.

۱۵ - داشتن اتوکلاو کلاس B الزامی بوده و می بایست از سلامت دستگاههای اتوکلاو در
مراکز اطمینان حاصل نمود.

۱۵- کلیه پروتکلی که برای رعایت ویروس هیپاتیت بکار می رود، برای ویروس کرونا نیز
استفاده می شود.

۱۶- پروتکلی که برای مبتلایان به آنفلوآنزا وجود دارد رعایت شود. در مبتلایان و افراد
مشکوک به کرونا ویروس از تجویز داروهای کورتیکو استروئید (مانند دگزامتازون)
خودداری شود.

۱۷- دندانپزشکان و تمامی کادر درمانی حتما در طول روز و بعد از معالجه بیماران مختلف،
به طور مرتب دست هایشان را با محلول ضد عفونی کننده تمیز کنند.



۱۸- قبل از خوردن و آشامیدن حتما دست‌ها را با آب و صابون مایع حدود ۲۰ ثانیه شستشو شود .

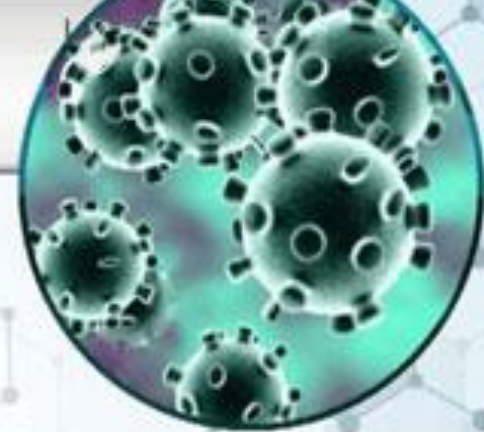
۱۹- هنگام عطسه یا سرفه حتما با دستمال کاغذی جلوی بینی و دهان را بپوشانید و دستمال را داخل سطل زباله درب دار بیندازید.

۲۰- هرگز در این روزها که احتمال انتشار این ویروس زیاد است، با دست‌های آلوده ، مخاط دهان، چشم یا بینی را لمس نکنید.

۲۱- اشیا یا سطوحی که اغلب لمس می کنید مثل موبایل، لپ تاپ و کیف دستی خود را ضد عفونی کنید.

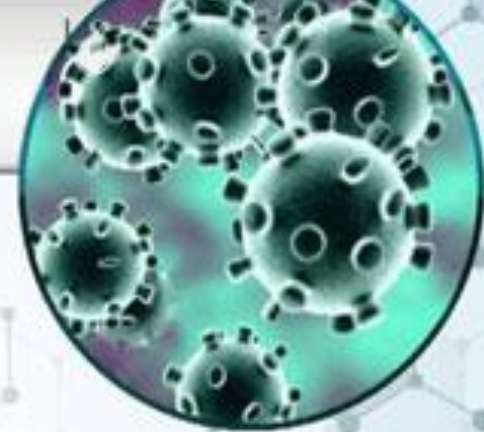
۲۲- ورود اطلاعات در سامانه پس از اتمام کار روزانه بایستی صورت گیرد.

وظیفه اصلی ما دادن آرامش و آگاهی به مردم در تمام سطوح برای مراقبت از خودشان در مقابل ویروس کرونا و جلوگیری از انتشار آن می باشد.

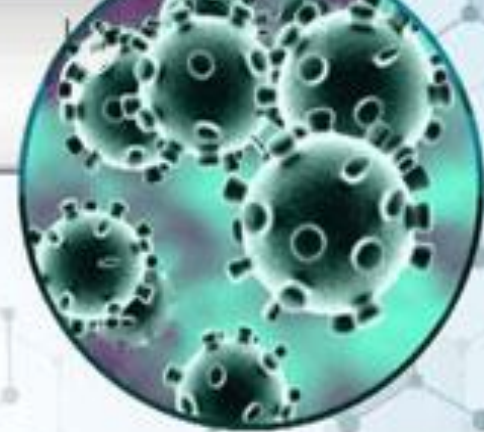


چگونه ماسک بزنیم؟

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



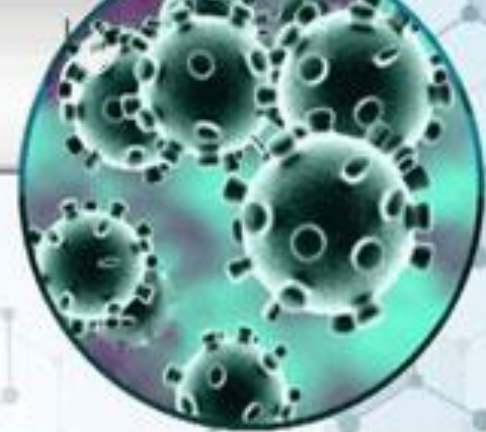
توصیه های تغذیه ای در افزایش مقاومت بدن در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا ویروس



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

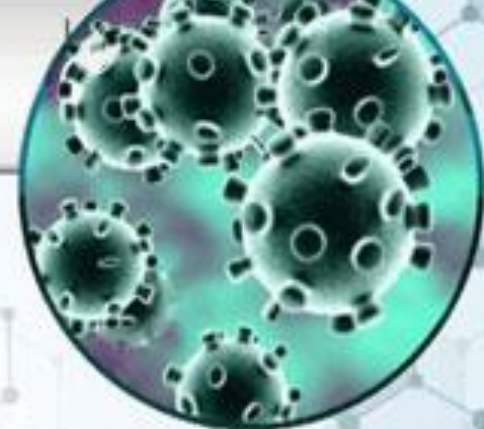
عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل **ویتامین C و A و D** و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند.



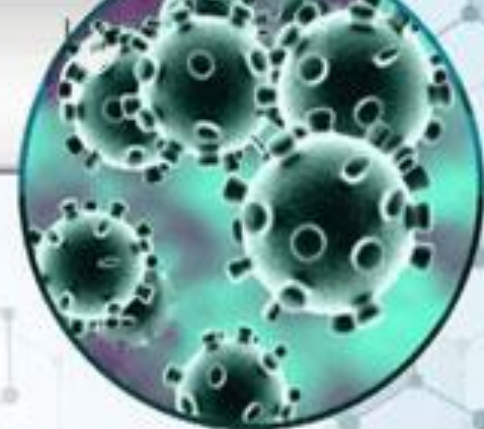
بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

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



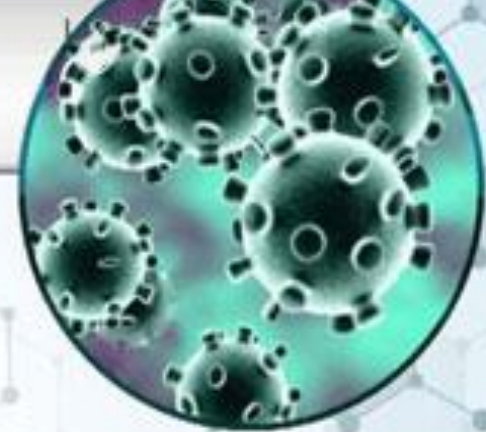
کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتون مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری از بیماری کرونا ویروس نکات زیر را رعایت نمایند :

- ۱- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- ۲- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود
- ۳- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود
- ۴- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود
- ۵- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است -
- ۶- کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.



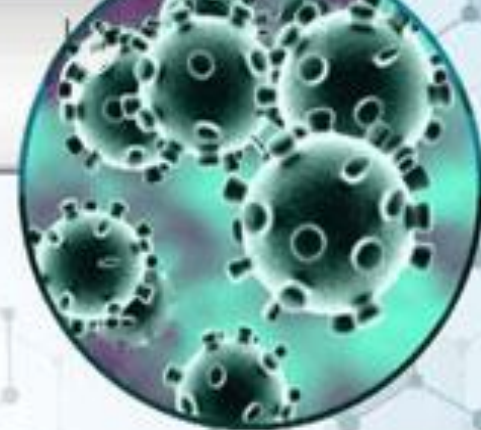
- ۷- از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- ۸- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- ۹- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
- ۱۰- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- ۱۱- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ۱۲- 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.



منابع : دستورالعمل مقابله با کرونا ویروس - نسخه بهمن ۱۳۹۸ وزارت بهداشت درمان
آموزش پزشکی

دستورالعمل نحوه ارائه خدمات دندانپزشکی برای مقابله با شیوع بیماری کرونا ویروس -
اداره سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



رسانه های آموزشی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران



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

