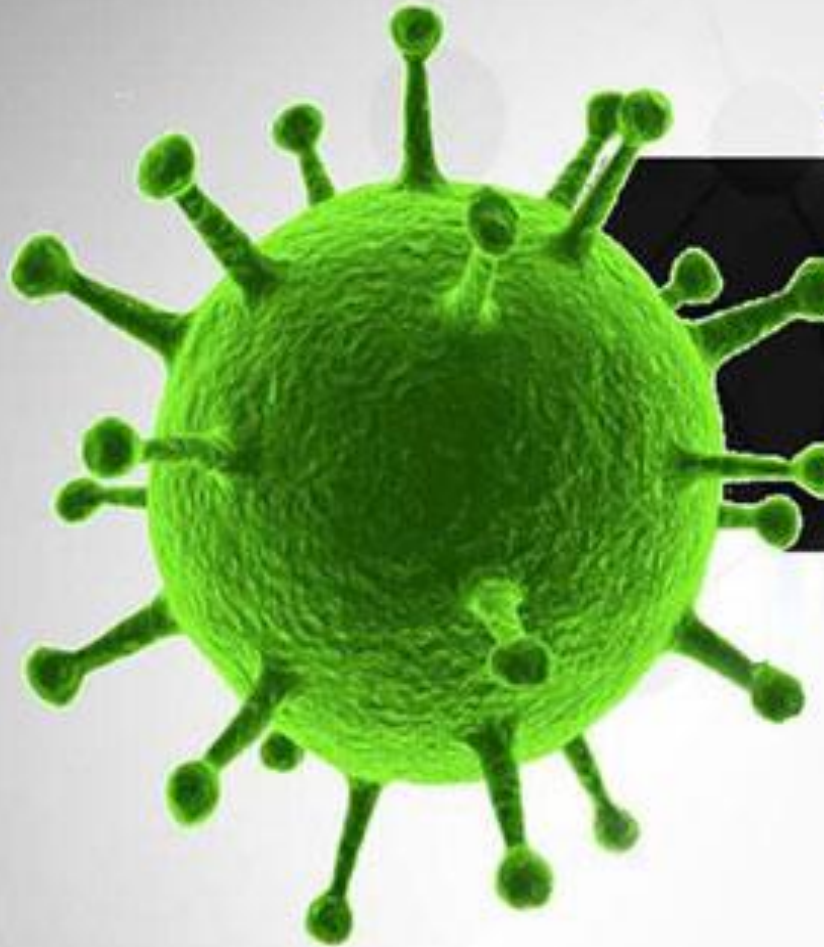




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

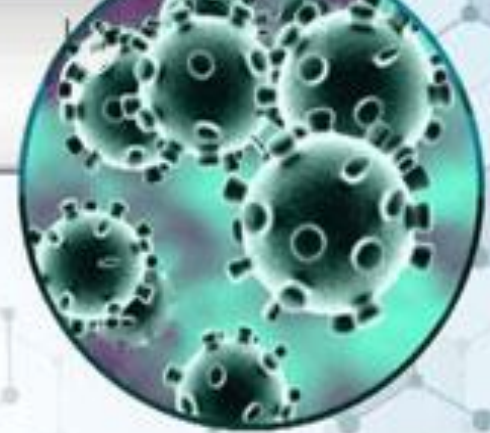


به آموزش کروناویروس
(شماره ۸)
ویژه دندان پزشکان و دستیاران

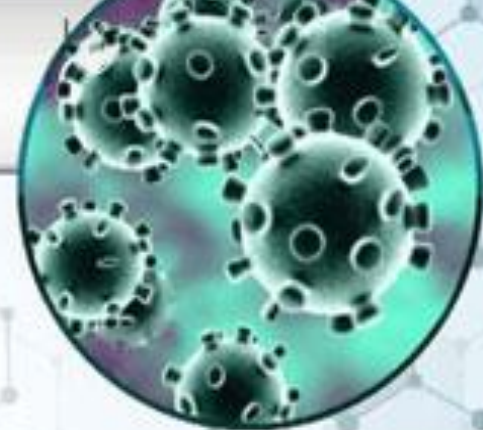


اسفند ۱۳۹۸

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

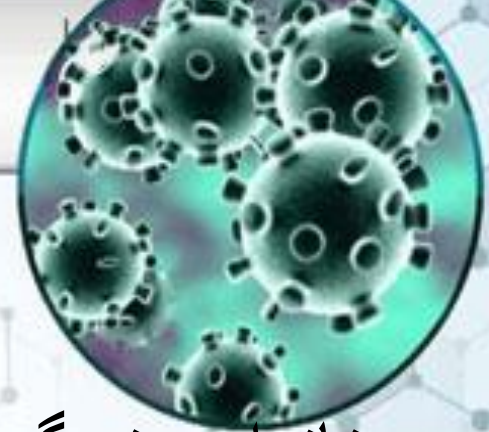


دندان پزشکیان و دستیاران گرامی

- 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 .



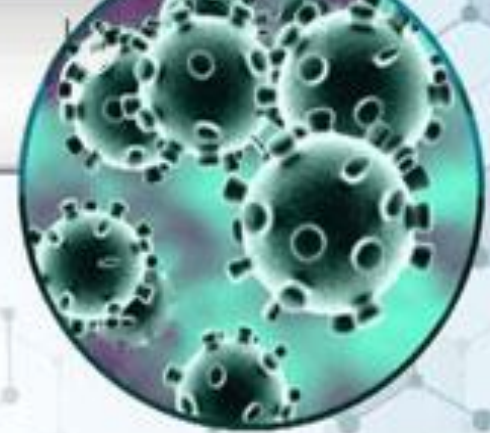
کرونا ویروس یا کووید ۲۰۱۹ چیست؟



- 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 ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ بیماری از استان ووهان چین گزارش شده است.

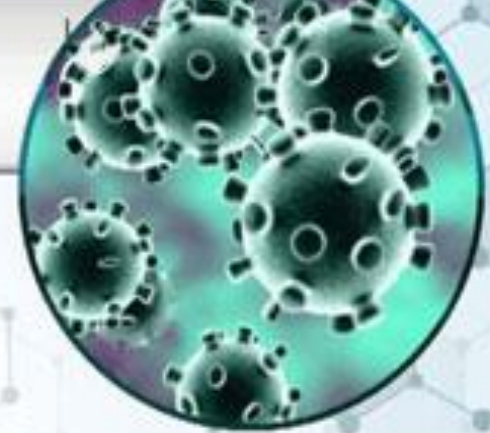


آیا کرونا ویروس جدید همان سارس است؟

خیر، از همان خانواده است و ۷۰ 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 نادری 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 در مورد سارس و مرس کروناویروس منبع حیوانی آنها مشخص شده است ولی در مورد 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.

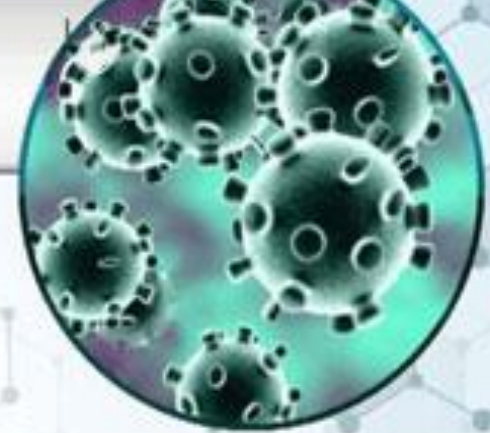
به همین ترتیب از مصرف فراورده های حیوانی خام یا خوب پخته نشده (شیر ، گوشت و تخم مرغ) اجتناب شود

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.



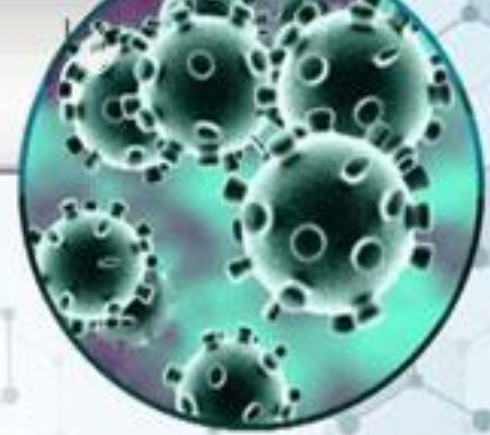
آیا انتقال شخص به شخص بیماری کروناویروس جدید اتفاق می افتد؟

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

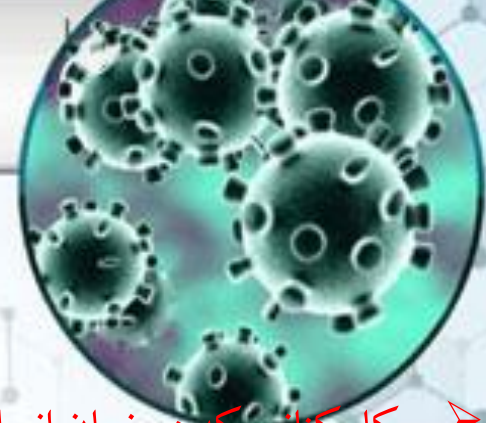
عامل بیماری از طریق droplet (ذرات ترشحاتی بیش از ۵ میکرون) در محیط قرار میگیرند این ذرات ترشحاتی تا شعاع یک تا یک و نیم متری برد دارند، ولی عملیات تهاجمی در بیمار میتواند آئروسل تولید شود که در این حالت انتقال هوا برد نیز صورت میگیرد.



احتیاطات هوابرد :

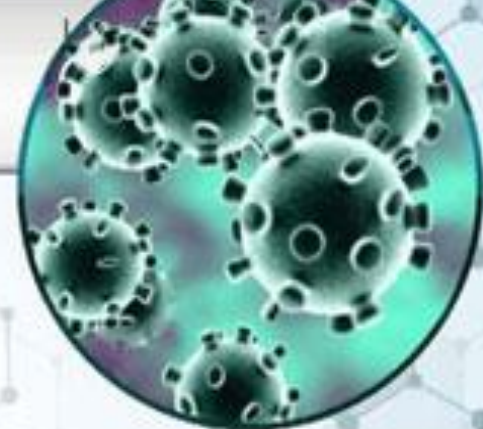


- کادر درمانی که اقدامات تولید کننده آئروسول برای بیمار مشکوک به ۲۰۱۹-ncov انجام می دهند باید :
 - ✓ از وسایل محافظ (PPE) مناسب استفاده نمایند (مانند دستکش، گان با آستین بلند، محافظ چشم و صورت، ماسک N95 با سایز مناسب اندازه صورت و Fit test)
 - ✓ -ترجیحا از اتاق جداگانه انفرادی برای انجام اقدامات تولید 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 .



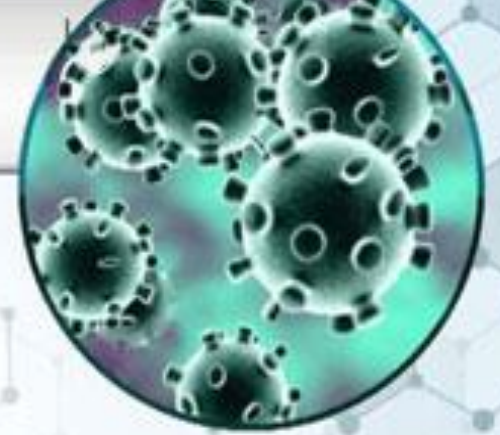
➤ کارکنانی که در زمان انجام اقدامات تولید کننده آئروسول در بیمار مشکوک به ۲۰۱۹-ncov در اتاق حضور دارند باید به موارد ذیل توجه نمایند :

- 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 پوشانیم .
- 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

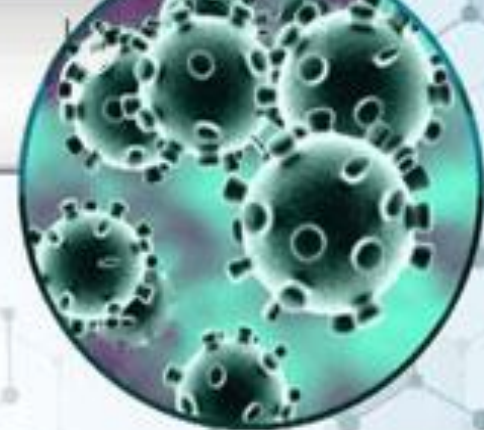


دوره کمون ویروس چقدر است ؟

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.

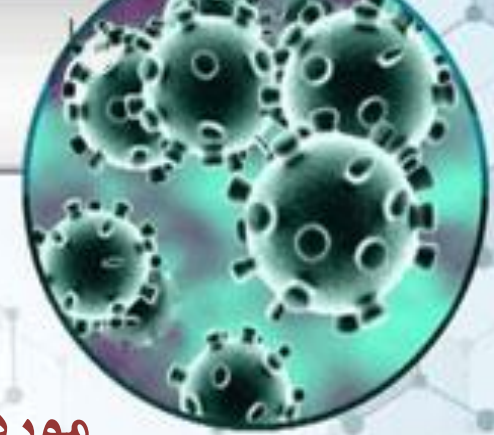


آیا انتقال بیماری تا قبل از بروز علائم وجود دارد؟

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.



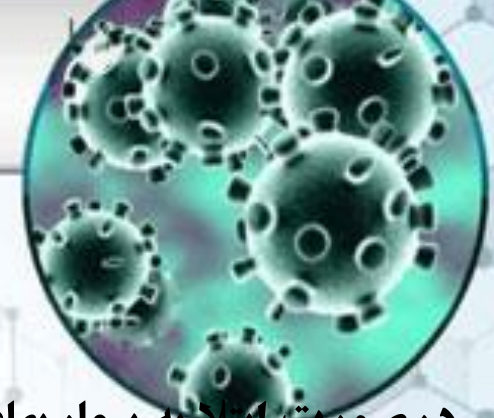
مورد مشکوک به کروناویروس جدید

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

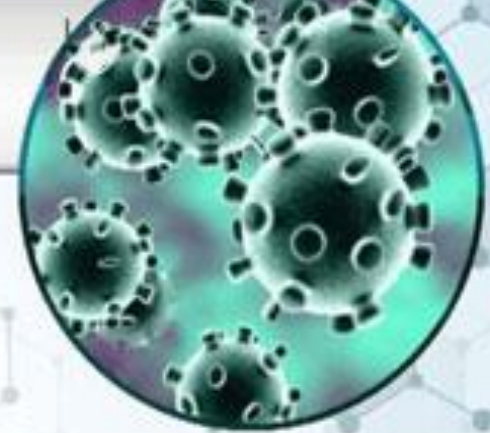
فرد مبتلا دارای علائم تنفسی که در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم یکی از انواع تماسهای زیر را داشته باشد

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

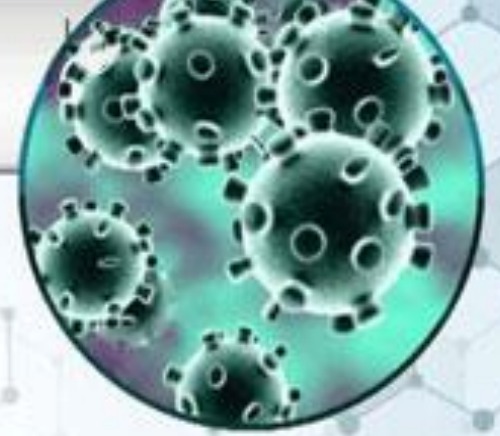


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

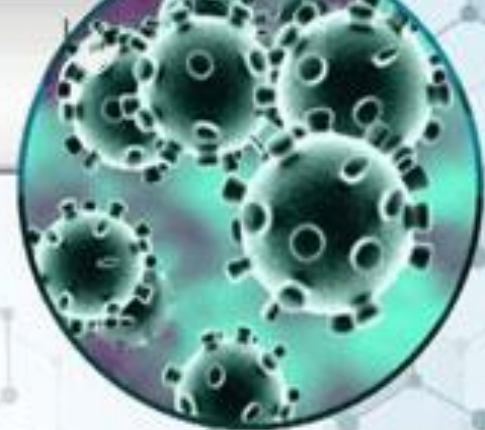
- ۱- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- ۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- ۳- در اقامتی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- ۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- ۵- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه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



دستور العمل 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 ضدعفونی 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

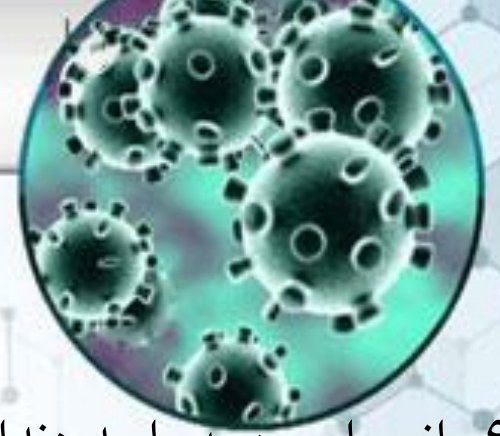
صابون مایع و یا سایر مواد ضدعفونی کننده شستشو دهند و پس از خروج بیمار تمام سطوح مانند شیرآلات،

دستگیره درب ها، کلیدهای برق و هر جایی که احتمال تماس دست بیمار یا مراجعه کنند، باشد نیز مجدداً

ضدعفونی 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.

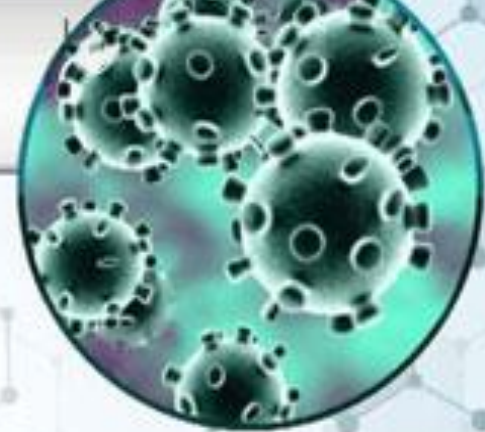


۶- از مراجعین به واحد دندانپزشکی در مورد محل زندگی، سفر به کشورهای خارجی خاص و مراکز سیاحتی و زیارتی سوال شود که حضور داشته اند یا خیر؟

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.

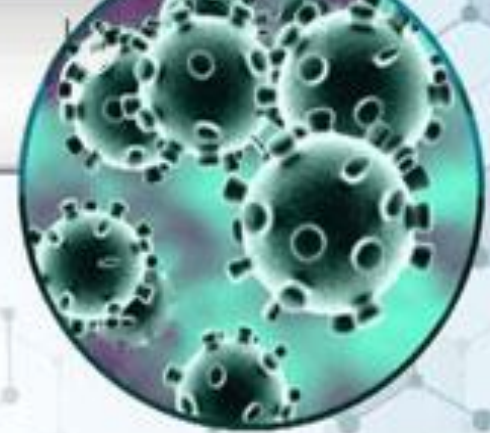


۱۱- پس از استفاده از توربین ، آنگل ... برای هر بیمار ، بایستی وسایل مورد نظر استریل شده و سپس برای بیمار بعدی مورد استفاده قرار گیرد .

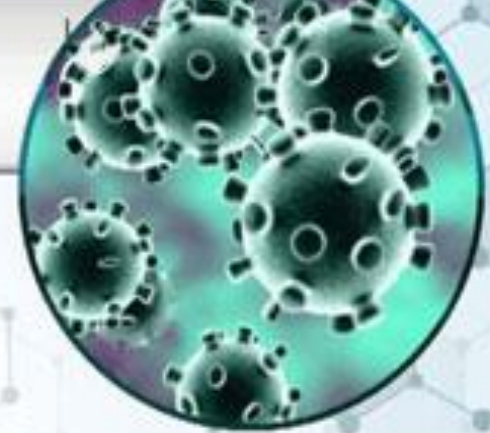
۱۱- کلیه سطوح دسترسی عمومی در مطب را مدام و مرتب ضد عفونی کنند و وسایل همراه بیمار در محل درمان بیماران برده نشوند.

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 می‌کنید مثل موبایل، لپ‌تاپ 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 می‌باشد.



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 فضای 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.



چند توصیه ساده اما بسیار مهم در خصوص استفاده از ماسک

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

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

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

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

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

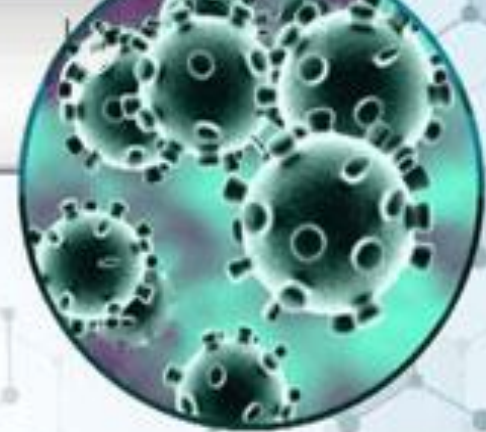
- دقت داشته باشید ماسک بیش از آنکه مورد نیاز شما باشد، باید روی دهان کسی باشد که تنفسش محیط را آلوده می‌کند پس اگر در محل کار شما دو ماسک باشد، یکی N95 و دیگری معمولی، ماسک N95 را برای بیمار استفاده کنید!

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

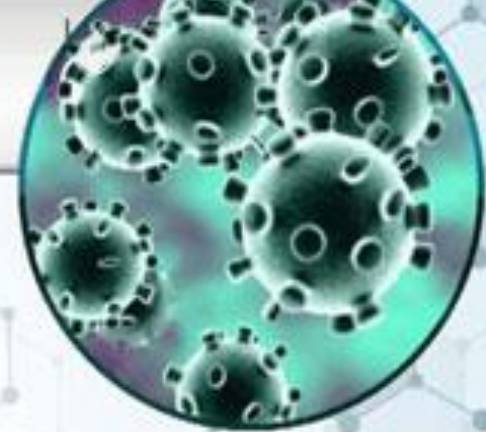
- ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.

- استفاده از ماسک برای تمام مردم ضرورتی ندارد.





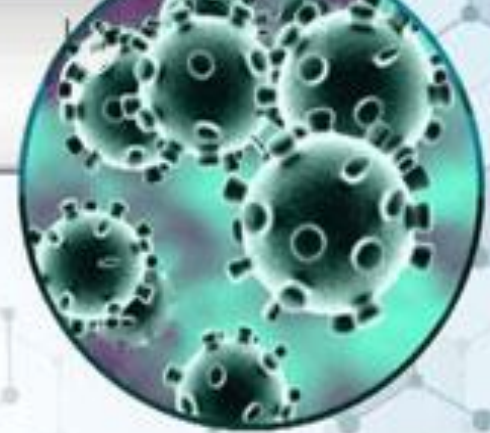
توصیه های تغذیه ای در افزایش مقاومت بدن در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا ویروس



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

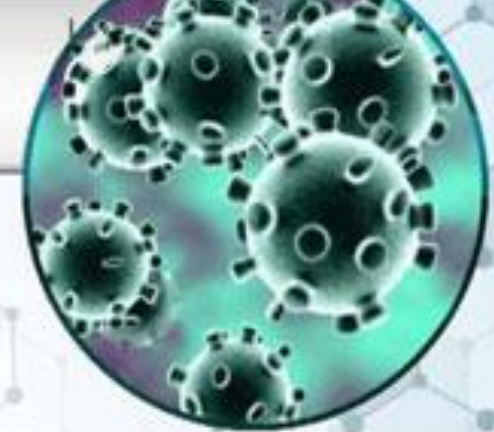
عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

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.



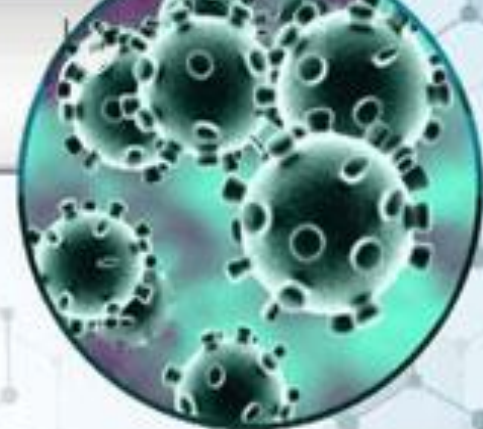
بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

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.



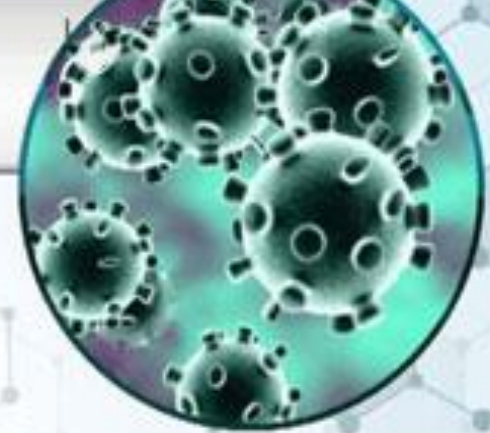
کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتون مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری از بیماری کرونا ویروس نکات زیر را رعایت نمایند :

- 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.



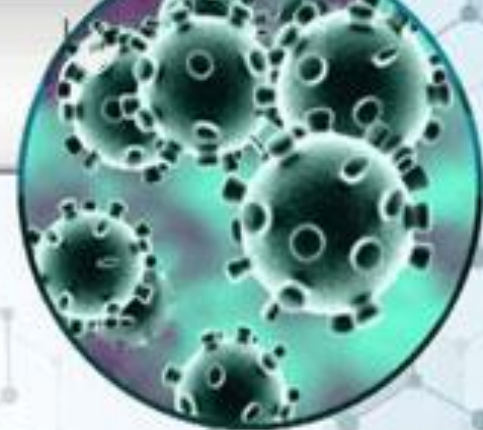
- ۷- از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- ۸- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- ۹- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر 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.

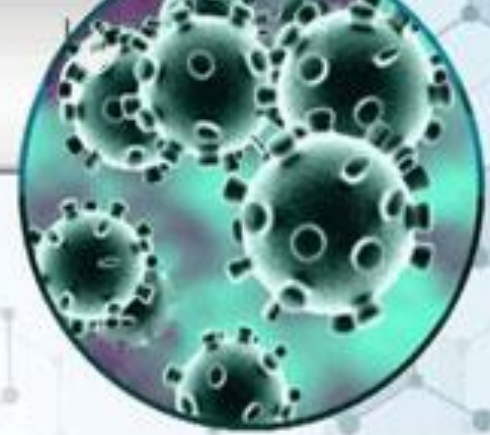


منابع : دستورالعمل مقابله با کرونا ویروس - نسخه بهمن ۱۳۹۸ وزارت بهداشت درمان
آموزش پزشکی

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



کرونا ویروس؛ در کمین است

برای حفاظت از خود در برابر
بیماری های ویروسی و آنفولانزا

شستن دست ها را جدی بگیرید



پنج مرحله شستشوی دست ها

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

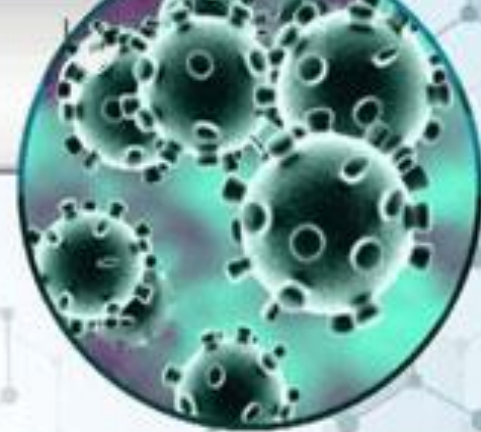
۵

در مرحله آخر دستان
خود را به صورت کامل
خشک کنید





گام کلیدی



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



هنگام عطسه و سرفه
دهان و بینی خود را
بپوشانیم.



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



از دست دادن و
روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



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



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

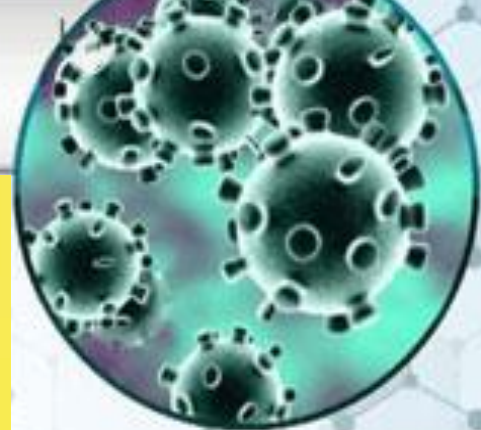


هنگام بیماری در خانه بمانیم
و از تماس با دیگران
خودداری کنیم.





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 بشوید یا ضدعفونی نمایید.



۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.



۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید و ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید.



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



۹- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید.



۱۰- از لوازم شخصی مانند ظروف، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.



۱۱- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.



۱۲- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.



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



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



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 پوشانیم.



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.



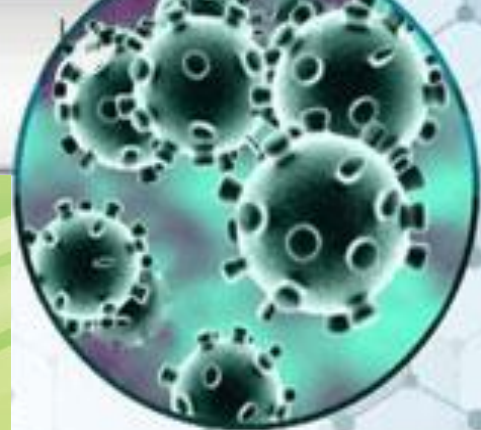
۹- هنگام بیماری در خانه بمانیم.

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.

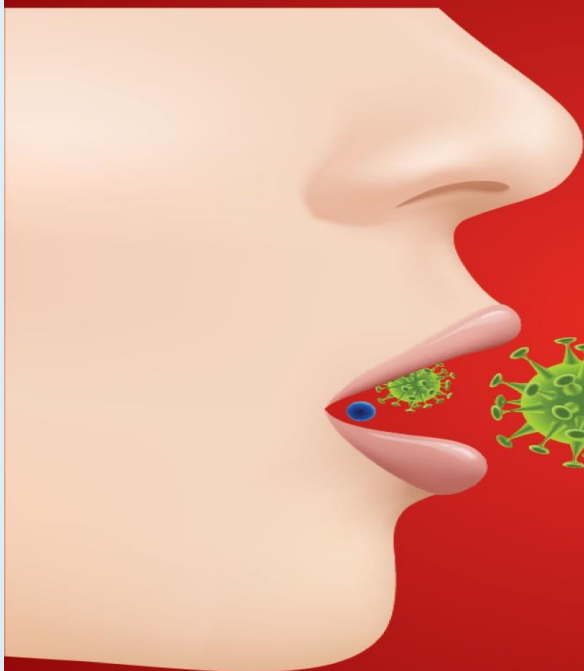
منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

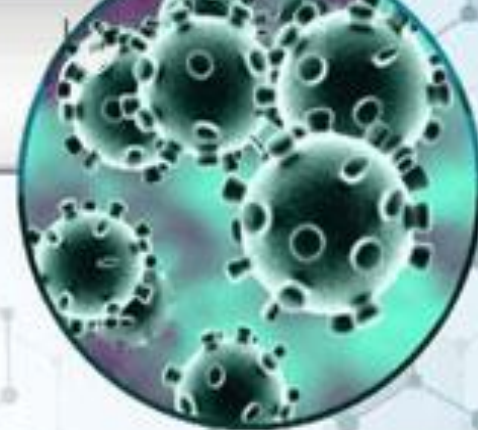
چگونه به بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟

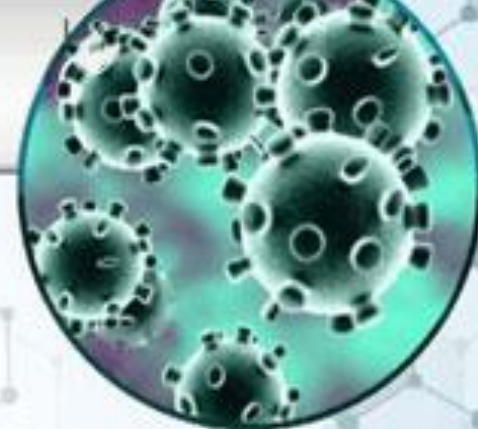


با تماس غیر مستقیم (مثلا
تماس دست) با سطوح آلوده به
ریزقطرات و ترشحات منتقل شده
از بینی یا حلق فرد آلوده.



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





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا،

سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از رویه رو بشوید



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید



دو کف دست‌ها را با هم بشوید



ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دور میج معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتما شسته شود



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید



شست دست را جداگانه و دقیق بشوید



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید



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



دست را با دستمال خشک کنید

• شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون

• حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)

• استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال

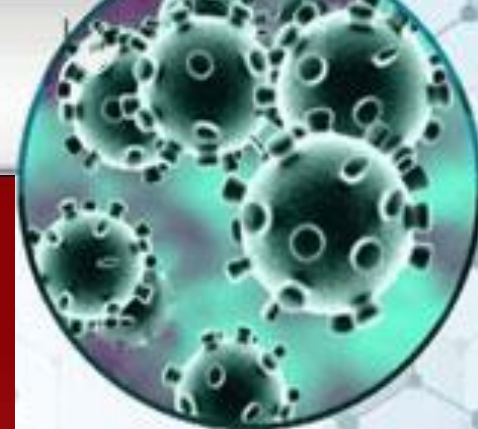
در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)

• دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)

• استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد

از ابتلای بیماری)

• مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علائم بیماری



آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

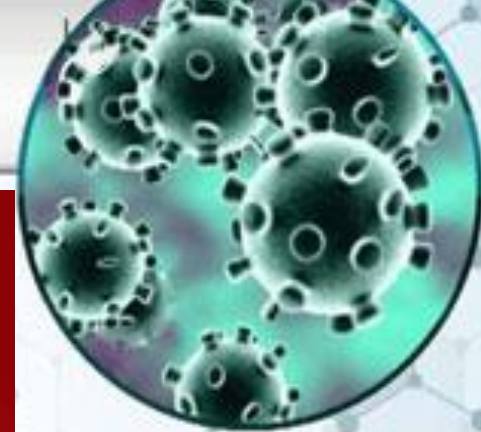
آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی هستند؟

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 نشانه‌های ابتلا 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 و ویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

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 خیس
کرده و بعد آن‌ها را
صابونی کنید



شست دست را
جداگانه و دقیق
بشویید



نوک انگشتان را درهم
گره کرده و به خوبی
بشویید



بین انگشتان
را از رویخرو بشویید



دست را با دستمال
خشک کنید



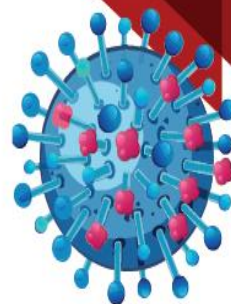
دور مخ معمولاً
فراموش می‌شود در
آخر حتما شسته شود



خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشویید



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



ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل
موازین پیشگیری زیر را رعایت کند تا زمانی
که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی
بگویند می‌تواند به فعالیت‌های روزمره خود
بازگردد.

در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و
استراحت تا زمان بهبودی از سایرین جدا شود
و بهداشت دست و سطوح باید به خوبی رعایت
شود.

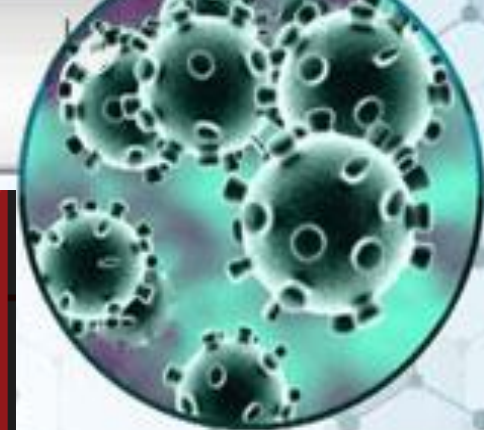
بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک
یکبار مصرف) استفاده کند.

بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی
خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای
آستین یا ماسک جراحی معمولی بپوشاند.

اطرافیان بیمار از استفاده از وسایل خصوصی
او خودداری کنند.

شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و
صابون به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه به‌خصوص بعد از
رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از
تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

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



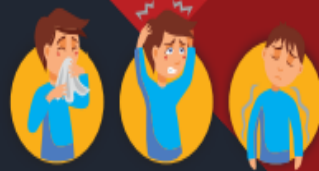
راه‌های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان‌پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده‌اند باید از درمان‌های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- ▶ استراحت در منزل
- ▶ مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- ▶ مسکن‌های تب‌بر



در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می‌شود) درمان‌ها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می‌شود.



علائم و نشانه‌های 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. راه‌های پیشگیری از انتشار بیماری‌های تنفسی (مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- ▶ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها 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

▶ اگر آب و مابون پراحتی در دسترس نیست، از محلول‌های بر پایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست‌ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و مابون استفاده نمایید.

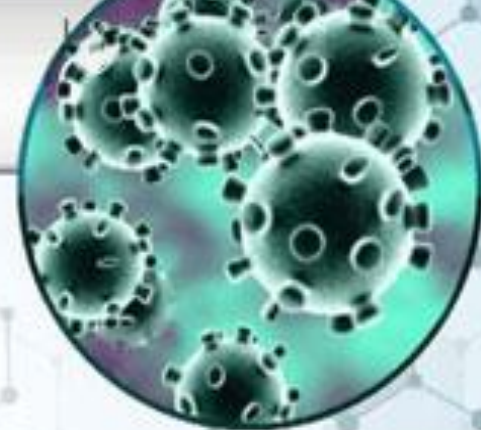
▶ از تماس دست‌های شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.

▶ 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 دست‌ها هستند (مانند دستگیره‌ها) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.

▶ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



ساله و تندرست باشید