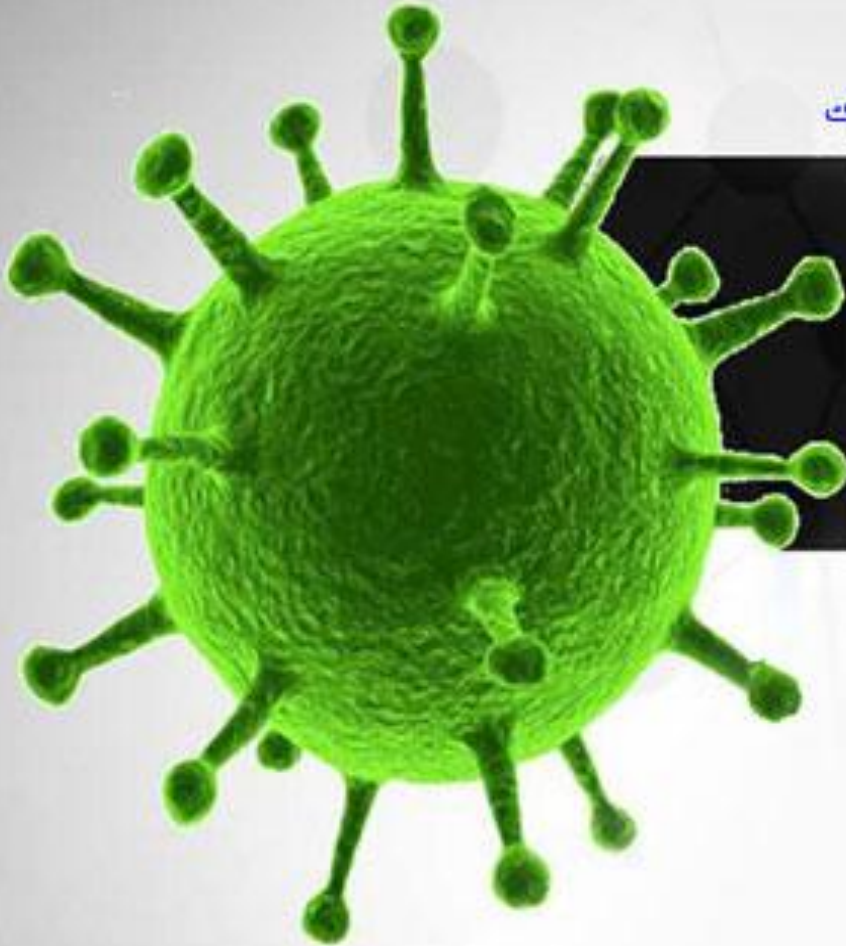




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

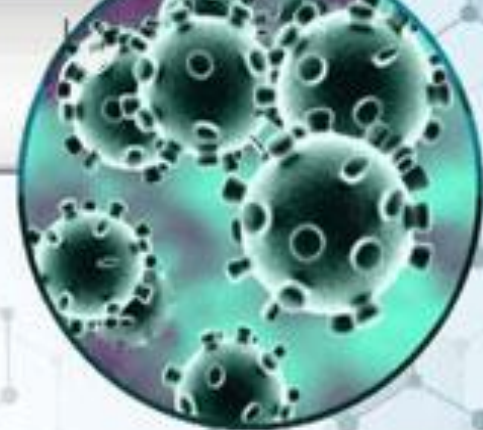


# بسته آموزشی کروناویروس ( شماره 4 ) ویژه مادران شیرده و مادران دارای کودک

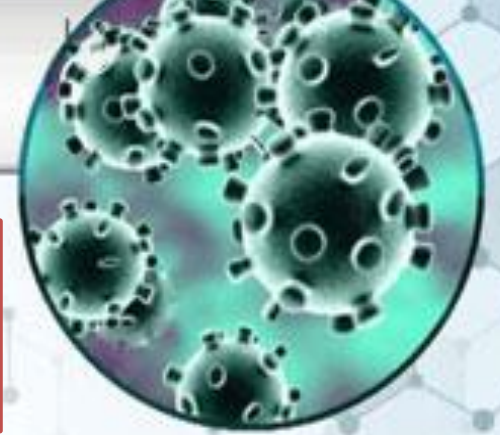


اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



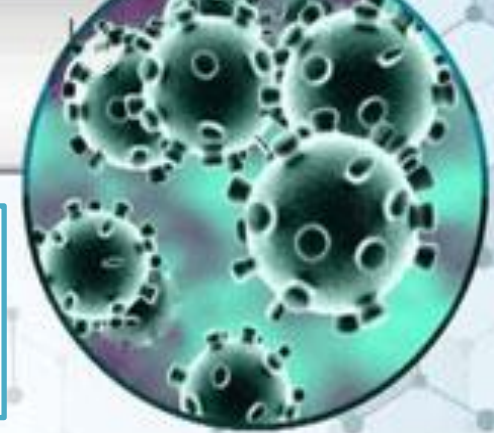
با خود مراقبتی و مشارکت در بهداشت  
فردی و اجتماعی  
میتوانیم از ابتلا به کروناویروس  
پیشگیری و بیماری را کنترل کنیم



## ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس  
ها می باشد.

در این خانواده عوامل بیماری های حاد  
تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و  
یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.

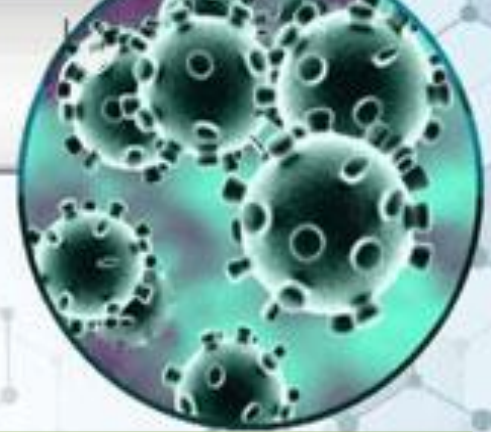


## دوره نهفتگی

✓ دوره نهفتگی این ویروس حدود **۲روز** تا حدود **۱۴ روز** می باشد.

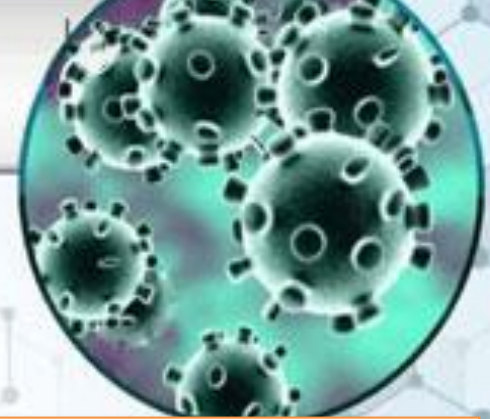
✓ به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود.

✓ باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد.



## علائم بیماری

- تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است.
- شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود.
- به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کرونا تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می باشد.
- باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵ درصد می باشد، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.



## راه های انتقال ویروس

✓ به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راه های انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راه های 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 ۲ متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد.



## راه های انتقال ویروس

- ✓ احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دست ها 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 بدهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شده به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است.

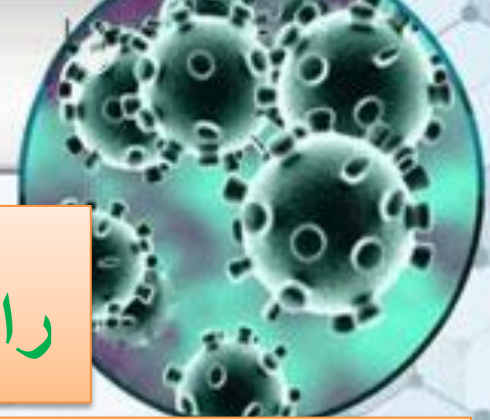
➤ بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد.





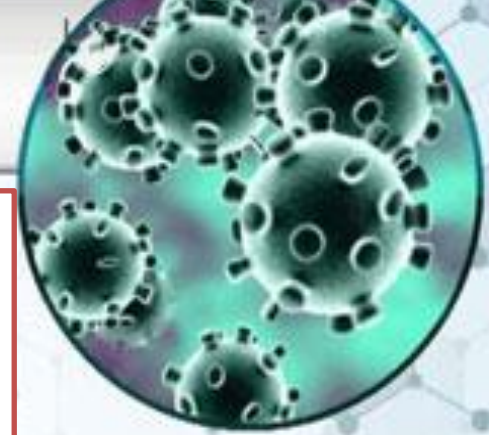
## راه های حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- ❖ دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشوییم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم .
- ❖ هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- ❖ از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خودداری نماییم .
- ❖ با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- ❖ فاصله حداقل 1-1.5 متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- ❖ از تماس دست آلوده به چشم ها، بینی و دهان خود بپرهیزیم .



## راه های حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- ❖ آب دهان، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .
- ❖ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی و دست زدن به چشم ، بینی ، دهان و گوش خودداری نماییم .
- ❖ مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ ) را کاملاً بپزیم و شیر را بجوشانیم .
- ❖ در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- ❖ در روزهای اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم.
- ❖ از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد به هیچ وجه استفاده نکنیم.



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

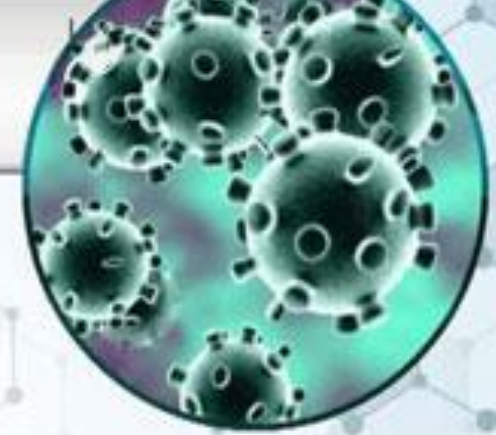
- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.



## در صورت ابتلا به بیماری های تنفسی (کرونا ویروس ) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

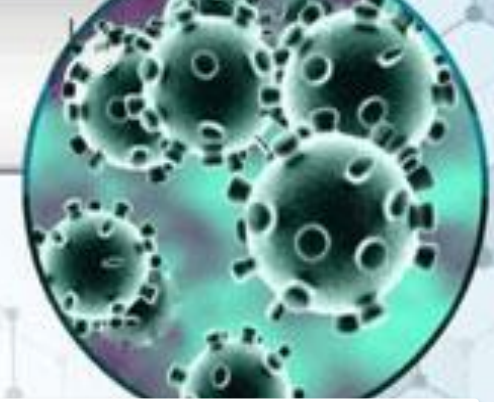


- با یک ماسک دهان و بینی خود را پوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر 2 ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید .
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید .
- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید .
- اشیاء وسطوحی را که 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 .



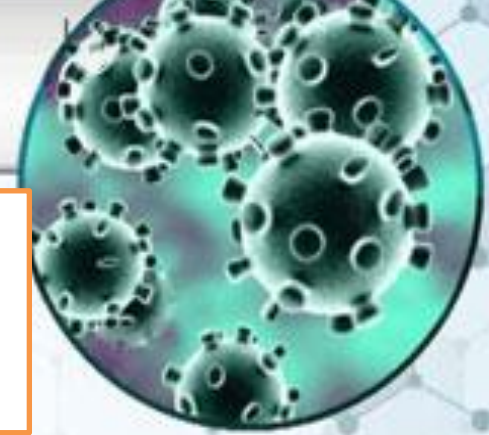
- در صورت تشدید علائم بیماری های تنفسی ( تب، سردرد، سرفه، آبریزش بینی، تنگی نفس و....) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .





• توصیه های پیشنهادی برای مادران شیرده و کودکان  
در مقابله با کروناویروس



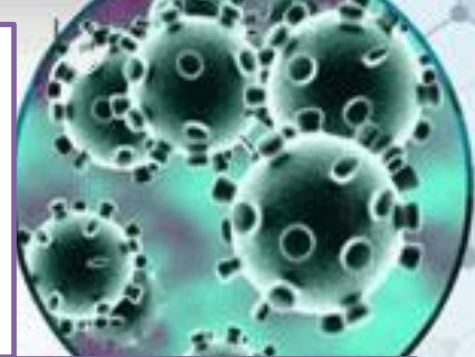


## راهنمای بالینی تغذیه با شیر مادر در مادران شیرده مبتلا به کروناویروس

- ❖ شیرمادر بهترین منبع تغذیه برای شیرخواران است. مادر مبتلا به COVID19 یا علامت دار باید اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از انتقال ویروس به شیر خوار از جمله شستن دست ها قبل از لمس شیرخوار و پوشیدن ماسک صورت را رعایت کند و شیر دوشیده شده تغذیه کند.
- ❖ در صورت شیردوشی با پمپ دستی و یا برقی ، مادر باید دست های خود را قبل از لمس هر قسمت پمپ یا بطری بشوید و توصیه های مربوط به تمیز کردن مناسب بعد از هر بار استفاده انجام شود. در صورت امکان فرد دیگری برای دادن شیر دوشیده شده به کودک در نظر گرفته شود.
- ❖ در صورت مشکوک بودن مادر به بیماری، شیردهی از پستان مادر بشرط رعایت کامل نکات بهداشتی منعی ندارد.



# توصیه های بهداشتی در مورد محلهای نگهداری کودکان

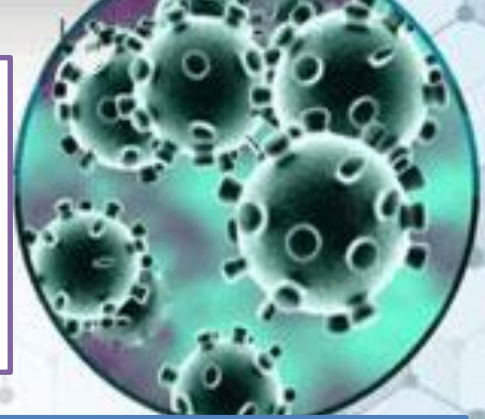


- در راستای مراقبت و کنترل بیماری تنفسی تب دار در کودکان باید آگاهی و اطلاعات عمومی کودکان ، اولیا ، مربیان و والدین در زمینه راههای انتقال و انتشار بیماری، روش های پیشگیری، شناسایی و کنترل بیماری افزایش یابد.
- تشویق و ترغیب کودکان و هرفردی که از کودک مراقبت می کند به رعایت آداب تنفسی مانند : پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن، استفاده از گودی آرنج در هنگام نبود دستمال به منظور پوشاندن دهان و بینی و ...
- تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی مانند : دستمال کاغذی، حوله کاغذی، صابون مایع و ... در محلهای نگهداری کودک .
- تشویق و ترغیب کودکان و کارکنان به شستشوی مداوم دستها با آب و صابون به طور صحیح حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- نظافت گندزدایی مرتب سرویس های بهداشتی





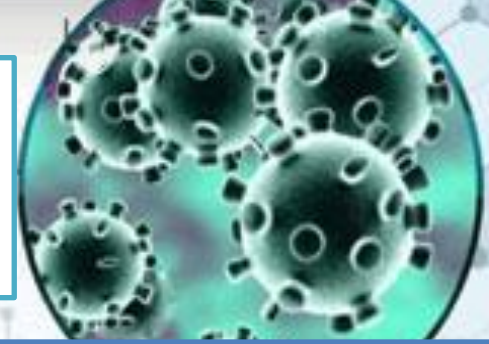
## توصیه های بهداشتی در مورد محل های نگهداری کودکان



- ضد عفونی و گندزدایی محل های تردد و بازی کودکان با هماهنگی و نظارت کارشناس بهداشت انجام شود.
- تشویق و ترغیب کودکان و کارکنان در زمینه عدم دست زدن به چشم ها، بینی و دهان صورت پذیرد.
- همه اسباب بازی های پارچه ای یا پشمی باید جمع آوری شده و از اسباب بازی های پلاستیکی قابل شستشو استفاده شود.
- همه کودکان در مهد کودک باید دارای وسایل شخصی جداگانه باشند.
- در صورت داشتن علائم تنفسی (شبه آنفلوآنزا)، جداسازی افراد بیمار از سایرین ( نیامدن به مهد کودک و استراحت در منزل ) تا زمان بهبودی کامل انجام شود.
- در مهد های کودک، به گندزدایی و شست و شوی اسباب بازی ها دقت شود.



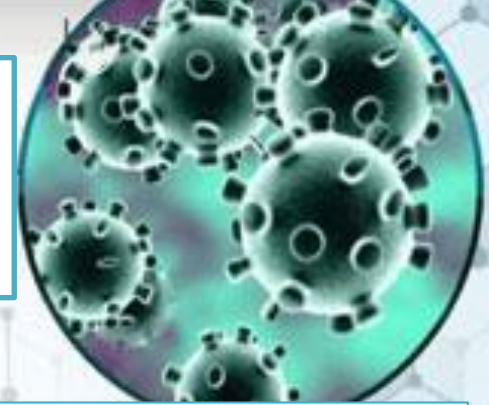
## توصیه های بهداشتی به والدین در مورد کودکان



- ❖ کودکان را به مکان های پر رفت و آمد مانند پارک و مراکز خرید نبرید و تا حد ممکن در منزل بمانید.
- ❖ روش های محافظت شخصی مانند شستن صحیح دست را به کودکان آموزش دهید.
- ❖ در صورت تماس کودکان با سایر بچه ها و وسایل بازی، دست های کودک را بشویید .
- ❖ از دادن غذاهای آماده بیرون از منزل ،همچنین ازدادن مواد غذایی نیم پز به کودک خود ، جدا خودداری کنید .
- ❖ در صورت خرید خوراکیهای بسته بندی شده مثل کیک و کلوچه برای کودک ،بسته ها را ابتدا بشویید.
- ❖ برای محافظت از خود و کودک، از بوسیدن کودکان و مهمانی رفتن خودداری کنید.
- ❖ وسایل بازی کودک را مرتب بشویید .



## توصیه های بهداشتی به والدین در مورد کودکان



- ❖ آموزش به کودکان در خصوص اینکه از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری شود.
- ❖ در صورت تماس با حیوانات حتما دست کودکان با دقت و بطور کامل شسته شود.
- ❖ آموزش به والدین در خصوص اینکه در مکان های شلوغ و در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود و کودک و سطوح عمومی خودداری شود.
- ❖ در صورتی که کودکان دارای علائم مشکوک ( تب ، سرفه ، آبریزش بینی ) بود به مراکز جامع سلامت یا مراجعه نمایند.



# گند زدایی سطوح

## و سرویسهای بهداشتی



- گند زدایی محیط یکی از راههای مهم جلوگیری از انتشار کرونا ویروس میباشد . یکی از رایج ترین و در دسترس ترین مواد گند زدا آب ژاول (وایتکس) است در این راستا لازم است توصیه های ذیل مد نظر قرار گیرند
- الف - گند زدایی سطوح
- برای گند زدایی سطح و سطوح از جمله روی میزها و صندلی ها و کلیه کلید و پریزها و کیبورد و کیس و موس کامپیوتر ، دستگیره دربها و پنجره ها ، نرده ها ، شیرآلات ، گوشی تلفنها از ترکیب **1 قسمت آب ژاول (وایتکس) با 49 قسمت آب سرد** استفاده گردد .
- برای گند زدایی سطح و سطوح میبایست یک دستمال تمیز و مجزا برای هر قسمت جهت این کار در نظر گرفته شود و پس از آغشته کردن دستمال با محلول گند زدایی آماده شده کلیه سطح با این دستمال آغشته به مواد گند زدایی گردد و برای سایر سطوح لازم است که دستمال تعویض گردد .
- حدود **10 دقیقه** ماندگاری برای اثر بخشی مواد گندزدا الزامی میباشد .



## • ب- گذر زدایی سرویسهای بهداشتی

- برای گذر زدایی سرویسهای بهداشتی لازم است ابتدا با مواد شوینده مناسب سرویسهای بهداشتی به صورت کامل و دقیق شستشو گردد و سپس از ترکیب **یک قسمت آب سرد با 9 قسمت آب ژاول (وایتکس)** محلول گذر زدا تهیه گردد و به طور کامل سرویسهای بهداشتی گذر زدایی گردد.
- حداقل **10 دقیقه** ماندگاری برای اثر بخشی مواد گذر زدا الزامی میباشد.
- توصیه های ایمنی در حین عمل گذر زدایی سطوح و سرویسهای بهداشتی
- استفاده از دستکش و ماسک در حین گذر زدایی لازم و ضروری میباشد
- در حین گذر زدایی میبایست تهویه کامل محیط صورت پذیرد و کلیه درب ها و پنجره ها باز گذاشته شود
- فرد استفاده کننده ضمن رعایت کلیه موازین ایمنی و حفاظتی از پاشش مواد گذر زدا به چشمها جدا خودداری کند .
- توصیه جدی : گذر زدایی در زمانی صورت پذیرد که افراد **بخصوص کودکان** در محیط حضور نداشته باشند



## چند توصیه ساده اما بسیار مهم در خصوص استفاده از ماسک

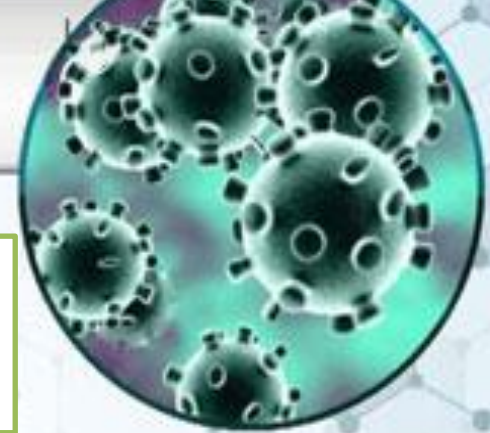
- ماسک‌ها طول عمر دارند، بهترین علامت برای پایان طول عمر ماسک، بالارفتن رطوبت است (حدود ۳ ساعت) و عمر مفید ماسک فیلتر دار N95 بین ۸ تا ۱۲ ساعت است.
- ماسک‌ها اغلب دوبنده است، گذاشتن آنها چندان مهم نیست اما برداشتن آن اهمیت فوق العاده‌ای دارد
- برداشتن ماسک را صرفاً از طریق بندها اقدام کنید! دست زدن به 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.





## چگونه ماسک بزنیم؟

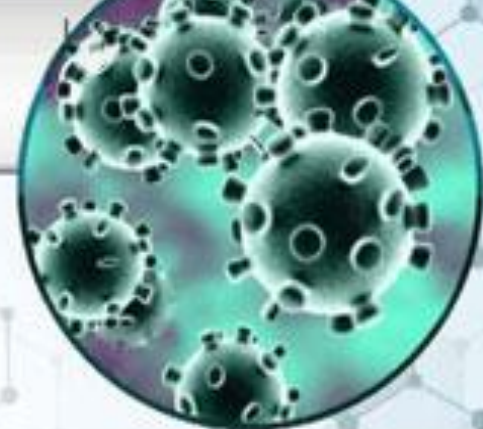
- قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع شست و شو بر پایه الکل بشویید.
- به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید **و نگذارید کودکان به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را لمس کنند**.
- در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.
- در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهایش از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.
- به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را روی میز و صندلی و ماشین و... رها نکنید حتی بصورت موقت و زمان کوتاه



## توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

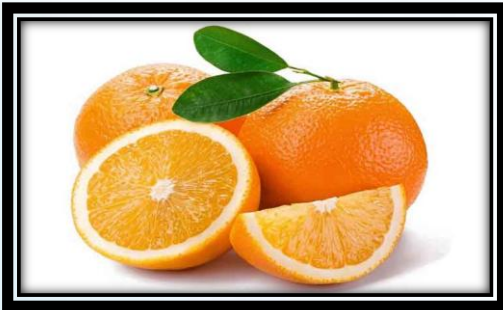
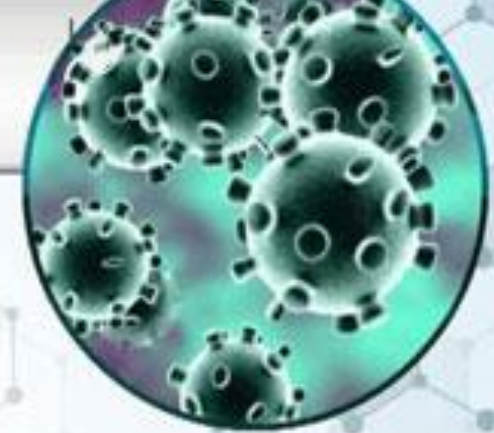
- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.
- بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیمار یهای قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است . کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.





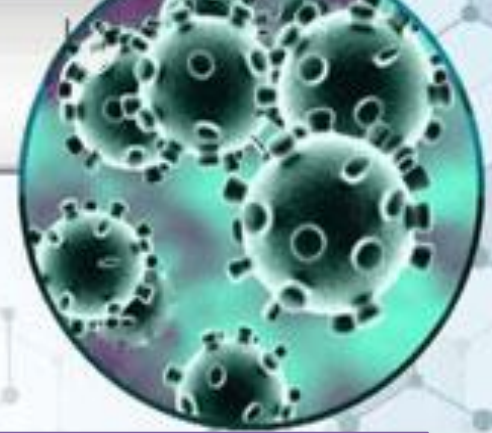
مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی توصیه می شود .

**برای استفاده راحت تر کودکان این مواد را بصورت ریز خرد کنید .**

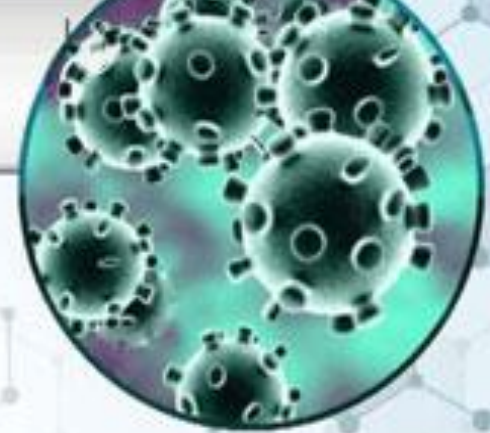


• بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

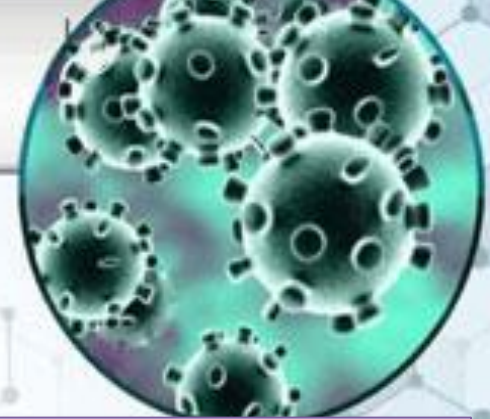
• هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها ( بجز سبزی های نشاسته ای ) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.



- **کودکان زیر پنج سال**، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم 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 آبی 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 آنتی 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 در برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.



# 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




۱

دستان خود را به صابون یا مایع دستشویی آغشته کنید



۲

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



۳

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



۴

در مرحله آخر دستان خود را به صورت کامل خشک کنید



۵



## توصیه های بهداشتی در صورت ابتلا به بیماریهای 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 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 سریعا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## 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 بشویم.



۲- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا کودی 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.

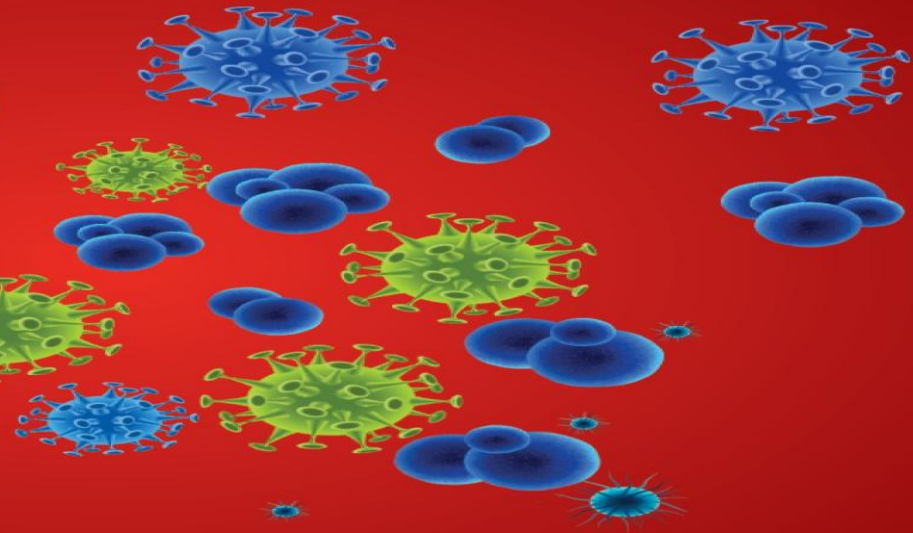
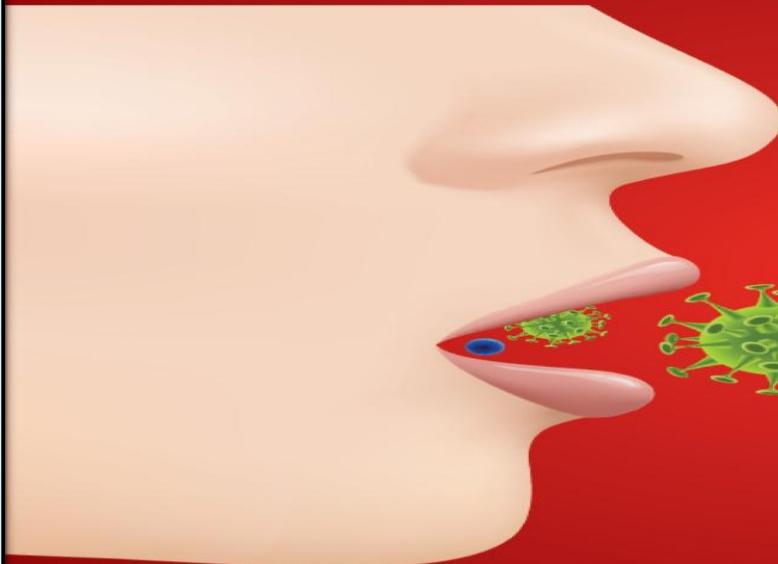
منبع: دستورعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





# آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟

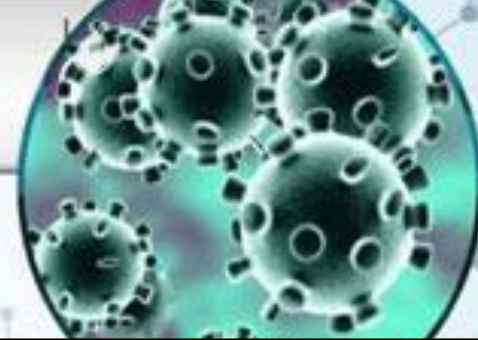


با تماس غیر مستقیم (مثلا  
تماس دست) با سطوح آلوده به  
ریزقطرات و ترشحات منتقل شده  
از بینی یا حلق فرد آلوده.



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





## آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

### آیا با روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را از رویعرو  
بشوید



بین انگشتان را در قسمت  
پشت دست بشوید



دو کف دست ها را با هم  
بشوید



ابتدا دست ها را خیس کرده و  
بعد آن ها را صابونی کنید



دور مع معمولاً فراموش می شود  
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 بیندازید



دست را با دستمال  
خشک کنید

- شستشوی مکرر دست ها 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 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 بشویید



بین انگشتان را در  
قسمت پشت دست  
بشوید



دو کف دستها را  
با هم بشویید



ابتدا دستها را خیس  
کرده و بعد آنها را  
صابونی کنید



شست دست را  
جداگانه و دقیق  
بشوید



نوک انگشتان را در هم  
گرفته و به خوبی  
بشوید



بین انگشتان  
را از روبرو بشویید



دست را با دستمال  
خشک کنید



دور مج معمولاً  
فراموش می شود! در  
آخر حتماً شسته شود



خطوه کف دست را با  
نوک انگشتان بشویید



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 می تواند به فعالیت های 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](http://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، آنفلوآنزا 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 الکلی 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



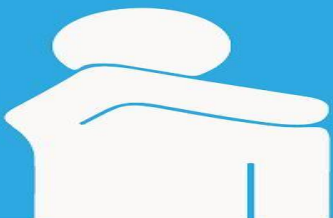
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک  
مرکز بهداشت استان مرکزی

# 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 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.

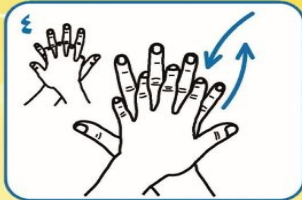




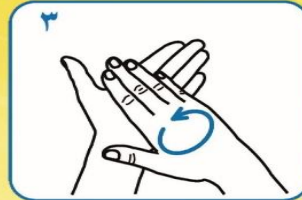


# چطور دست ها را بشوئیم؟

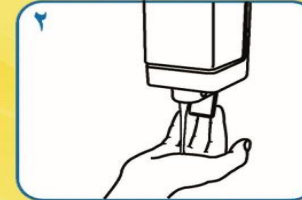
مدت کل مراحل:  
۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست راست بر پشت دست  
چپ انگشتان درهم و بالعکس



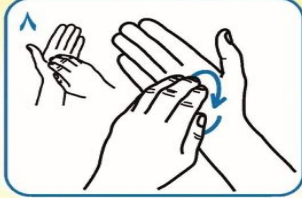
کف دست ها را به هم بمالید.



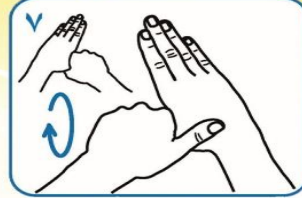
صابون کافی برای پوشاندن  
سطح دست ها بردارید.



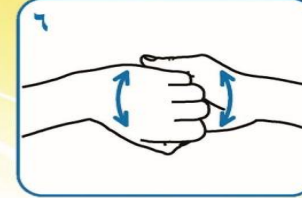
دست ها را با آب خیس کنید.



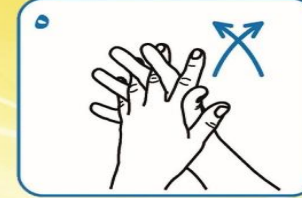
مالش های مدور و رفت و برگشتی با  
انگشتان بسته یک دست روی کف  
دست دیگر و بالعکس



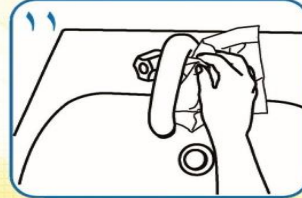
مالش گردشی شصت یک دست  
در داخل کف دست دیگر و بالعکس



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





# 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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گجرات

