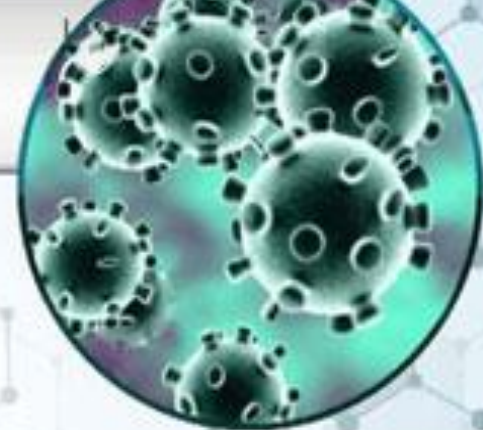


بسته آموزشی کروناویروس

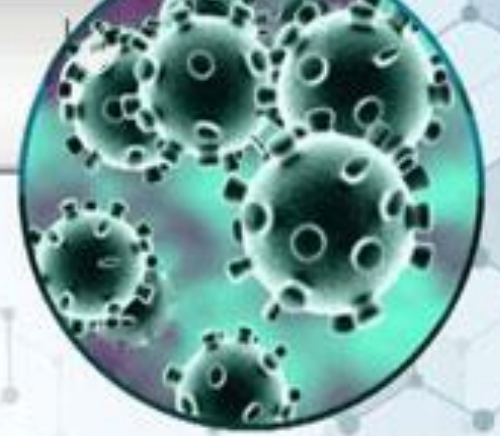
ویژه سالمندان

آبان 99 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.



ویروس کرونا چیست؟

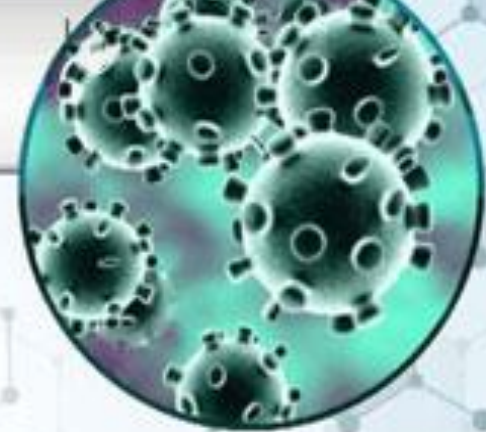
ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس ها می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.



دوره نهفتگی

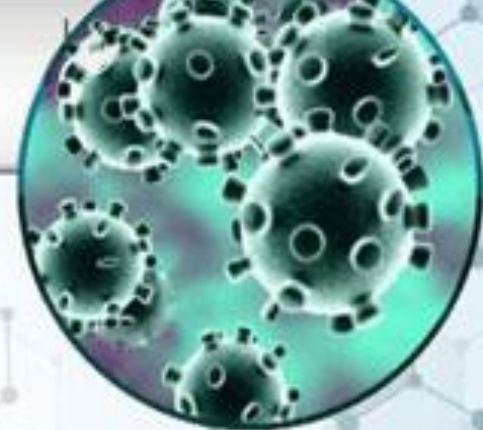
دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود.

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

- علائم گزارش شده اولیه شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. ولی سردرد، اختلال بویایی و چشایی و علائم گوارشی شامل تهوع، اسهال و استفراغ نیز جزء علائم بیماری هستند.
- 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.

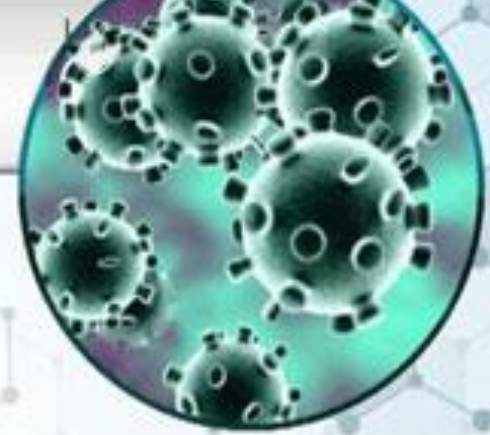


به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس ها می باشد.

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.

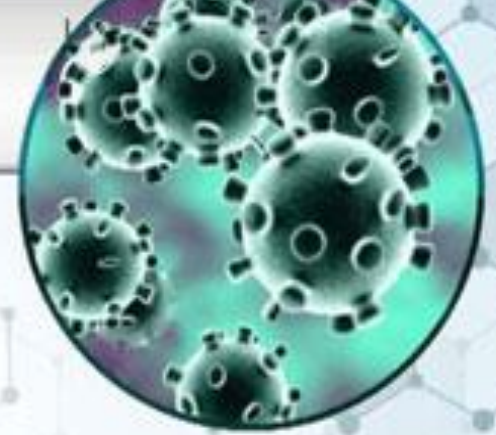


راههای انتقال ویروس



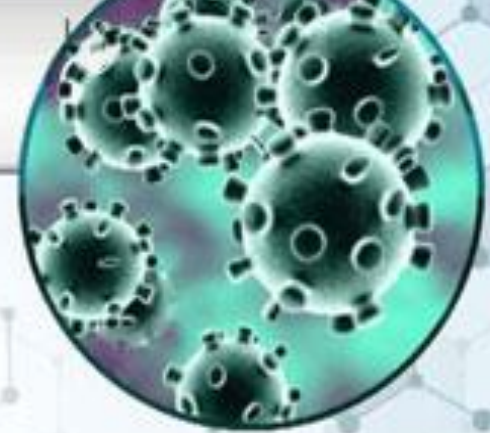
احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی و یا چشم ها و گوش صورت پذیرد. بنابراین در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

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 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.



راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

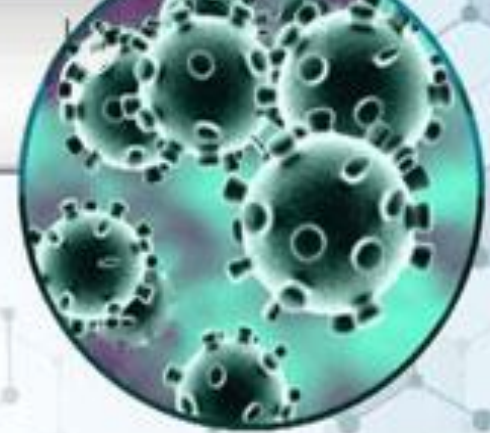
- ❖ دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشوییم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول با پایه الکلی ضد عفونی کنیم .
- ❖ هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- ❖ از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خودداری نماییم .
- ❖ با مبتلایان به 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 .

:



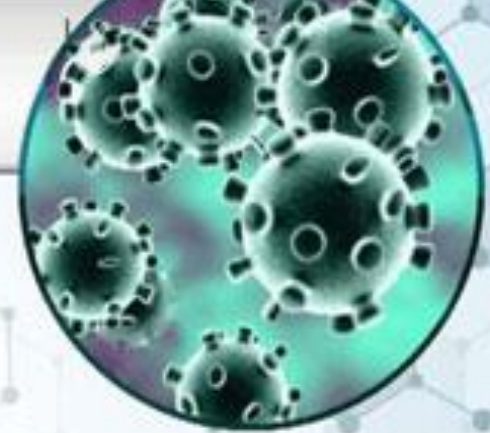
راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- ❖ 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 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 .



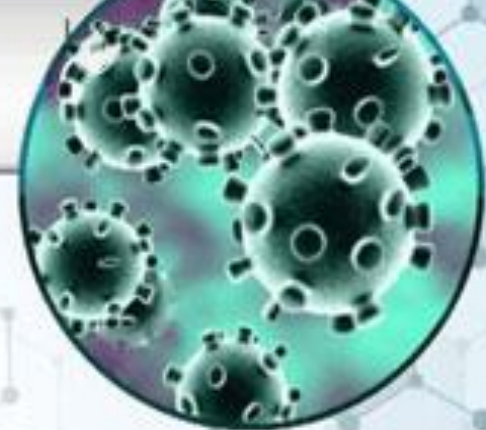
در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- از حضور در محل کار 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 بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

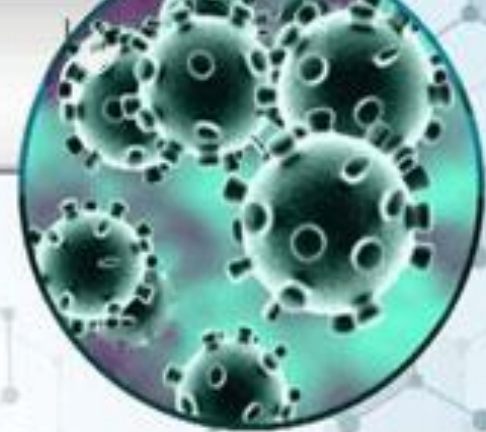
- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر 2 ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید .
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید .
- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملحفه به صورت مشترک استفاده نکنید .
- اشیاء وسطوحی را 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 پزشکی و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید .



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

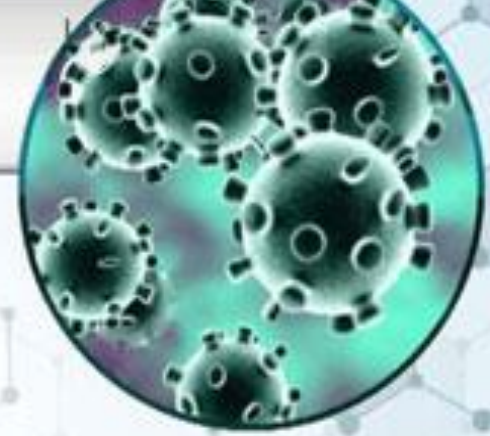
مراکز بهداشت





• توصیه های پیشنهادی برای، سالمندان در مقابله با
کروناویروس





راهنمای سالمندان ویژه کارکنان

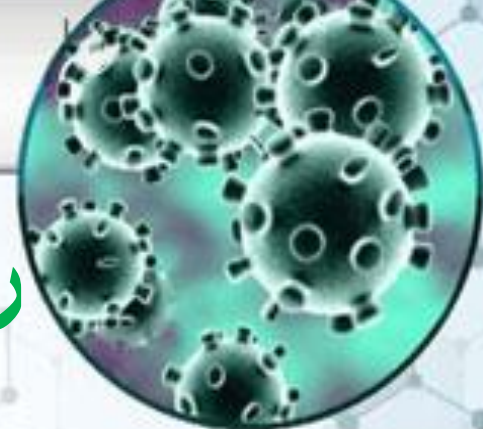


- ❖ مربیان و کارکنان مراکز نگه داری سالمندان در مورد علائم ، روش های انتقال ویروس و راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری باید آموزش لازم دیده باشند .
- ❖ به سالمندان تحت پوشش مراکز نگه داری سالمندان علائم بیماری، روش های انتقال ویروس و راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری آموزش داده شود.
- ❖ از تجمع سالمندان تحت پوشش در محیط های بسته و بدون تهویه هوا خودداری شود.
- ❖ سبزیجات ، میوه های تازه و مواد غذایی حاوی ویتامین C در رژیم غذایی روزانه سالمندان گنجانده شود.
- ❖ به محض شک به ابتلا در پرسنل بررسی لازم انجام شود و تا رد شدن تشخیص در مرکز نگهداری سالمندان حضور پیدا نکنند.

راهنمای سالمندان ویژه کارکنان



- ❖ رعایت نکات ضد عفونی مرکز از نظر بهداشت محیط طبق استانداردهای توصیه شده انجام شود. (دستورالعمل های بهداشت محیط در زمینه بیماری کرونا به مراکز ارسال شده است)
- ❖ سالمندانی که دارای علائم سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، اختلال بویایی یا چشایی، آبریزش از بینی، و تنگی نفس و مشکلات گوارشی هستند به پزشک مرکز ارجاع شوند.
- ❖ سالمندان مبتلا به بیماری های زمینه ای از جمله دیابت، فشارخون، بیماری قلبی و بیماری های تنفسی بدلیل اینکه گروه پرخطر ابتلا هستند مورد توجه بیشتر قرار گیرند.



راهنمای ویژه سالمندان

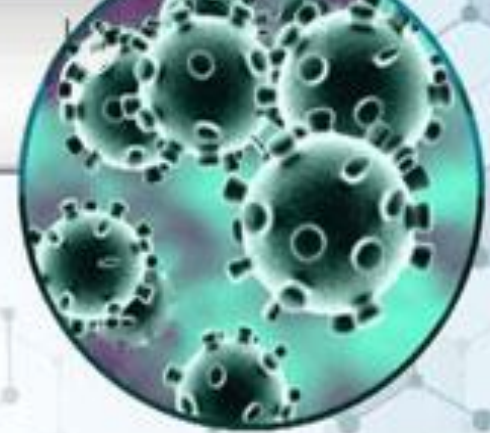
- سالمندان عزیز جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا موارد زیر را رعایت کنید:
- از دست دادن، روبوسی و ... با یکدیگر پرهیز کنید .
- از مهر و چادر نماز شخصی استفاده کنید.
- از قندان های عمومی و استکان های مساجد و قهوه خانه ها استفاده نکنید.
- از شرکت در فعالیت های گروهی و حضور جمعی در مساجد و پارکها خودداری کنید.



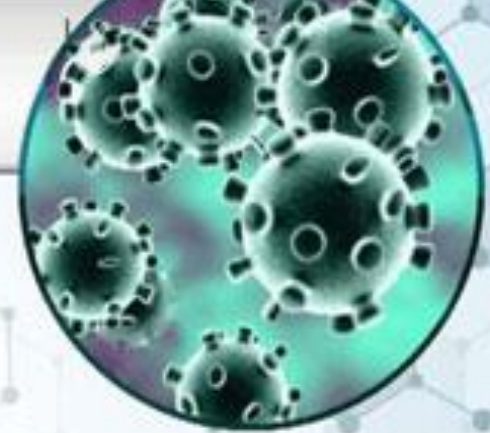
راهنمای ویژه سالمندان

- از مراجعه غیرضروری به مراکز بهداشتی یا پزشک خودداری کنید.
- تا حد امکان در خانه بمانید و در مکان های شلوغ حاضر نشوید.
- در صورتی که مجبور شدید از خانه خارج شوید حتما ماسک بزنید و بعد از مراجعه به خانه دست های خود را بشویید.
- در صورت بروز تب ، علائم تنفسی و علائم گوارشی به پزشک مراجعه کنید.

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 فضای بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.
- 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

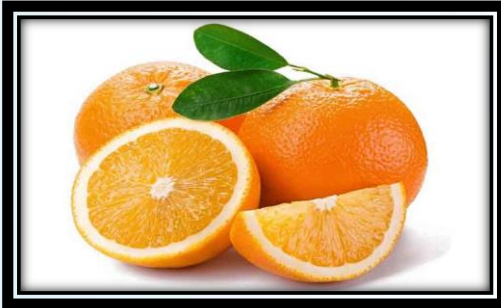
- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.
- بیماریهای زمینه ای مثل: دیابت و بیماری های ریوی، بیمار یهای قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است . کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل **ویتامین C و A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



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به

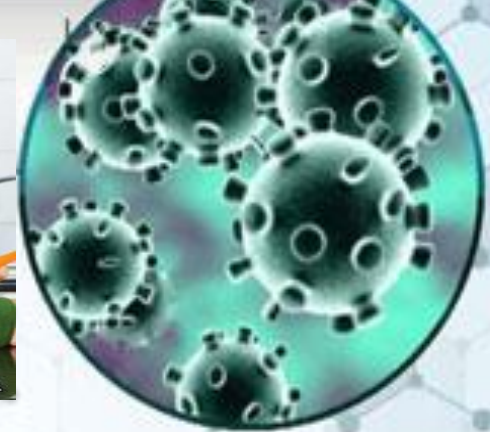
بیماری کرونا

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



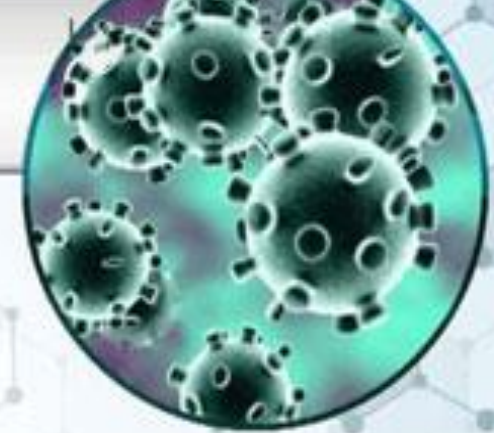
• بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

- 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 ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

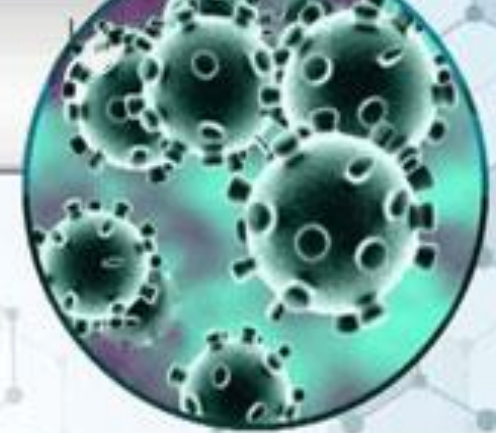


- سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :
- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C 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 دو ریز مغذی آهن و روی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزی های 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.



تغذیه در بیماری

- 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 از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.



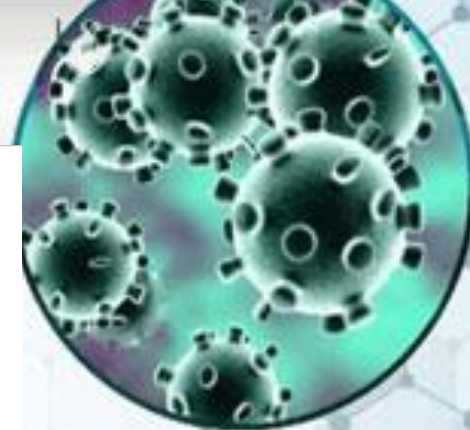
شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir



اطلاعیه بهداشتی

نظر به اینکه برای آبیاری و تغذیه سبزیجات، اغلب از آب های آلوده، فاضلاب، کودهای انسانی و حیوانی استفاده می شود و علاوه بر آن حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات آمد و رفت می نمایند، لذا این محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگل ها و میکروب ها آلوده می باشند؛ بنابراین به هم میهنان عزیز توصیه و تأکید می شود برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگل ها و بیماری های روده ای مانند انواع اسهال ها، حصه، شبه حصه، وبا، شبه وبا و ... حتماً سبزیجاتی را که می خواهند به صورت خام مصرف کنند، به طریقه ی زیر سالم سازی کرده و سپس به مصرف برسانند.

روش سالم سازی سبزیجات



پاک سازی

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



انگل زدایی

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



ضد عفونی

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



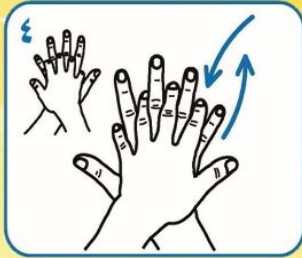
شستشوی نهایی

سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید، تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

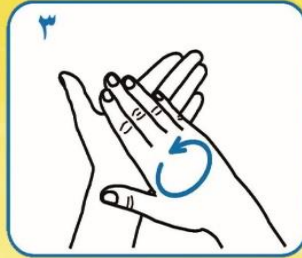
« توجه: مصرف نمک طعام، به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نمی باشد »

مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه

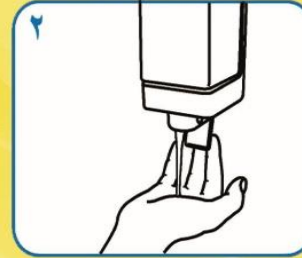
چطور دست‌ها را بشوئیم؟



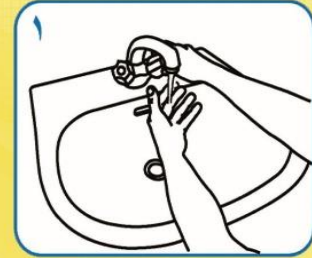
کف دست راست بر پشت دست
چپ انگشتان درهم و بالعکس



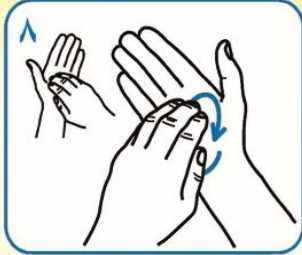
کف دست‌ها را به هم بمالید.



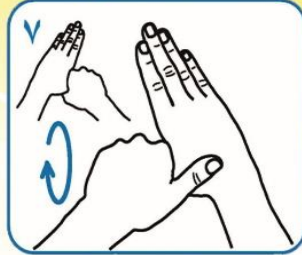
صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست‌ها بردارید.



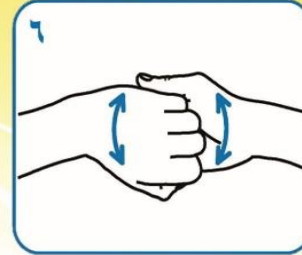
دست‌ها را با آب خیس کنید.



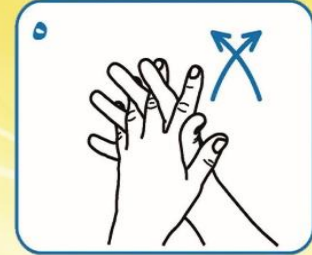
مالش‌های مدور و رفت و برگشتی با
انگشتان بسته یک دست روی کف
دست دیگر و بالعکس



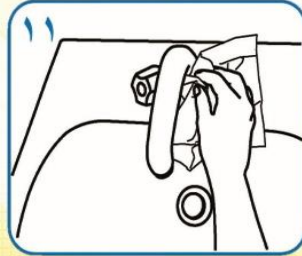
مالش گردشی شصت یک دست
در داخل کف دست دیگر و بالعکس



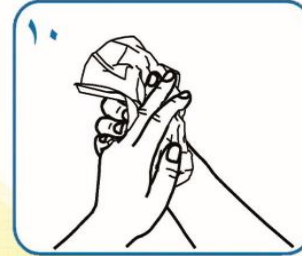
پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها
ببرید تا درهم قفل شوند



مالیدن کف دست‌ها با انگشتان درهم



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



دست‌ها را با دستمال خشک کنید



دست‌ها را با آب شستشو دهید



انگیزه پزشکی، خدمت بهداشتی، آرزوی آبادی

مرکز بهداشت استان مرکزی



گندزدایی و ضد عفونی یکی از راههای مهم در کاهش خطر انتقال کرونا ویروس

نکات مهم در خصوص گند زدایی سطوح با مواد گند زدا

- ✓ مواد گند زدا در جای مناسب نگهداری شود (در کنار مواد غذایی نگهداری نشود).
- ✓ مواد گند زدا دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- ✓ در هنگام استفاده از مواد گند زدا موازین حفاظتی و ایمنی از قبیل استفاده از دستکش و ماسک و ... را رعایت کنید.
- ✓ جهت تهیه ماده گند زدا از آب سرد استفاده شود.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا پنجره ها را باز کنیم.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا از هواکش و سیستم تهویه استفاده شود.
- ✓ دو فرایند نظافت با مواد شوینده و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید همزمان با هم صورت گیرد.
- ✓ از ترکیب چند گند زدا (استفاده توأم وایتکس و جوهر نمک) پرهیز شود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح از اسفنج (ابر) استفاده نشود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح داخل منزل (غیر بحرانی) از پارچه یا حوله آغشته به گندزدا استفاده شود.
- ✓ گند زدایی در مسیر حرکت از منطقه تمیز به سمت منطقه کثیف باشد.
- ✓ با ریختن محلول تهیه شده گندزدا به داخل بطری خالی شده شیشه پاک کن یا آب پاش می توان گند زدایی را به صورت پاششی انجام داد.



نحوه تهیه گند زدا برای سطوح مختلف

✓ گند زدایی محیط آلوده با ترشحات خونی، اسهال، استفراغ و محل زباله
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی زیاد و بحرانی: مراکز بهداشتی درمانی و سرویسهای بهداشتی عمومی و ...
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

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

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی کم و غیر بحرانی: گند زدایی سطوح تمیز، سطوح خانگی و وسایل شخصی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه). به طور مثال: داخل یک بطری آب معدنی کوچک نیم لیتری (به اندازه یک درب سرخالی بطری آب، وایتکس ریخته شود). این محلول حداکثر برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

✓ گند زدایی با الکل اتانول (سفیدرنگ)
از الکل ۷۰ درصد اتانول فقط برای ضد عفونی دست و گند زدایی وسایلی همچون گوشی تلفن، لپ تاپ، دسته کلید و ... استفاده گردد. استفاده از الکل برای سطوح با پاشش بالا به دلیل بخارات آن و قابلیت اشتعال خطرناک است.

هشدار: الکل متانول (زرد رنگ) مصرف صنعتی دارد و جذب آن از طریق تنفس و پوست بسیار خطرناک و سمی بوده و می تواند موجب کوری گردد.

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.