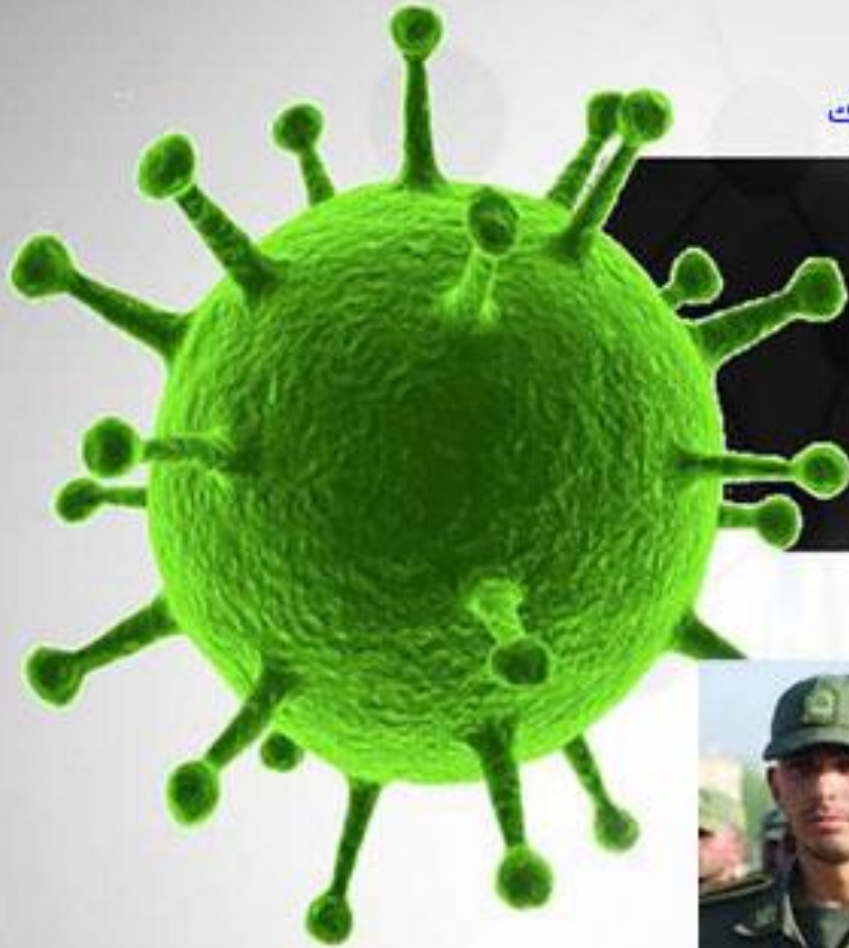




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



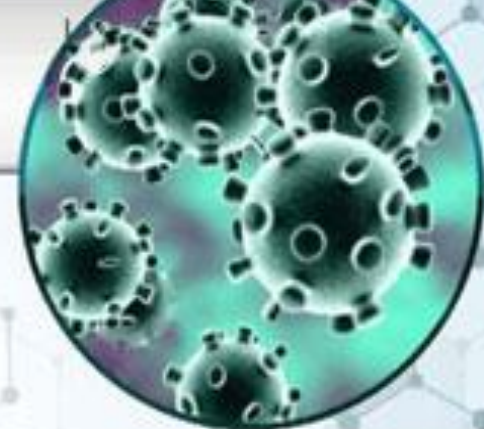
بسته آموزشی کروناویروس ویژه دانشجویان و سربازان



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

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



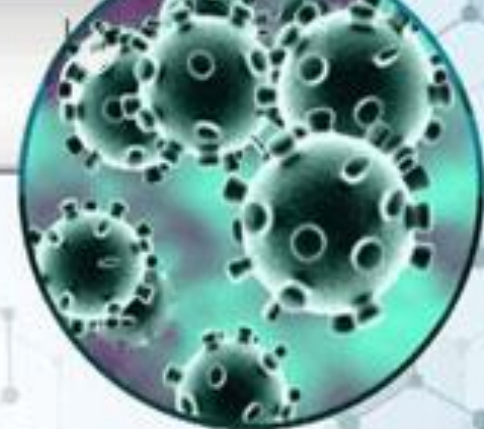
کرونا ویروس چیست؟

- ویروسهای کرونا، خانواده بزرگی از ویروسها هستند که می توانند حیوانات و انسانها را بیمار کنند. تعداد زیادی از ویروسهای کرونا که تاکنون شناخته شده اند، موجب ابتلا به طیفی از عفونتهای دستگاه تنفسی در انسانها می شوند. که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماریهای شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه (مرس) سندروم تنفسی حاد (سارس) متغیر هستند. ویروس کرونایی که به تازگی کشف شده است عامل ابتلا به بیماری کووید-۱۹ است.

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟



• این بیماری عمدتاً با لرز، بدن درد، گلودرد و سرفه ی خشک با یا بدون تب بروز می یابد. تعدادی از بیماران نیز علائمی مانند اسهال، درد شکم، سردرد، تعریق، گرفتگی بینی و آبریزش بینی دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف بروز پیدا می کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می یابد، دچار مشکل تنفسی و تنگی نفس می شوند. لازم به ذکر است در برخی از بیماران ممکن است از دست دادن حس بویایی و چشایی اتفاق افتاده که پس از یک تا دو هفته بهبود یابد.



چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند؟

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

- گروه الف - بیماران با بیماری زمینه‌ای:
- بیماری قلبی عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری‌های تنفسی زمینه‌ای، $BMI > 30$
- گروه ب- بیماران با نقص ایمنی:
- تحت درمان با کورتیکواستروئید بیش از $12.5mg$ پردنیزولون در روز بیش از دو هفته، شیمی درمانی، بدخیمی‌ها، پیوند اعضا

کوید ۱۹ چگونه منتقل می شود؟

- این بیماری می تواند از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کووید-۱۹ به اطراف پخش می شود، به دیگران نیز سرایت کند. این قطرها بر وسایل و سطوح اطراف فرد بیمار پخش می شود سپس سایر افراد با دست زدن به این وسایل یا سطوح آلوده و لمس چشم ها، دهان و بینی، به کووید-۱۹ مبتلا می شوند.
- به همین دلیل، مهم است که همه افراد فاصله یک تا یک و نیم متر را با دیگران حفظ نمایند.
- احتمال ابتلا به کووید-۱۹ از طریق تماس با فردی که هیچ علائمی ندارد، کم است. البته، بسیاری از مبتلایان به کووید-۱۹، به ویژه در مراحل ابتدایی بیماری، علائم خفیف دارند. به هر حال توصیه به رعایت نکات بهداشتی در برخورد با همه افراد جامعه توصیه می گردد.



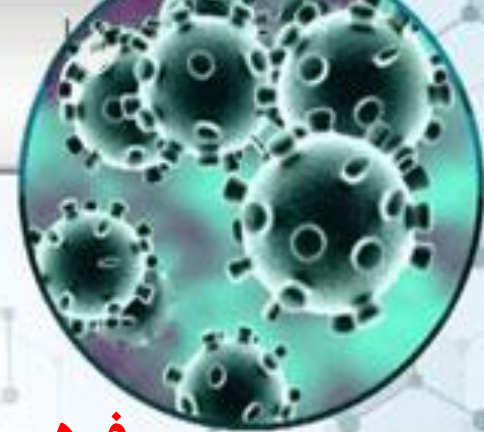
آیا ممکن است از طریق مدفوع فرد بیمار، به کووید-۱۹ مبتلا بشویم؟

- به نظر می‌رسد که احتمال انتقال کووید-۱۹ از طریق مدفوع افراد مبتلا، کم است. اگرچه تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که در برخی موارد ویروس ممکن است در مدفوع وجود داشته باشد ولی با این حال انتشار ویروس از طریق مدفوع ویژگی اصلی شیوع این بیماری نیست.
- به هر حال، وجود خطر انتقال از طریق مدفوع، دلیل مضاعفی است تا دستها را مرتباً بعد از استفاده از توالت و قبل از غذا خوردن بشوئیم. این مورد برای صنف‌های خاص مانند آشپزخانه و رستوران‌ها اهمیت بیشتری دارد.

راه های پیشگیری از بیماری



- فقط در هنگام ضرورت از منزل خارج شوید.
- در هنگام خروج از منزل حتما از ماسک استفاده نمایید.
- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ 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 خود داری نماییم.
- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم.
- فاصله اجتماعی حداقل ۱.۵-۱ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم.
- از تماس دست آلوده به چشم ها، بینی، دهان و گوش خود بپرهیزیم.
- آب دهان، بینی و دستمال کاغذی و ماسک، دستکش 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.
- از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد خودداری نماییم.



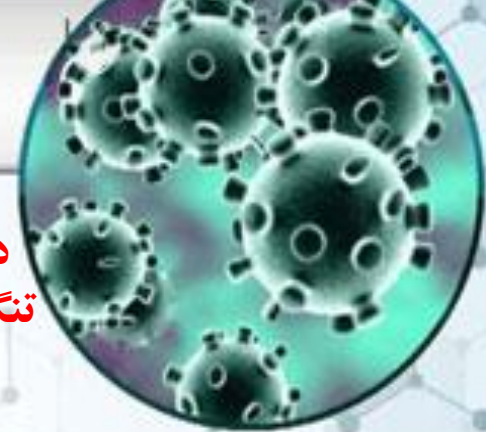
فرد مشکوک به بیماری کیست؟

- هر بیماری که با علائم سرما خوردگی (آبریزش بینی، سرفه، عطسه، گلودرد، تب خفیف، بی حالی و ضعف) یا علائم آنفلانزا (تب بالا و ضعف و بی حالی شدید و ناگهانی) یا علائم حالت تهوع، سرگیجه و سردرد طولانی، درد سینه، تنگی نفس، از دست دادن بویایی و چشایی مراجعه می نماید مشکوک به کرونا می باشد.
- این گونه افراد در اولین قدم باید خودشان را قرنطینه نموده و به پزشک مراجعه کنند و در صورت نیاز با انجام تست های تشخیصی تعیین تکلیف شوند که هم زودتر از بیماری خودشان مطلع شده و با استراحت، زودتر درمان شوند و هم از ابتلای دیگر افراد جلوگیری نمایند. پس مراجعه زود تر و تشخیص سریع تر بسیار اهمیت دارد.



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

- از حضور در محل کار، دانشگاه 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 بشویید.
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- با یک ماسک دهان و بینی خود را پوشانید .
- ماسک جراحی رایج خود را 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 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.



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

• چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- ☐ هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کرونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- ☐ اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چند ساعت تا چندروز این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- ☐ مواد ضد عفونی کننده مثل وایتکس می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.



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)

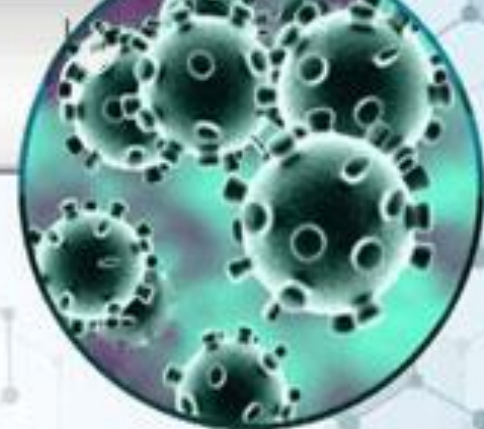
✓ گند زدایی واحدهای نیمه بحرانی: سالنها و کریدورها و کف و دیوار و توالت و حمام خانگی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴۹ پیمانه آب سرد مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه

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

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.



• دوره کمون بیماری چه مدت است؟

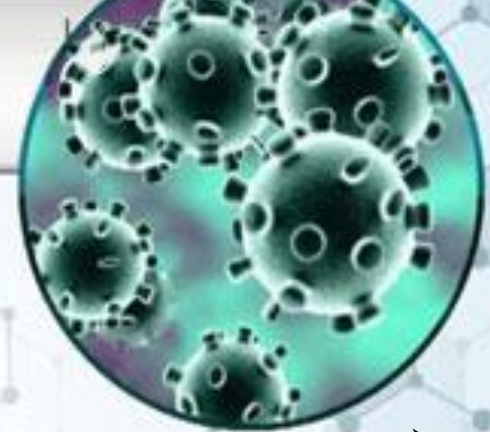
- دوره کمون مدت زمانی است بین ورود عامل بیماری زا و شروع علائم فاصله است.
- دوره کمون این بیماری بین ۲ تا ۱۴ روز می باشد و میانگین ۵ تا ۶ روز می باشد.

• آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- خیر
- آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها تاثیری ندارند.
- کروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

• 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. درمان علامتی است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید از ماسک استفاده کنید و به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.



شیوه استفاده از ماسک

- برای عموم مردم بجز کادر پزشکی و درگیر با بحران، توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند.
- همچنین در بیمارانی که تست کرونای آنها مثبت شده است از ماسک های فیلتر دار نباید استفاده شود.
- به طور کلی ماسک های جراحی پس از ۲ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N95 پس از ۸ ساعت بایست تعویض گردد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد.
- همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

چگونه ماسک مصرف شده را دور بیاندازیم؟



- پس از گذشت مدت زمان توصیه شده می بایست به طرز صحیح آن را دور بیاندازیم. بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و به صورت جدا و بر اساس دستورالعمل های شهر خود دور بیاندازید.
- ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های عفونی بیمارستانی جمع آوری می شود. نکته قابل توجه پس از دور انداختن ماسک، این است که دست ها باید به روش استاندارد شسته شود.



چند توصیه ساده اما بسیار مهم در خصوص استفاده از ماسک



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

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

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

- اگر ماسک شما دو بند دارد ابتدا بند پایینی و سپس بند بالایی را آزاد کنید، این کار مانع آویزان شدن بدنه ماسک روی لباس شما شده و از انتقال ذرات آلوده روی ماسک به لباس شما پیشگیری می‌کند

- برای دور انداختن ماسک صرفاً بندهای آن را بگیرید، از تماس دست با بدنه ماسک مصرف شده جداً خودداری ورزید! چرا که زحمت چند ساعت تنفس شما در ماسک را هدر می‌دهد.

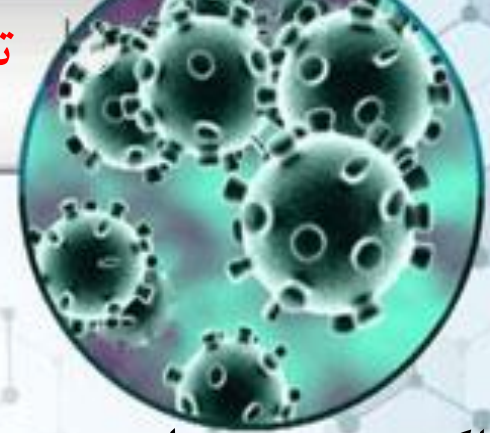
- دقت داشته باشید ماسک بیش از آنکه مورد نیاز شما باشد، باید روی دهان کسی باشد که تنفس محیط را آلوده می‌کند پس اگر در محل کار شما دو ماسک باشد، یکی N95 و دیگری معمولی، ماسک N95 را برای بیمار استفاده کنید!

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

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

- استفاده از ماسک برای تمام مردم ضرورتی ندارد.

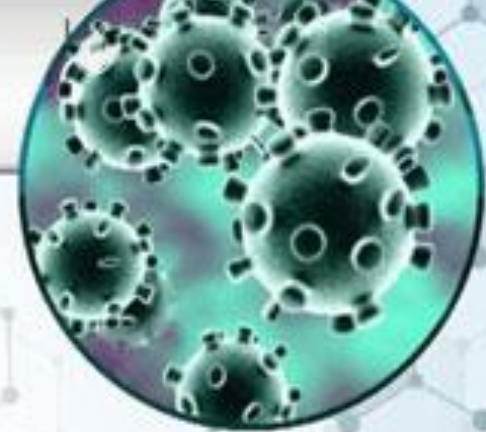




عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

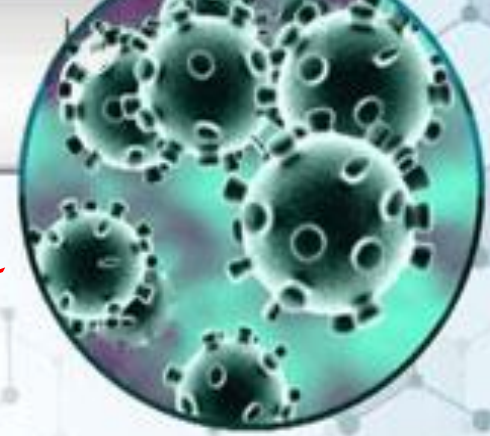
بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل **ویتامین C و A و D** و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین 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 ای، 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.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- 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 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 ۲ 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

روش سالم سازی سبزیجات



پاک سازی

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



انگل زدایی

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



ضد عفونی

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

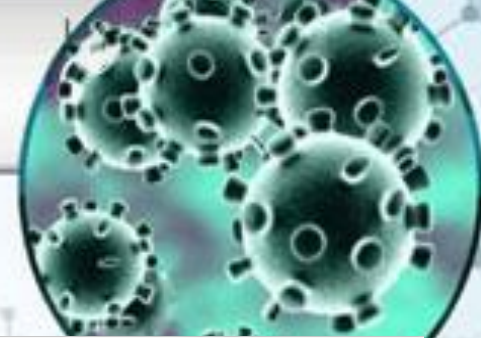


فایده های شستشوی

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 »

مرکز بهداشت استان مرکزی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
سازمان بهداشتی

شهروند گرامی:

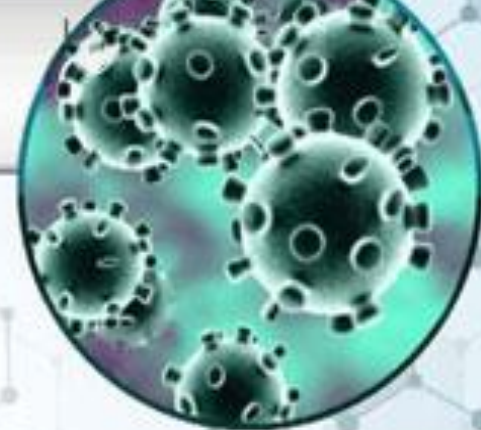
جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir





کرونا ویروس؛ در کمین است

برای حفاظت از خود در برابر
بیماری های ویروسی و آنفولانزا

شستن دست ها را جدی بگیرید



سازمان بهداشتی و خدمات درمانی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز داده های و اطلاع رسانی

پنج مرحله شستشوی دست ها

۱ شیر آب را باز کرده و دستان
خود را خیس کنید



۲



دستان خود را به صابون یا
مایع دستشویی آغشته کنید

۳

به مدت ۲۰ ثانیه با صابون
یا مایع دستشویی رو و پشت
دست را به خوبی بشوید



۴

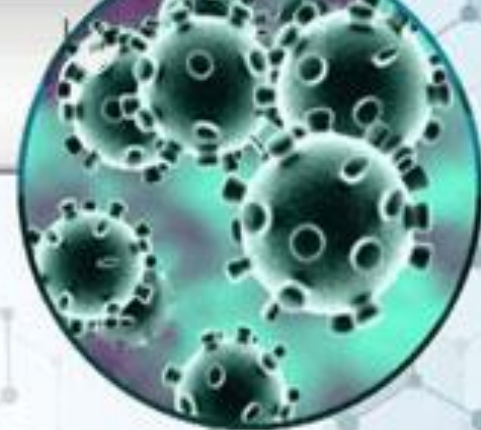


دستان خود را به صورت
کامل آب بکشید طوری که
اثری از صابون نماند



۵ در مرحله آخر دستان
خود را به صورت کامل
خشک کنید





توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

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



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



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



خودداری از مصرف غذاهایی که
کامل نپخته مانند تخم مرغ عسلی



خودداری از مصرف غذا و مایعات
در مکان های نامطمئن



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

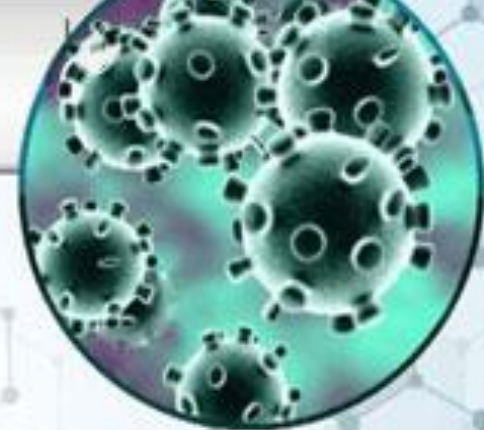


مصرف هویج و کدو حلوایی
در غذاهای روزانه



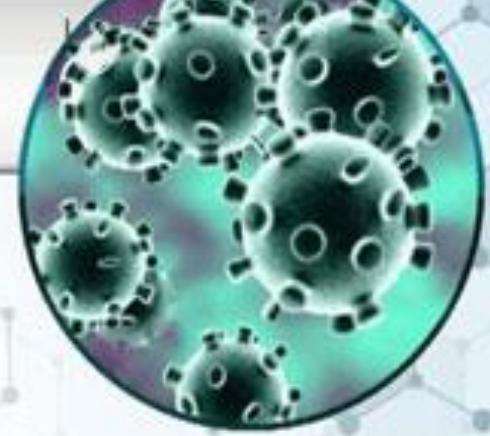
مصرف پیاز خام به دلیل داشتن
ویتامین C همراه با غذا





توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به
بیماری های تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوآنزا و...)

- ۱- از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری کنید.
- ۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.
- ۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- ۵- دست های خود را به طور مرتب مخصوص 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.



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.



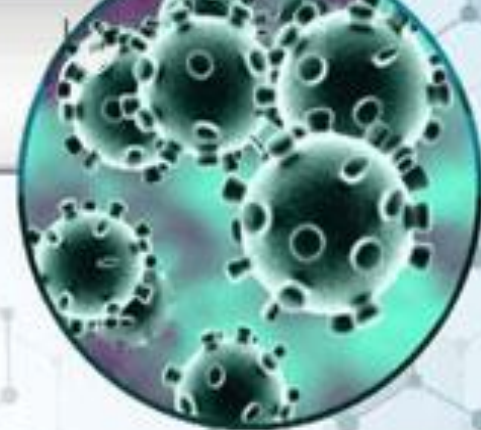
۹- هنگام بیماری در خانه بمانیم.

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 بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟

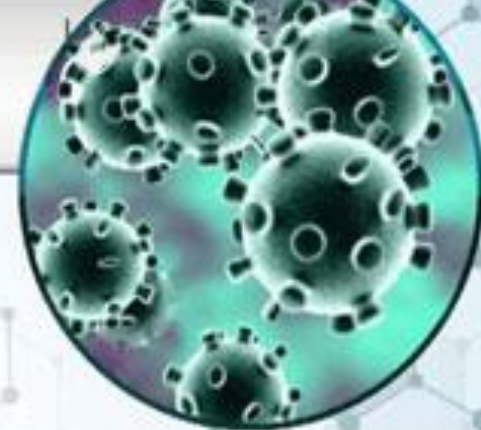


با تماس مستقیم (مثلا
تماس دست) با سطوح آلوده به
ریزقطرات و ترشحات منتقل شده
از بینی یا حلق فرد آلوده.



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





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

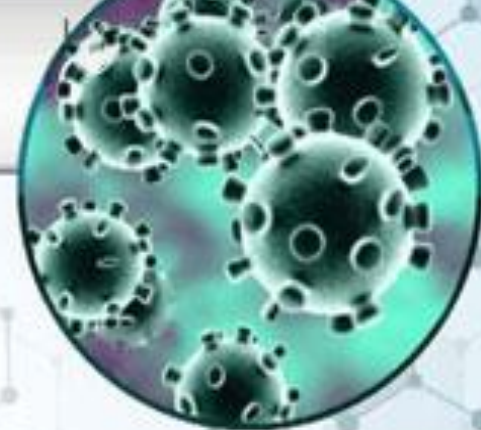
آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی هستند؟

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.

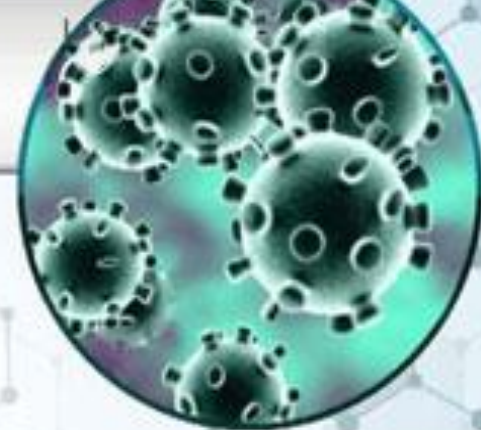




آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

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

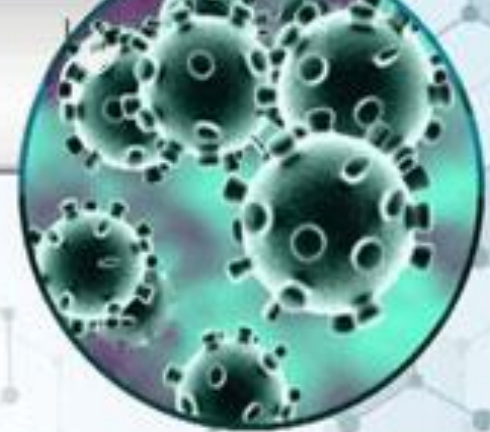




آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت

راههای پیشگیری از بیماریهای تنفسی کرونا ویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

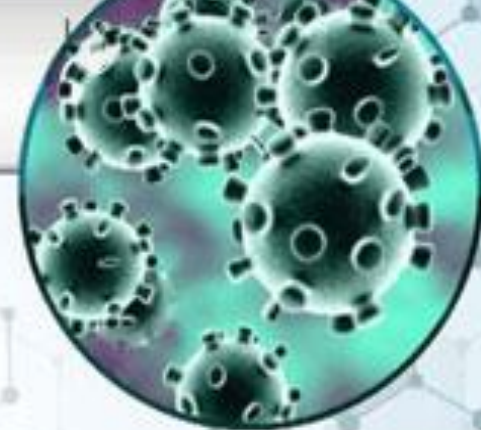
دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشویید

- ابتدا دستها را خیس کرده و بعد آنها را مایونی کنید
- دو کف دستها را با هم بشویید
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید
- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید
- بین انگشتان را از رویرو بشویید
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید
- دور مچ معمولاً فراموش می شود در آخر حتما شسته شود
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید
- دست را با دستمال خشک کنید
- و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید

ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل مواظبت 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 ۴۰ 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.



راه های 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 مایون براحی در دسترس نیست، از محلول های بر پایه الکلی ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و مایون 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) به صورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



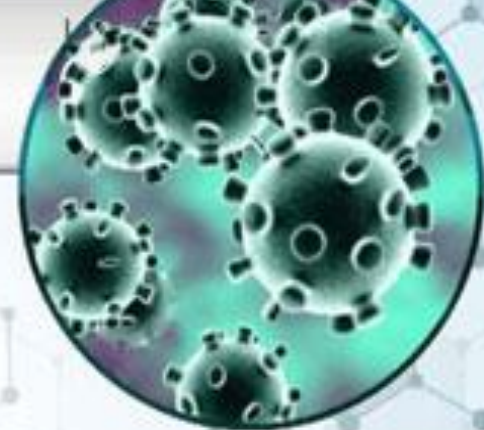
علائم و نشانه های کرونا ویروس

- 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 مابون 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.

۷



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.



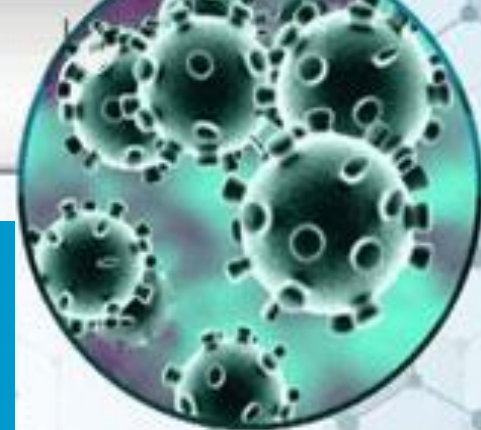
دست ها را با دستمال خشک کنید



دست ها را با آب شستشو دهید



مرکز بهداشت استان مرکزی



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



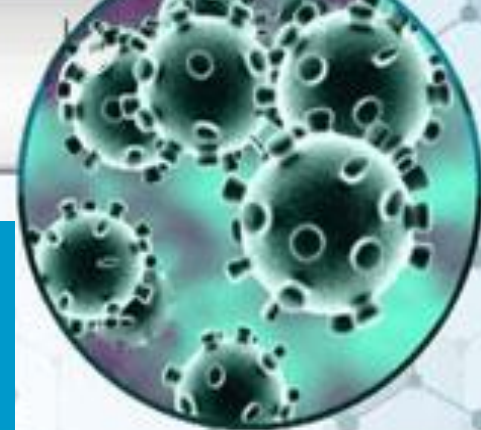
- ◊ بعد از سرفه یا عطسه
- ◊ هنگام مراقبت از بیمار
- ◊ قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- ◊ قبل از غذا خوردن
- ◊ بعد از استفاده از توالت
- ◊ هنگامی که کثیف بنظر می‌رسند
- ◊ بعد از دست‌زدن به حیوانات و فضولات آن‌ها



World Health
Organization



سازمان بهداشتی جهانی



احتمال ابتلا به عفونت کروناویروس را کاهش دهید.



دست هایتان را با آب و صابون یا محلول های الکلی تمیز کنید.

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



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

گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



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



World Health Organization



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

استعمال قلیان یکی از عوامل انتقال ویروس کرونا

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

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 هربار 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.