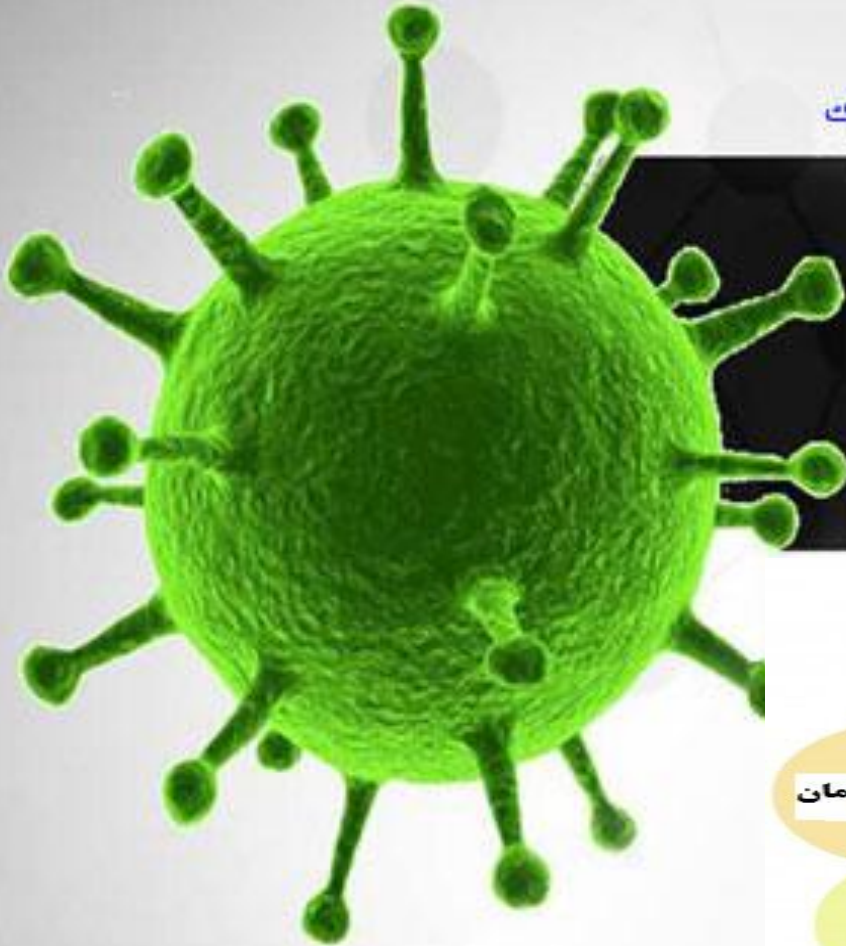




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

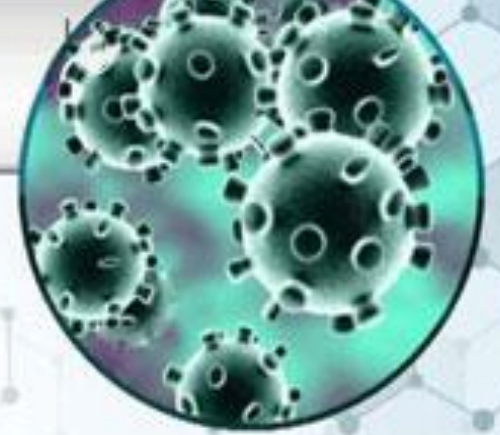


بسته آموزشی کروناویروس (شماره ۱۰) ویژه مدیریت استرس



اسفند ۱۳۹۸

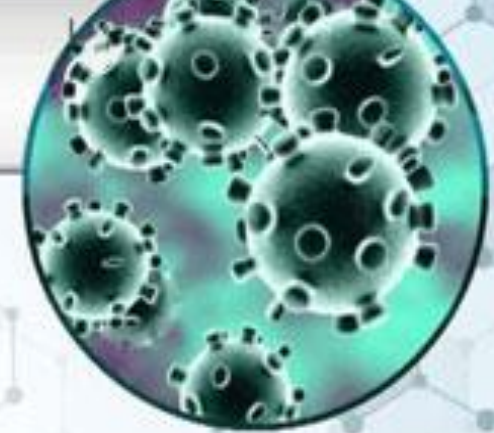
مرکز بهداشت استان مرکزی



با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی و

اجتماعی می توانیم از ابتلا به کرونا ویروس

پیشگیری کنیم و بیماری را کنترل کنیم.

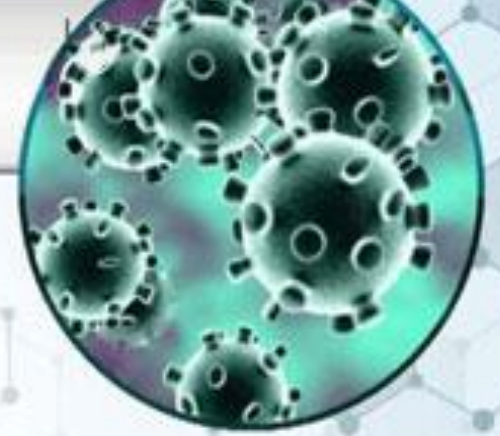


ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا عضوی از خانواده کرونا ویروس ها می باشد.

در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری

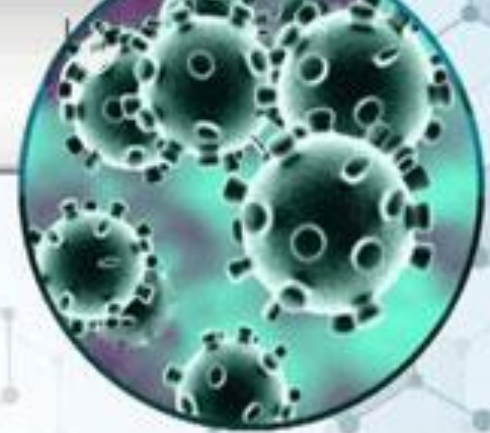
سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.



دوره نهفتگی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲روز تا حدود ۱۴ روز می باشد. به عبارت 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 بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد.

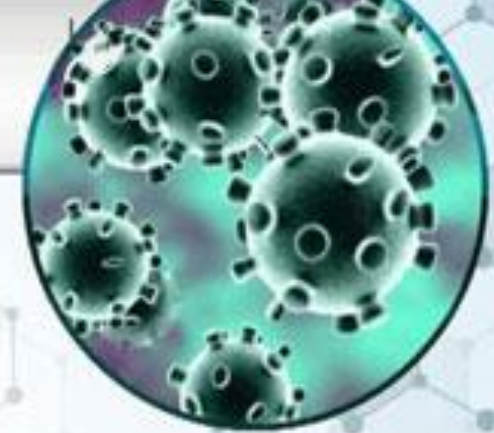


علائم بیماری

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.

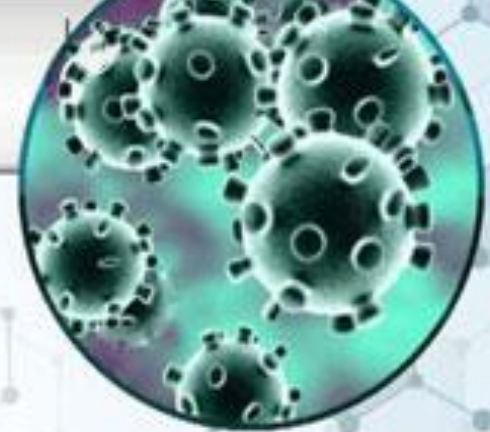
به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کورونا تا حدودی شبیه به آنفلوانزا و یا سرماخوردگی می باشد.

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



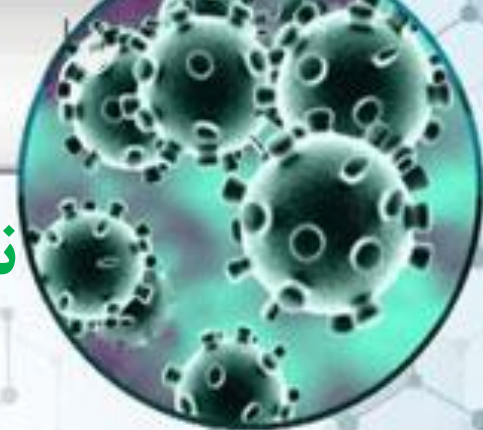
راههای انتقال ویروس

- ✓ به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس ها می باشد.
- ✓ به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد.



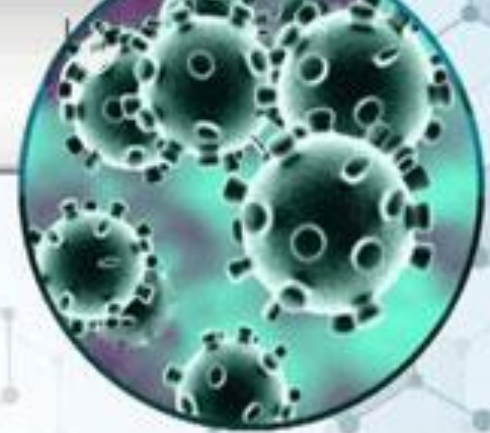
✓ احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی و یا چشم ها و گوش صورت پذیرد. بنابراین در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

✓ 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



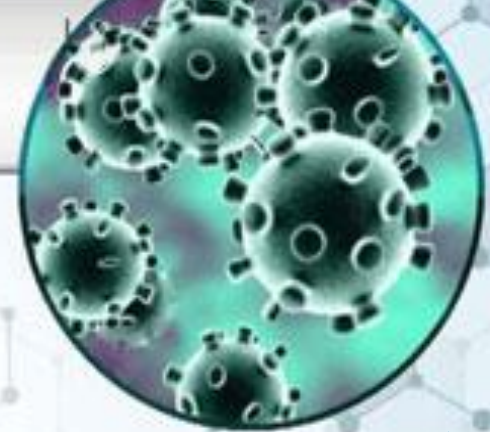
نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد، اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شدن، 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:



راه های حفاظتی کلی یا خودمراقبتی:

- ✓ 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 خودداری نماییم .
- ✓ با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- ✓ فاصله حداقل ۱-۱.۵ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- ✓ از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .



- ✓ 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 و ویروس، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم؟

✓ از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.

✓ تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

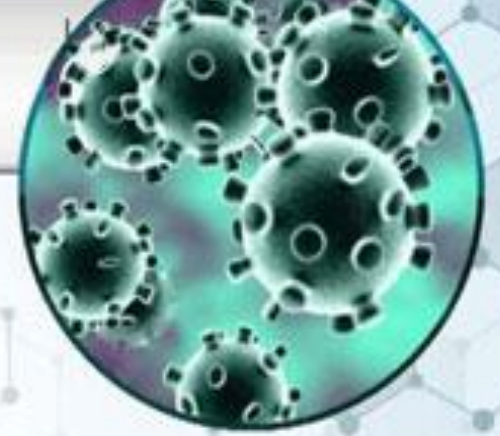
✓ در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.

✓ هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.

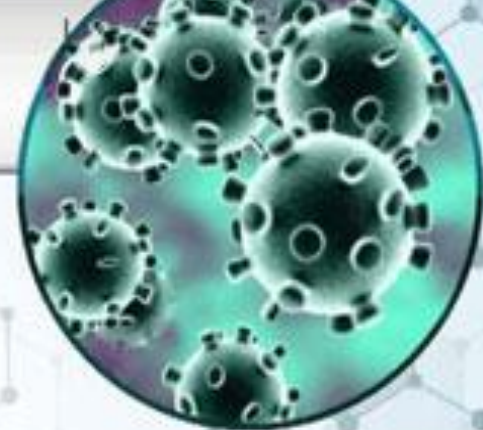
✓ دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با

آب و صابون بشویید.

✓ از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.



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



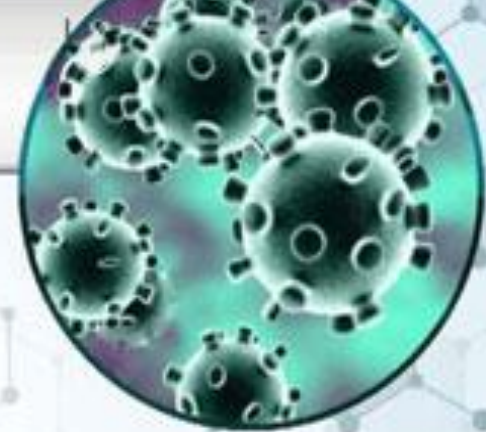
در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب، سردرد، سرفه، آبریزش

بینی، تنگی نفس و...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا

بیمارستان مراجعه نمایید.

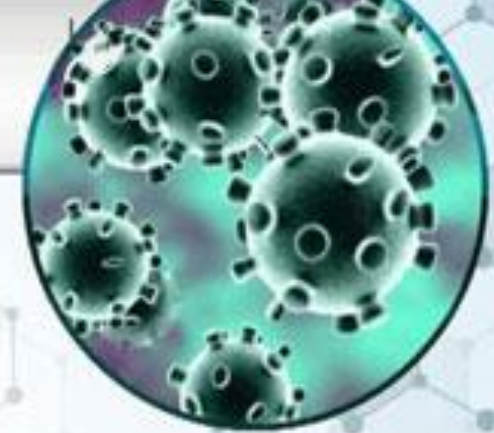
مراکز بهداشت





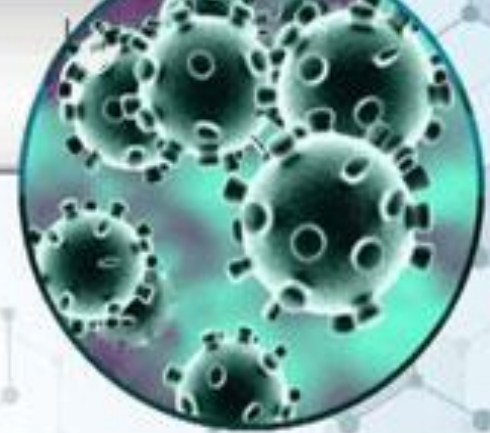
توصیه های پیشنهادی برای، مدیریت استرس در مقابله با کرونا ویروس





با اضطراب ویروس کرونا چه کنیم؟

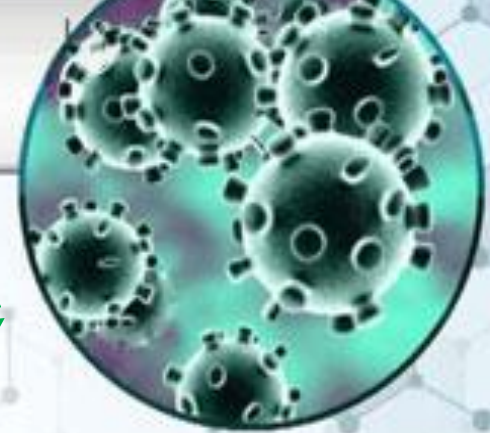
این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدیدآمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.



کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخه اضطراب خودش و دیگران را بیشتر میکند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکه های اجتماعی نامعتبر.

عدم اطمینان و بزرگنماییِ خطرات از ویژگیهای افراد مضطرب است.

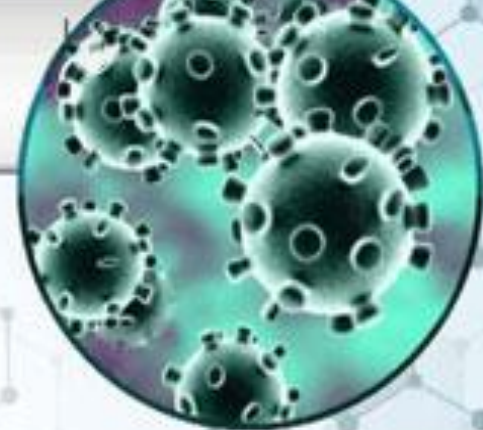
اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه میکنند.



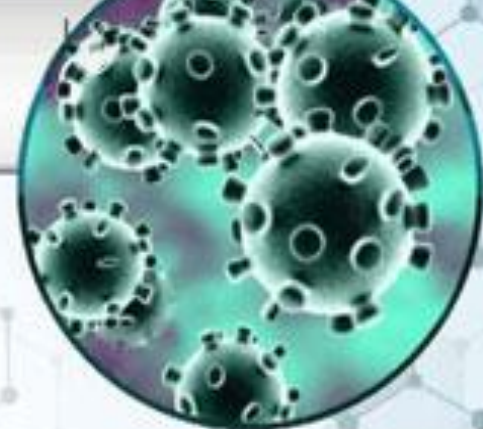
علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران:

- ✓ دلشوره، بیقراری، کلافه بودن، اضطراب، بی حوصلگی
- ✓ کاهش اشتها
- ✓ بد خوابی و یا کم خوابی
- ✓ طپش قلب
- ✓ احساس نا امیدي و غمگینی
- ✓ فکر مرگ و...

- ✓ شوکه شدن
- ✓ کاهش توجه و تمرکز
- ✓ ترس از ابتلا به بیماری
- ✓ حرف زدن مکرر در مورد بیماری
- ✓ چک کردن مکرر علائم و نشانه های جسمی مثل: (تب، درد، تنفس، سرفه کردن و غیره...)
- ✓ کاهش توجه و تمرکز

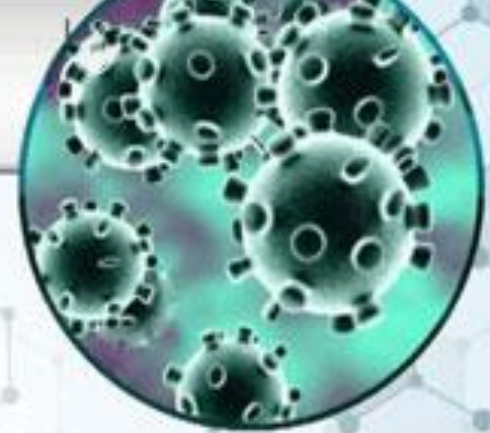


به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی
و قابل کنترل است و خطر جدی شما را تهدید نمی کند.



روش های کاهش اضطراب:

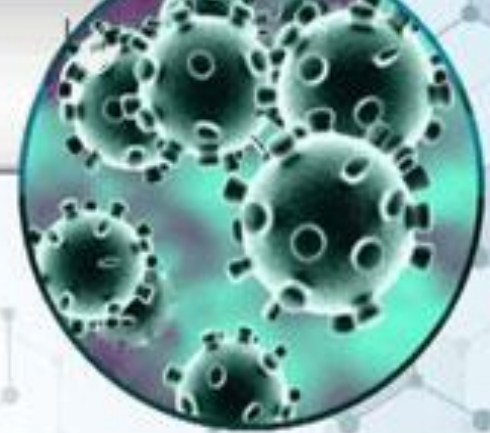
- ✓ دستهایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- ✓ به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید.
- ✓ میتوانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ یا ۴۰۳۰ - ۳۸۳۹ پرسید.
- ✓ نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را بررسی کنید.
- ✓ قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد میکند.



✓ بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. همچنین کشنده ترین بیماری نیز نیست.

شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

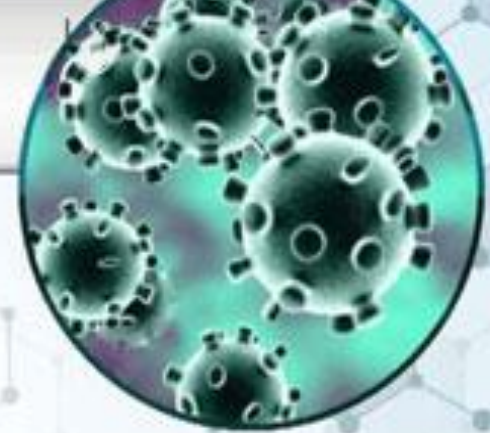
✓ اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید.



✓ تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

✓ برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

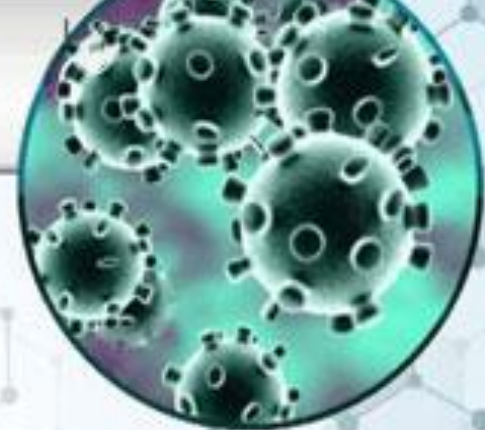
✓ با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.



✓ سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روشهای آرام سازی را به کار ببرید.

✓ خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام میکند.

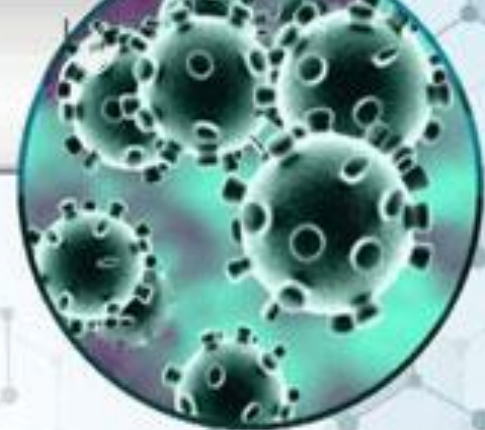
✓ اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.



بایدها و نبایدها در شرایط پراسترس و بحران

✓ اکثر رفتارها و واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران های غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.

✓ از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.



✓ از جمع های پرتنش دوری کنید.

✓ در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید.

اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

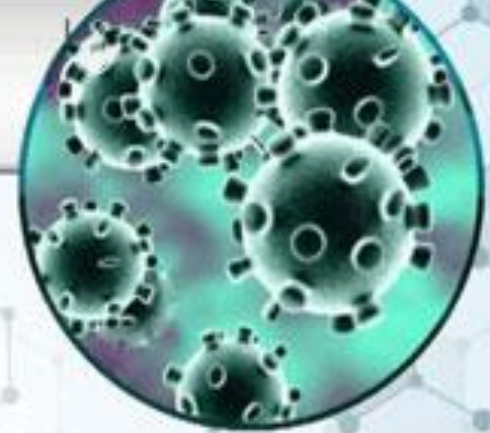
✓ با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی

است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.

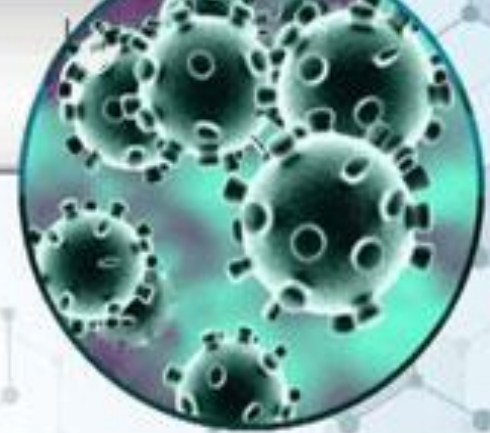
✓ بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی

خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی

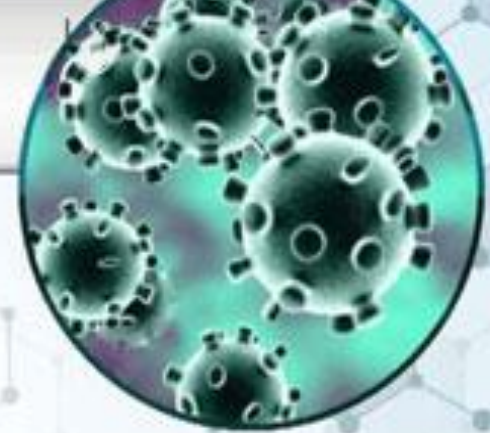
چیزهایی که کنترل ندارید.



- ✓ ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیاش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و...
- ✓ در شرایط بحرانی و بی ثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.



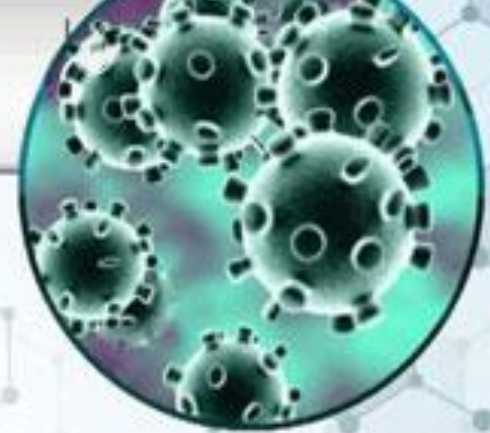
- ✓ ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.
- ✓ از روش های آرام سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید.
- ✓ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ✓ از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.



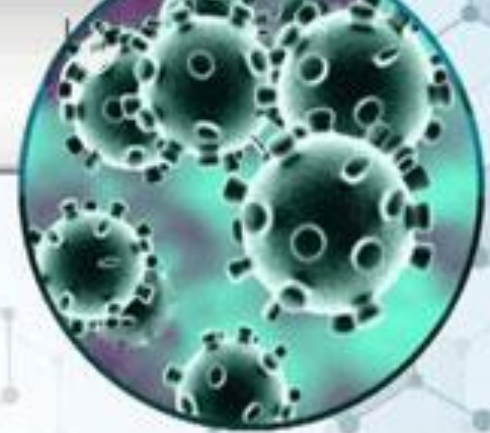
✓ از مواد یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.

✓ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید .

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

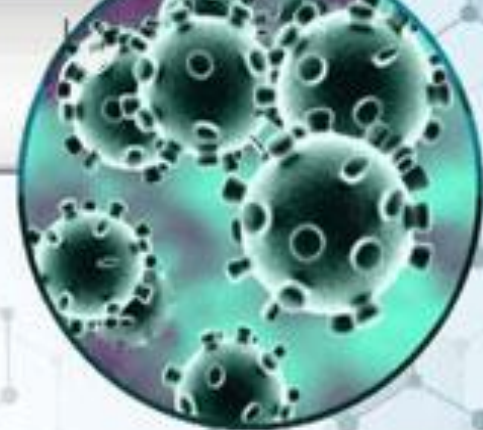


- ✓ از دیدن افرادی که سرفه می کنند و یا ماسک به صورت دارند نترسید، کافی است خودتان نکات و بهداشتی را رعایت کنید و یا به آنها توصیه کنید که آنها هم نکات بهداشتی را رعایت کنند.
- ✓ در صورتی که احساس کردید سطح استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است، در اولین فرصت در یک مکان امن و مناسب قرار بگیرید و چند دقیقه ای از محیطی که در شما تنش ایجاد می کند خارج شوید.
- ✓ در این حالت سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید.



✓ اگر برای شما امکان دارد چند دقیقه ای در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید، اعضای بدن تان را شل و رها کنید و سعی کنید ضمن رعایت نکات بهداشتی، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید.

✓ توجه داشته باشید که این روزها نوشیدنی های طبیعی مثل آب و یا آب میوه همراه خود داشته باشید و برای کاهش استرس خود از آنها استفاده کنید.

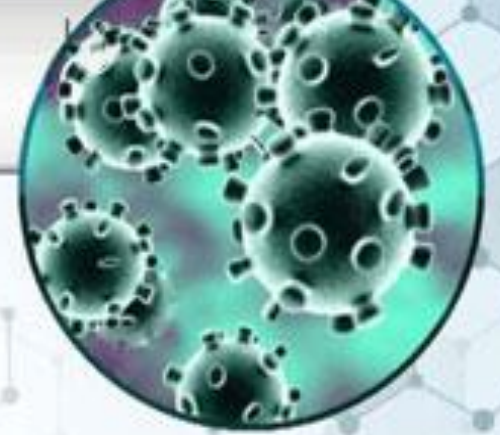


توصیه هایی برای والدین در مدیریت بحران ویروس کرونا

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه گیری کرونا ، بسیاری از کودکان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار می گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند.

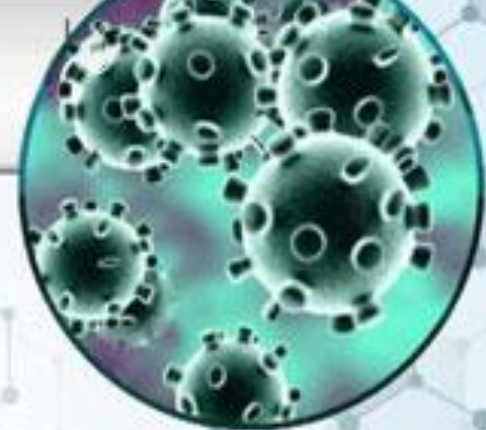
توصیه میشود:

با آنها در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید.



✓ در این شرایط کمی سطح انتظارات خود را نسبت انجام به موقع تکالیف درسی، حضور در مدرسه تعدیل کنید.

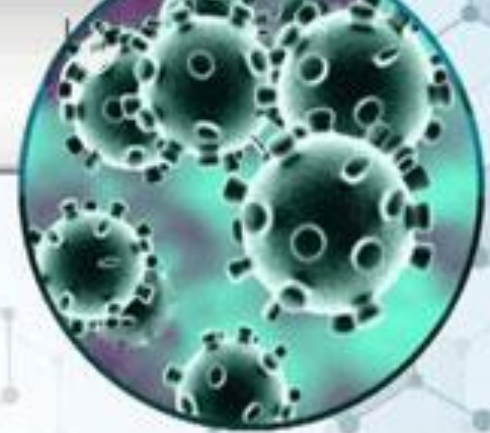
✓ ممکن است کودکان در اثر استرس و یا نگرانی بیش از حد دچار علایمی مثل: حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گریه، بی قراری، پرخاشگری، کاهش اشتها و یا اختلال خواب شوند. به یاد داشته باشید این علایم چنانچه ناشی از استرس باشد طبیعی است و با کاهش استرس این نشانه ها هم کم می شود. ولی در صورت تکرار و طولانی شدن این علایم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



✓ در این گونه مواقع بهتر است تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد کودکان و دانش آموزان آسان بگیرید. برای مثال اگر در فصل امتحانات هستند و نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید که اولیا مدرسه حتما خودشان برای این شرایط فکری خواهند کرد و یا فرصت جبران خواهند داد.

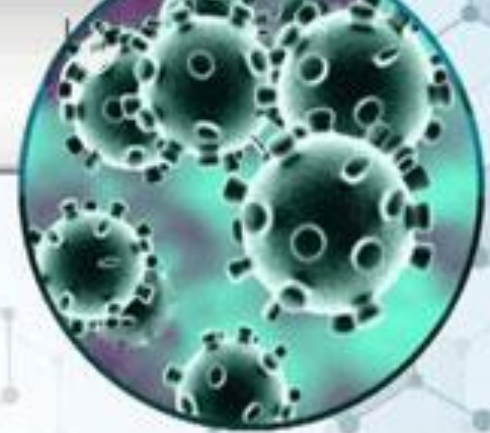
✓ به کودکان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید.

✓ آنها را تشویق کنید نگرانی هایشان را با شما در میان بگذارند و در صورتی که استرس زیادی داشتند از پزشک، روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.

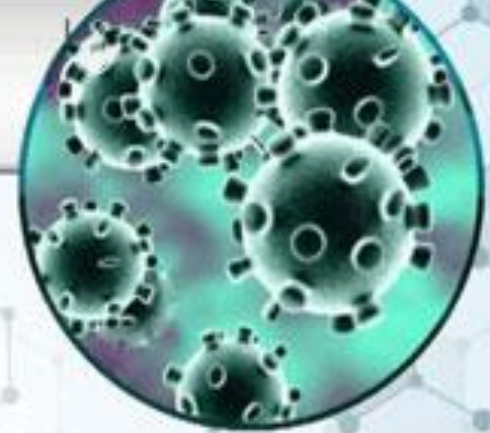


✓ کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می شود و به آنها آرامش می دهد. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.

✓ روش های آرام سازی را با آنها تمرین کنید. برای مثال می توانید در منزل روش های آرام سازی عضلانی، تنفس عمیق، تجسم خلاقانه را تمرین کنید.



- ✓ ضمن صحبت با کودکان در مورد شرایط، آنها را در جریان جزئیات وقایع مانند تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهید.
- ✓ تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنید.
- ✓ نظم برنامه های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنند.
- ✓ در صورت نیاز به کمک های تخصصی، کودکان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست ببرید.

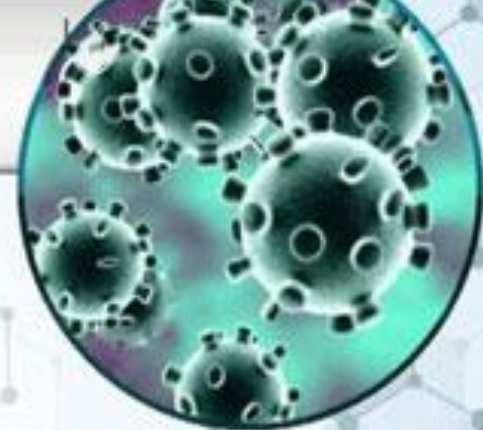


تمرین آرام سازی برای کودکان:

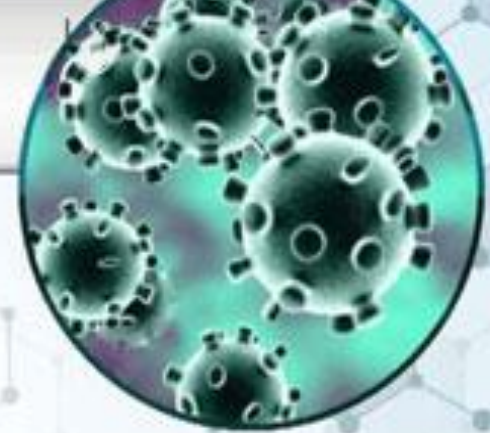
✓ نقاشی کردن: به کودکان کمک کنید در مورد موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند نقاشی بکشند.

✓ قصه گویی: به کودکان کمک کنید موضوعی که نسبت به آن ترس و یا نگرانی دارند را به صورت داستان یا قصه بازگو کنند.

✓ بازی داستان نویسی: به کودکان کمک کنید که با استفاده از یک کاغذ و قلم یک داستان را شروع کنند و در بالای صفحه یک یا چند خط در مورد داستان خود بنویسند و سپس کاغذ را به کودک یا فرد دیگری که کنارش هست بدهد تا ادامه داستان را بنویسد.

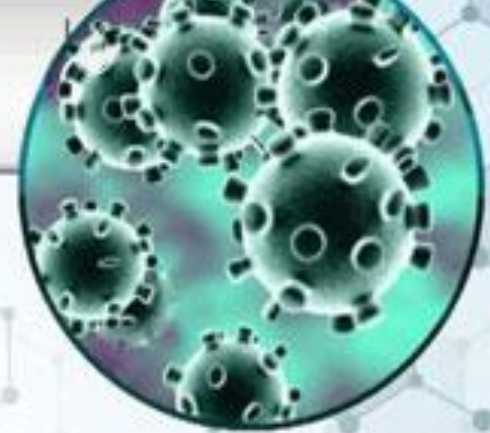


کاغذ را به همه کودکان و افرادی که در آن جمع حضور دارند بدهید تا هر نفر قسمتی از داستان را تکمیل کند و در نهایت به دست اولین نفر برسد و سپس داستان نهایی را برای همه بخواند، این کار علاوه بر اینکه باعث سرگرمی و انحراف فکر کودکان از افکار مزاحم و استرس زا می شود در بسیاری مواقع باعث خنده و شادی و احساس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

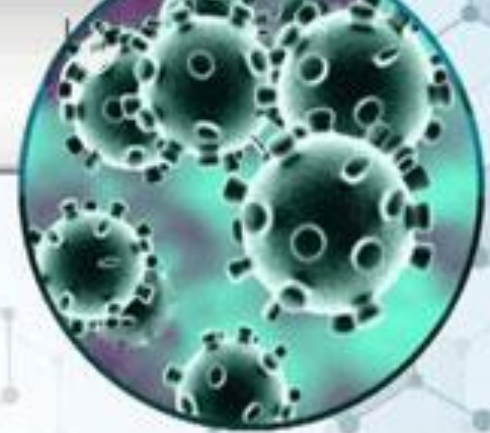


مراحل تمرین آرام سازی:

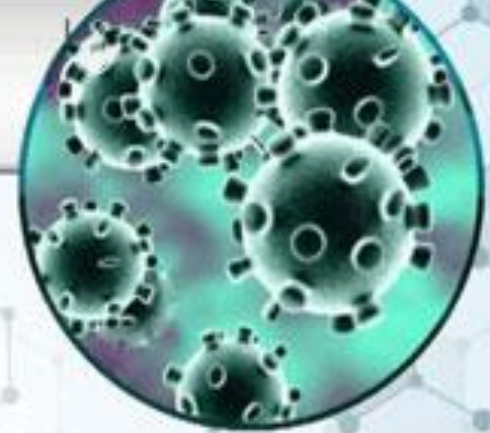
- ✓ ابتدا به یک مکان خلوت و آرام بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید. اعضای بدن خود را از بالا به پایین یا از نقاط انتهایی به طرف بالا مطابق با دستور زیر سفت و رها کنید.
- ✓ پیشانی و ابروهای خود را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید چند ثانیه کوتاه در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- ✓ چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنید. گردن (چانه) خود را به سمت سینه فشار دهید آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.



- ✓ شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- ✓ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید؛
در این حالت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.
- ✓ این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- ✓ یک نفس عمیق بکشید و ریه خود را از هوا پر کنید و نفس خود را حبس کنید
و در این حالت به شکم خود فشار آورید. سپس به آهستگی نفس خود را
بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

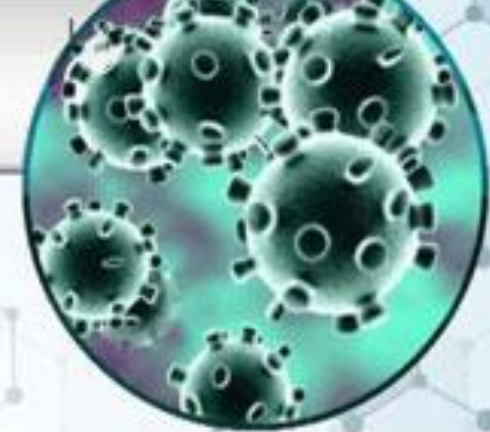


- ✓ پای راست را صاف نگه دارید و پنجه پا را به طرف بیرون بکشید و در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنید و پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید، سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ✓ این تمرینات را برای رها سازی ذهن و آزاد سازی ذهن روزی یک تا دو بار انجام دهید.



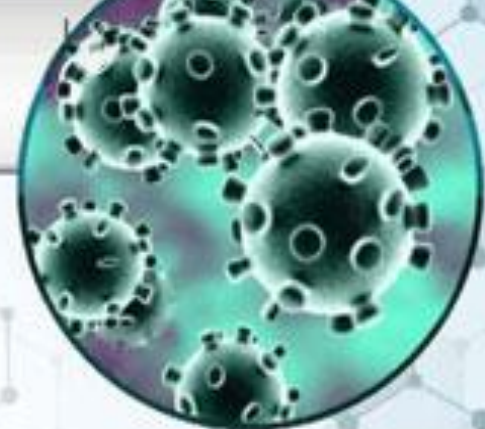
سلامت روان در بحران (ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی)

کار کردن در شرایط بحران برای گروهی همزمان چالش برانگیز و رضایت بخش است. مسائل زیادی در زمان بحران برای اکثر ارائه دهندگان خدمت تنش زا است از جمله: خطر ابتلا به بیماری، نگرانی از آسیب اطرافیان، بارکاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم گیری های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع و امکانات. با توجه به این شرایط، پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه دهندگان خدمات درمانی ضروری است.



برای سلامت روان و سازگاری بهتر به این موارد دقت کنید:

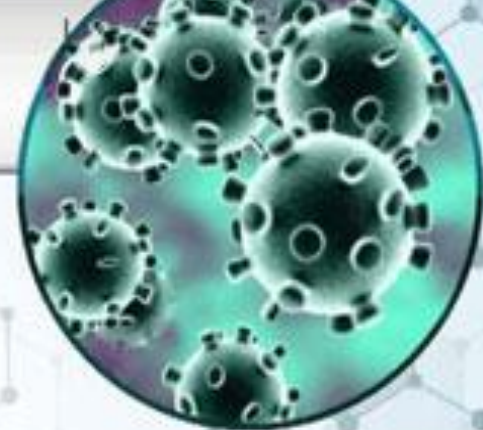
- ✓ نشانه های استرس را در خود بشناسید. هر یک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان میدهیم.
- ✓ در شرایط بحرانی افراد واکنش های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی، به خاطر داشته باشید در بحرانها معمولا اتفاق ها غیرطبیعی هستند اما اکثرا واکنش های افراد طبیعی است.
- ✓ به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.



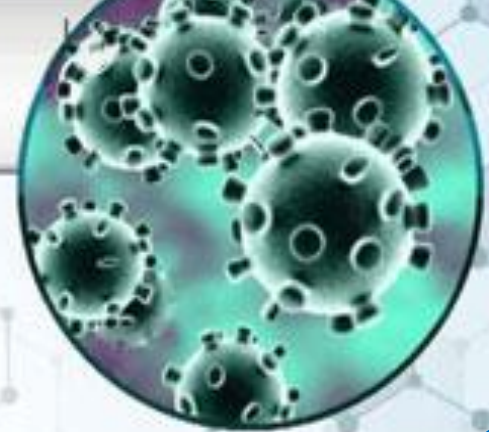
✓ در محل کار، از روش های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید:
حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرامبخش، یا نیایش کردن میتواند به کاهش تنش شما کمک کند.

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

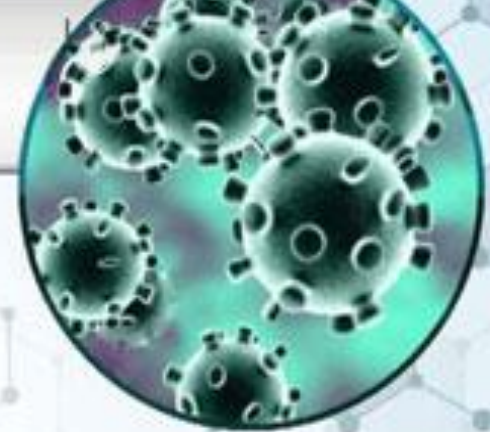
✓ وقتی کار نمی کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزمره قبلی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی ها و علایق خود پردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش بخش است در برنامه بگذارید.



- ✓ فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید.
- ✓ افرادی که با آنها کار میکنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانیهای خود نیز به آنها بگویید.
- ✓ صحبت های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع های دیگر نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را پیرسید.
- ✓ افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد های بیش از اندازه می کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.
- ✓ ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. کنترل مکرر شبکه های مجازی میتواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.



- ✓ مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده حالت کاملاً حرفه ای کادر درمان است.
- ✓ در بحرانها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ماهست. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.
- ✓ دغدغه ها و نگرانی های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه های کاری خود، زمان و روشی که می توانند با شما در تماس باشند و همچنین نگرانی هایشان صحبت کنید.
- ✓ سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.



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

✓ در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.



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 بشوئیم.

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



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

توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوانزا و...)

۱- از حضور در محل کار، مدرسه و مراکز تجمع خودداری کنید.

۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید.



۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.



۵- دست های خود را به طور مرتب بخصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید یا ضدعفونی نمایید.



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



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



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



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



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



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



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

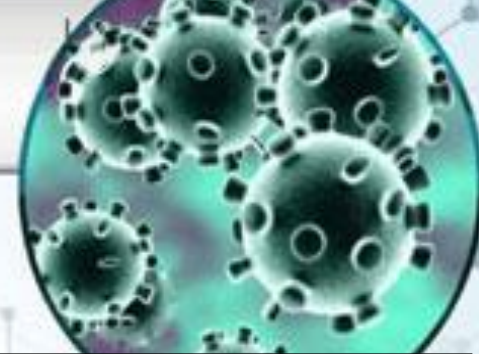


۱۳- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را به طور کامل اجرا نمایید.



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

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



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

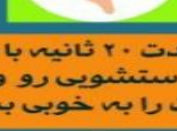


۲



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

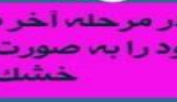


۴



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

۵



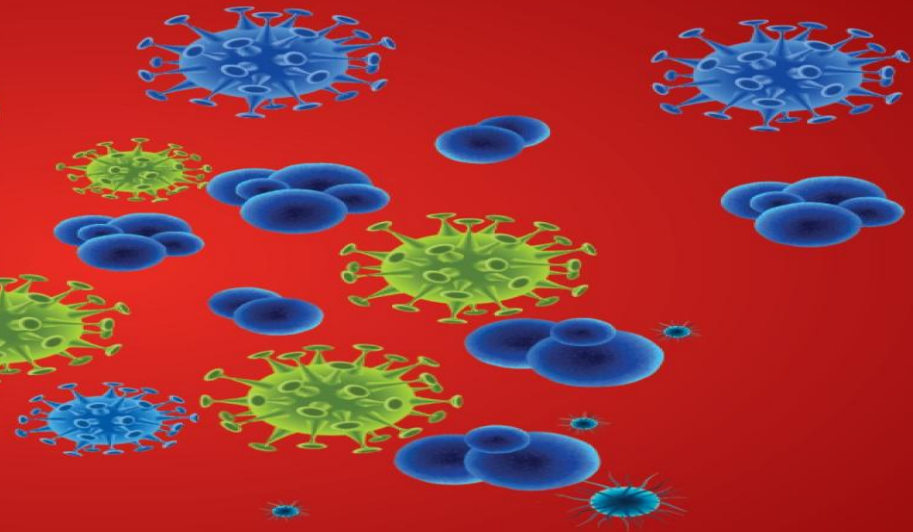
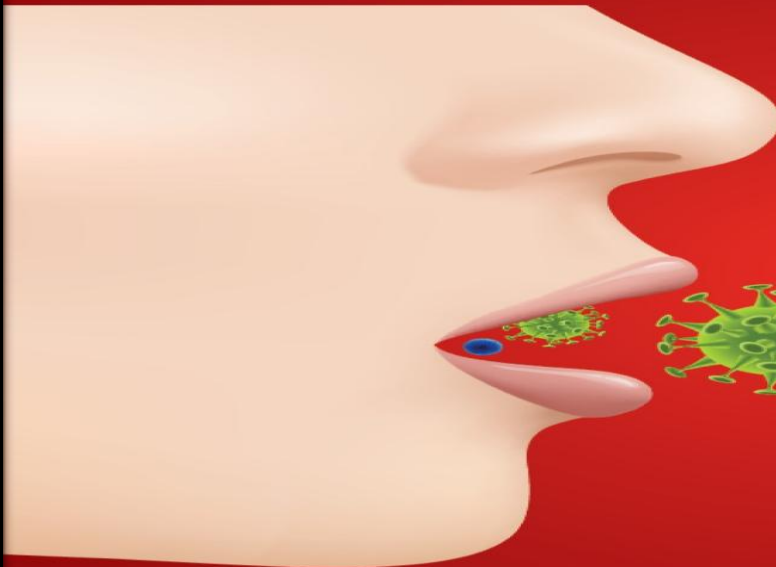
در مرحله آخر دستان
خود را به صورت کامل
خشک کنید





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.



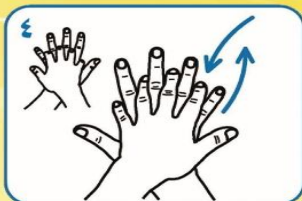
با تماس مستقیم با ریزقطرات
آلوده منتشرشده توسط عطسه
یا سرفه فرد آلوده.



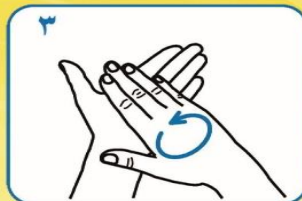


چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست راست بر پشت دست چپ انگشتان درهم و بالعکس



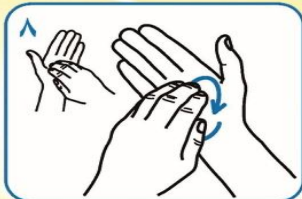
کف دست ها را به هم بمالید.



صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.



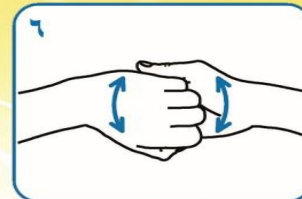
دست ها را با آب خیس کنید.



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



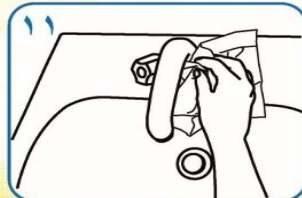
مالش گردشی شصت یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



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





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

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

گروه های پرخطر
عبارتند از:

- زنان باردار • سالمندان (بالای ۶۵ سال) • کودکان (کمتر از ۵ سال) • مبتلایان به بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، آسم • بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی
(شستشوی درست دست ها، آداب تنفسی)
از مهمترین روش های
پیشگیری از انتشار
بیماری تنفسی در
جامعه است.





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌ها ابتدا به بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت



راه‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی کرونا ویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوئید



بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشوئید



دو کف دست‌ها را
با هم بشوئید



ابتدا دست‌ها را خیس
کرده و بعد آن‌ها را
صابونی کنید



شست دست را
جداگانه و دقیق
بشوئید



نوک انگشتان را در هم
گرفته و به خوبی
بشوئید



بین انگشتان
را از روبرو بشوئید



دست را با دستمال
خشک کنید



دور مج معمولاً
فراموش می‌شود! در
آخر حتماً شسته شود



خطوه کف دست را با
نوک انگشتان بشوئید



و با همان دستمال شیر
آب را ببندید 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 ۴۰ ثانیه به خصوص 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.



راه های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس 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.



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، آنفلوانزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- ▶ شستشوی مکرر و صحیح دست ها 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

- ▶ اگر آب و صابون بر راحتی در دسترس نیست، از محلول های بر پایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و صابون 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 بیاندازید.
- ▶ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- ▶ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



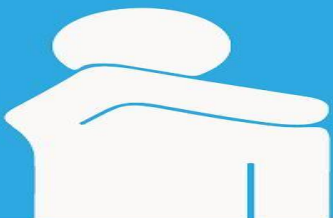
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

گام کلیدی

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



هنگام عطسه و سرفه
دهان و بینی خود را
پوشانیم.



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



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.





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





راه‌های پیشگیری از بیماری

پرهیز از تماس بدون حفاظت با:

• **افراد بیمار** (از جمله لمس چشم‌ها،

بینی یا دهان فرد بیمار)

• **حیوانات زنده اهلی یا وحشی**



World Health
Organization





احتمال ابتلا به عفونت کروناویروس را کاهش دهید.



دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنید.

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



از تماس نزدیک با فردی که نشانه‌های سرماخوردگی یا شبه آنفلوانزا دارد خودداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



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





از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید.

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



دستمال استفاده شده را در سطل درب دار بیندازید.

بعد از عطسه یا سرفه و هنگام مراقبت از بیمار
دست‌هایتان را بشوید.

