



بسته آموزشی «کرونا ویروس» ویژه شاغلین



CORONAVIRUS

اردیبهشت ۱۳۹۹

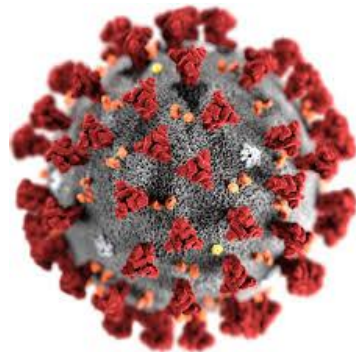
تدوین: گروه آموزش و ارتقای سلامت، براساس بسته های آموزشی ویژه گروهها
و واحدهای بهداشتی مرکز بهداشت استان مرکزی

ویروس کرونا



کرونا ویروس یک ویروس جدید تنفسی است که اولین بار در شهر ووهان، استان هوبی در کشور چین شناسایی شد. کروناویروس ۲۰۱۹ عضوی از خانواده ی بزرگ ویروس ها به نام کرونا ویروس ها با نام علمی (Coronaviruses) است که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل میشوند. ویروس جدید قبلاً در این خانواده ویروسی دیده نشده بود.

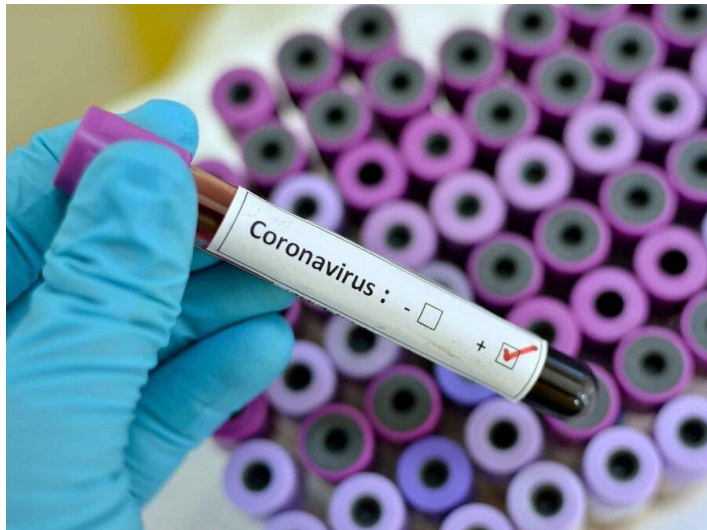
سازمان بهداشت جهانی از این ویروس به عنوان nCoV-2019 یاد کرده است که در آن n به معنی جدید و CoV مخفف corona virus به معنی ویروس تاجی است چرا که این ویروس در زیر میکروسکوپ الکترونی به این شکل ظاهر میشود.



دوره نهفتگی

دوره نهفتگی مدت زمانی است که ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود. 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.

دوره نهفتگی کرونا ویروس ۲ تا ۱۴ روز می باشد. و در این مدت فرد بدون داشتن علائم بیماری میتواند ویروس را به سایر افراد منتقل نماید.



راه های انتقال

- بطور کلی شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد.
- راههای انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروسهای تنفسی به طور عمده از طریق ریزقطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.
- با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس میتواند تا فاصله ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود.
- راه دیگر انتقال، تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده میشود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید .

راه‌های انتقال کرونا

راه‌های انتقال کرونا ویروس

- تماس فرد به فرد
- تماس با سطوح و اشیاء آلوده به ویروس



گروه های پرخطر

- زنان باردار
- سالمندان
- مبتلایان به بیماری های قلبی، دیابت و بیماری های مزمن تنفسی
- مبتلایان به سرطان و افراد دچار ضعف سیستم ایمنی

گروه های پرخطر برای بیماری کرونا

زنان باردار/ افراد بالای ۶۰ سال
مبتلایان به بیماری های قلبی، دیابت و بیماری های مزمن تنفسی
مبتلایان به سرطان و افراد دچار ضعف سیستم ایمنی



علائم اولیه

- 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 سرماخوردگی می باشد.

علائم ویروس کرونا را بشناس

توجه: در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید

سرفه و تنگی نفس

تب

خستگی

بدن درد

آبریزش بینی

سردرد

کورونا را شکست میدهیم

COVID-19

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه ریزی در امور بهداشتی

www.behdasht.gov.ir

روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا



ضد عفونی دست



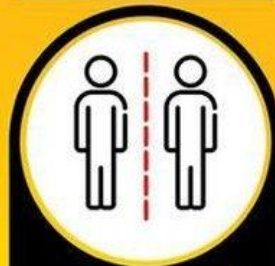
دست ندهید



شستن دست‌ها



در خانه بمانید



فاصله بگیرید



به صورتتان دست نزنید



درمان

- در حال حاضر مانند ویروس های سرماخوردگی ، واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. بهترین راه پیشگیری، خودداری از تماس با ویروس یعنی خودداری تماس نزدیک با افرادی است که علائم سرماخوردگی دارند.
- داروی موثر جهت درمان در حال تولید هستند ولی تا کنون روش موثری برای مقابله با ویروس تایید نشده است.



در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار

۱۴ روز مراقب این علائم باشید



۱ | تب؛ دو بار در روز دمای بدنتان را چک کنید.



۲ | سرفه



۳ | تنگی نفس یا مشکل در تنفس.

۴ | سایر علائم اولیه مانند:

- لرز
- درد بدن
- گلو درد
- سردرد
- اسهال
- تهوع
- استفراغ
- آبریزش بینی



۵ | اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر علائم مذکور را ندارید، می‌توانید فعالیت‌های خود روزانه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.



در صورت مواجهه با کسی که به کرونا ویروس مبتلاست چه باید بکنیم؟

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 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.

- 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.



روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا



راه های حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید-۱

● خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست

● با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید

آب میوه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

آب کلم



آب کدو تنبل

● منبع خوبی از ویتامین آ و ویتامین ب ۶، ویتامین ای و ویتامین ب ۶،



سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها
● منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب ۶، مس و آهن
● ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌هاست

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



● سرشار از ویتامین ث

● برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.
● همراه نعنای که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.

آب پرتقال



گریپ فروت و لیمو

● منبع خوبی از ویتامین ث

آب گوجه فرنگی



● منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ

آب هویج



● منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ

از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید-۲

ویتامین‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

B9 K A C B6 E D3

منابع غذایی ویتامین A



● سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
کدو حلوائی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
فلفل قرمز شیرین و ماهی نُن

منابع غذایی ویتامین K



● جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار،
کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

منابع غذایی ویتامین C



● فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
پرتقال، توت فرنگی، پایایا، بروکلی، جعفری
آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

منابع غذایی ویتامین B9



● اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

منابع غذایی ویتامین E



● فندقی، بادام، دانه‌های آفتابگردان
انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
گردویی، فلفل دلمه‌ای زیتون، کلم
برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

منابع غذایی ویتامین B6



● سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
نُن، سینه مرغ، دانه‌های آفتابگردان
دانه‌های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

منابع غذایی ویتامین D3



● ماهی هالibوت، ماهی کپور، ماهی سالمون
انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
تن، تخم مرغ، شیر

● خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست
● با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید

بهداشت
دست، اولین
و مهمترین خط
دفاع است

چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت nCoV-2019 وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.



۹ اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.

۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۱۱ از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.



۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.



۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.

۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.



۱۵ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.

۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.



۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



۳ دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

۴ از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.



۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

۶ در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



۷ حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.



۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

بهداشت
دست، اولین
و مهمترین خط
دفاع است

اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنیم؟

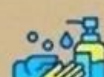


۸ هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.



۹ وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.

۱۰ هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.



۱۱ سطوح و لباس‌هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.

۱۲ لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.



۱۳ حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید.



۱۴ دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.



۱ فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.

۲ سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.



۳ گر امکان‌پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.

۴ بازدیدکنندگان را محدود کنید.

۵ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

۶ مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.



۷ دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.

۱. توصیه کلی در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

1. کلیه شاغلین وضعیت سلامتی خود را در سامانه خود ارزیابی سلامت به آدرس salamat.gov.ir بطور روزانه ثبت نمایند
2. در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
3. در صورت مشاهده علائم بیماری آنفلوآنزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب به کارکنان توصیه شود که در خانه بمانند.
4. شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی های لازم با مسئول مربوطه در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
5. کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء از طریق رعایت بهداشت فردی، تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل ۲ متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و





۲. بهداشت فردی

1. از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
2. شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل
3. فعالیتهای خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکانهای عمومی و شلوغ پرهیز کنید
4. از خوردن غذا در محیطهای عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد پذیرایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید.
5. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
6. افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند.
7. نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
8. برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید.
9. برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.

10. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).

11. عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)

12. وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.

13. عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی.

14. عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس

15. استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی

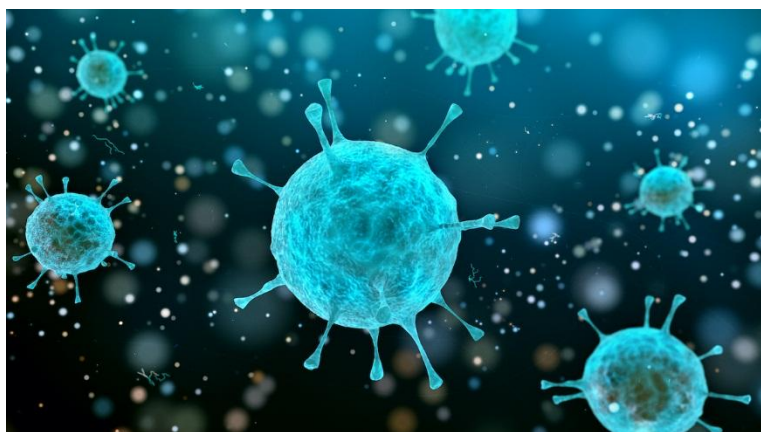
16. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند.

17. گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیش خوان های ارباب رجوع

18. گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه



19. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری
20. استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاههای کارت خوان و حذف فیش های کاغذی
21. پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه
22. ترجیحا استفاده از سیستم تشخیص چهره به جای انگشت نگاری برای حضور غیاب
23. از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند پرهیز نمایید.
24. در صورت استفاده از ماسک، از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید. ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار بیندازید.
25. از لمس چشم، دهان و بینی خود با دست های آلوده پرهیز نمایید.



۳. نحوه شستشوی دستها

با چه موادی دست های خود را بشوییم؟

- با مایع دستشویی، آب جاری و صابون

یا

- مایع های ضد عفونی کننده دست حاوی الکل

چه زمانی دست های خود را بشوییم؟

- پس از بازگشت از یک مکان عمومی

- پس از لمس لوازم عمومی

- پس از عطسه و سرفه

- پس از درآوردن ماسک

- قبل و بعد از خوردن غذا

- پس از لمس اشیاء آلوده

- بطور مکرر طی روز و چندین بار



روش صحیح شستشوی دست ها

• دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:



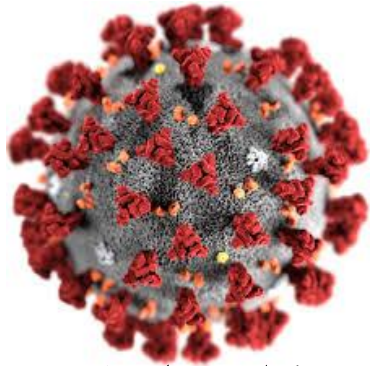
1. دستها را مرطوب کنید،
2. از صابون مایع استفاده کنید.
3. کف دستها را خوب به هم بمالید.
4. انگشتان را بشوئید.
5. مچها را بشوئید.
6. بین انگشتان را بشوئید،
7. دستها آبکشی کنید،
8. با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یکبار مصرف نیز مورد تایید است)
9. شیر آب را با همان دستمال ببندید.
10. دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.

۴. بهداشت مواد غذایی



1. سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
2. مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
3. عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع میباشد.
4. مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
5. ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
6. استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت





۵. بهداشت ابزار و تجهیزات

1. ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا
2. در صورت وجود آشپزخانه ها و محلهای سرو غذا در این مراکز موظفند پس از سرویس دهی هر میز کلیه ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب را تعویض و شستشو (در سه مرحله شامل شستشوی اولیه با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد، گندزدایی و آبکشی) نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویسهای جایگزین استفاده کنند.
3. در آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از هر سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی موادغذایی را شستشو نمایند و در صورت تماس فرد مشکوک یا آلوده گندزدایی نمایند.
4. چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده میشود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
5. فاصله ۲ متر بین دیگران درنشست رعایت گردد.
6. در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.
7. در صورت وجود سالن های ورزشی، وسایل و تجهیزات حداقل یکبار در پایان شیفت کاری گندزدایی شوند.

7. در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
8. نظافت و ضدعفونی سطوح دارای تماس مشترک نظیر میزهای خدمت، میز و صندلی های سلف سرویس، رستوران، راه پله ها، دستگیره ها
9. هنگام گند زدایی و نظافت، ادارات باید خالی از پرسنل بوده و درب ها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
10. دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین مرحله شوینده و گندزدایی انجام گیرد.
11. فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند.



13. نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها، سرویس های بهداشتی، اتاق ها، راهروها، سالن اجتماعات به صورت مستمر

14. جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت

15. مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل

16. لازم است همواره در ادارات و سازمان ها جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد زیر موجود باشد: یک جفت دستکش یکبار مصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم



۶. بهداشت ساختمان

1. استفاده از هواکش و باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها
2. تهویه مناسب محل های اقامت و سرویس های بهداشتی
3. سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
4. قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروبها در هوا پخش نشوند .
5. سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تخت و کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاه های کارتخوان و ای تی ام ها، کف پوشها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
6. نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه و راهروها
7. نصب سیستم و لوله کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویس های بهداشتی

8. دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دردار پدالی و کلیه پرسنل مسئول در خصوص جمع آوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمع آوری پسماند در کیسههای پلاستیکی محکم) در آخر هر شیفت را در دستور کار قرار دهند.

9. هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتبا گندزدایی شود.

10. برای نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد.

11. نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل

12. نصب راهنمای شستشوی دست ها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی

13. رعایت فاصله ۲ متری با علامتگذاری در روی صندلی های راهروها ، غذاخوری ها



۷. نکات کلیدی کلی

1. محلولهای گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
2. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای پرسنل مسئول نظافت باید فراهم شود.
3. از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
4. سطل، دستمالها و وسائل نظافت و گندزدایی سرویسهای بهداشتی باید مجزا باشد .
5. در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
6. نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).
7. "تی هایی" که برای نظافت کف اتاقها و سالنها و غیره استفاده میشود باید دارای چند "سر" اضافی باشند.

۸. نظافت و گندزدایی خودروهای خدمت و وسایل ایاب و ذهاب کارمندان

1. نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل: میله های افقی و عمودی پشتی صندلی های خودروها توسط مواد شوینده و سپس گندزدایی آن توسط مایع الکلی و در انتها با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی تکمیل گردد.
2. گندزدایی نمودن خودروهای ایاب ذهاب کارمندان (اتوبوس، مینی بوس و یا ون)
3. لازم است رانندگان خودروها که در تماس مستمر با افراد مختلف هستند در هر رفت و برگشت مسیر خود در محل مبدا و مقصد اقدام به شستشوی دست مطابق با راهنمای پیش گفت، نمایند.
4. تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نموده و با این کار باعث کاهش سطوح آلودگی در خودروها شوند.



۹. فعالیت های آموزشی

1. نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و ویروس در موسسات و ادارات
2. آموزش و اطلاع رسانی لازم به واحدهای ذی ربط در خصوص بیماری و راه های انتقال
3. آموزش مستمر کارکنان بصورت حضوری و غیرحضوری
4. نصب پوسترهای هشدار دهنده در خصوص چگونگی کنترل کرونا و ویروس
5. تهیه و پخش بروشورهای آموزشی در خصوص کنترل کرونا و ویروس، نحوه شست شوی صحیح دستها و بهداشت فردی
6. قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل های مشخص (کنار آسانسورها و در طبقات)

گندزدهای سطوح

- مواد گندزدا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است . اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروبوکش با طیف گسترده است

به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود میشود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده میگردد.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا میتواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیکهای خاص شود.

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلرید سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال میشود. گندزداها و سفیدکننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس) با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح توصیه میشود.

با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک میکند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه میشوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان میدهند. بنابراین این سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده (قوی تر و ضعیف تر) میتواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی کارکنان گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- گندزدایی در پایان هر شیفت کار و در میانه شیفت انجام گردد.

- نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل : میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پشتی صندلی ها و وسایل حمل و نقل عمومی با کمک مواد شوینده و سپس توسط ماده گندزدای مایع الکلی بر پایه کواترنر آمونیوم و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام گردد.

- هنگام گند زدایی و نظافت، کارگاه باید خالی از کارگران بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد .

- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد .

- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود .

- گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد .

- فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب
 - و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند .
 - لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدائی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد .
 - در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود .
 - در حین کاربرد مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود .
 -
- یادآور می شود محلول گندزدای تهیه شده لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است . به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد

- برای نظافت سطوح در کارگاه ها لازم است ۲ دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت دستمال ها حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند .
- جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد .
- گندزدائی توسط دستمالی جداگانه که با محلول گندزدا مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود .
- دراین قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود .
- در نظر داشته باشید که رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، و سایر سطوح) به مواد گندزدا باید در معرض هوا خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر خودداری نمایید.
- مدت زمان حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.

- لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد .
- دستمال ها و وسایلی که برای نظافت کارگاه ها استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد .
- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه باید پیش بینی شده و کارفرمایان موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت ها در خطوط تولید می باشند .
- لازم است در کارگاه ها سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود و به کارگران آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند
- تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده، و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی گردد.

احتیاط های لازم برای استفاده از سفیدکننده ها

- سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه میزنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و میتواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام م مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده میشود، تولید میگردد و این گاز میتواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار میگیرد گاز سمی آزاد مینماید؛ بنابراین سفیدکننده هاباید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه میشود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.



- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلولهای تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید.
- مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها میگردند بنابراین سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.



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 گندزدایی را به صورت پاششی انجام داد.



نحوه تهیه گند زدا برای سطوح مختلف

- ✓ گند زدایی محیط آلوده با ترشحات خونی، اسهال، استفراغ و محل زباله
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)
- ✓ گند زدایی سطوح با آلودگی زیاد و بحرانی: مراکز بهداشتی درمانی و سرویسهای بهداشتی عمومی و ...
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)
- ✓ گند زدایی واحدهای نیمه بحرانی: سالنها و کریدورها و کف و دیوار و توالت و حمام خانگی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴۹ پیمانه آب سرد مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه

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

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

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

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.

توصیه های بهداشتی برای استفاده از عابر بانک ها



صفحه کلید عابر بانک به دلیل استفاده افراد مختلف از آن، یکی از راه های انتقال کرونا است. بهتر است هنگام استفاده از این وسیله رعایت موارد بهداشتی را جدی بگیریم.



پس از اتمام عملیات بانکی دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف را در محیط رها نکنید و به سطل زباله بیندازید.



هنگام کار با دستگاه از دستکش های یکبار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و مانع شیوع ویروس کرونا شوید.



تا حد امکان از پول نقد استفاده نکنید و عملیات پرداخت و انتقال وجه را به صورت الکترونیکی انجام دهید.



در طول انجام عملیات بانکی هرگز دست خود را به بینی، چشم ها و دهان نزنید.



بعد از استفاده از خودپرداز و
کارخوان نسبت به شست و
شوی دستهای خود با آب و
صابون و یا محلول ضد عفونی
کننده اقدام نمایید.



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

پروتکل مبتلایان به بیماریهای سیستمیک در مقابله با ویروس کرونا

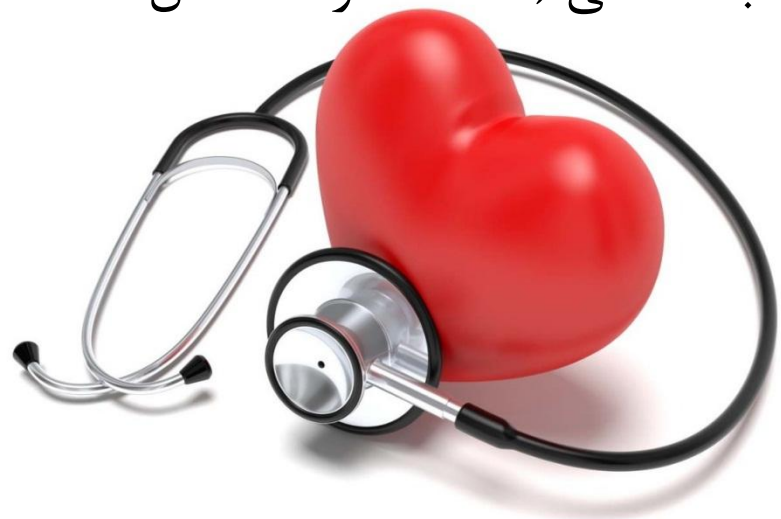


کرونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها است که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده و مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است. تب، سرفه، اسهال گوارش علائم شایع ابتلا به کرونا و عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید و نارسایی کلیه علائم شدید ابتلا به ویروس کرونا هستند. سالمندان، خانم‌های باردار، کودکان و افراد با زمینه بیماری‌های دیابتی و قلبی زودتر از سایر افراد به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند. کرونا می‌تواند از طریق تماس با فرد مبتلا به کرونا، دست زدن به وسایل آلوده و از طریق هوا منتقل شود؛ بنابراین بهتر است دستان خود را مداوم با آب و صابون شسته و از دست دادن با دیگران به صورت جدی پرهیز کنید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و عروقی

- از داشتن داروهای خود به مدت حداقل ۲ هفته در منزل مطمئن باشید.
- داروهای خود را بدون مشورت پزشک به خصوص در صورت ابتلا به علایم سرماخوردگی یا عفونت تنفسی قطع نکنید.
- از تغییرات تنفسی خود آگاه باشید و در صورت هرگونه تغییرات در تنفس خود، آن را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع، رعایت آداب تنفسی، (استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه) را جهت پیشگیری از عفونت رعایت نمایید.
- تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود کنید.



- آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی‌شود؛ باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید. زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید، هنگام مراقبت یا پرستاری از افراد مبتلا به ویروس کرونا و زمانی که خودتان به کرونا دچار شده‌اید و هنگام ورود در تجمع‌ها باید از ماسک استفاده کنید.

- آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- در جواب باید بگوییم خیر! چرا که آنتی بیوتیک‌ها روی ویروس‌ها هیچ تاثیری ندارند و از آنجایی که کرونا یک ویروس است پس آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

- آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس‌ها یافت نشده است ولی داروهای حمایتی و تقویت کننده سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما اگر می‌خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی، بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشید.

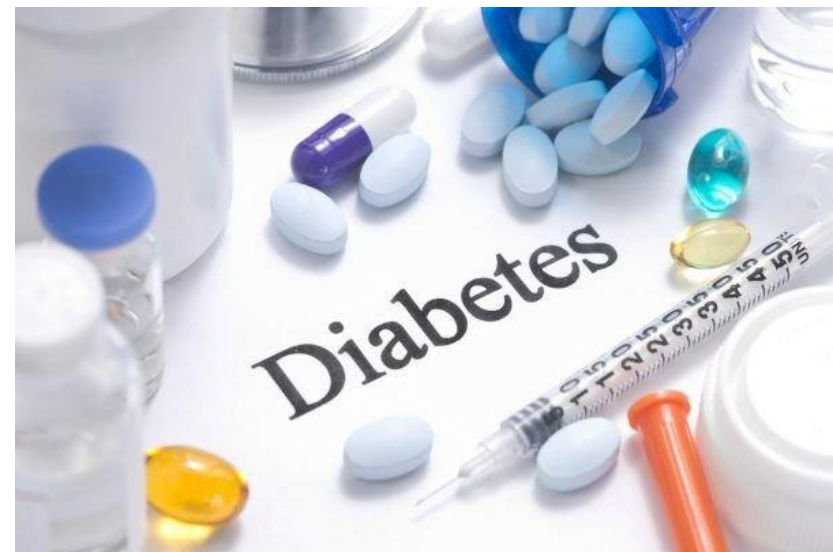
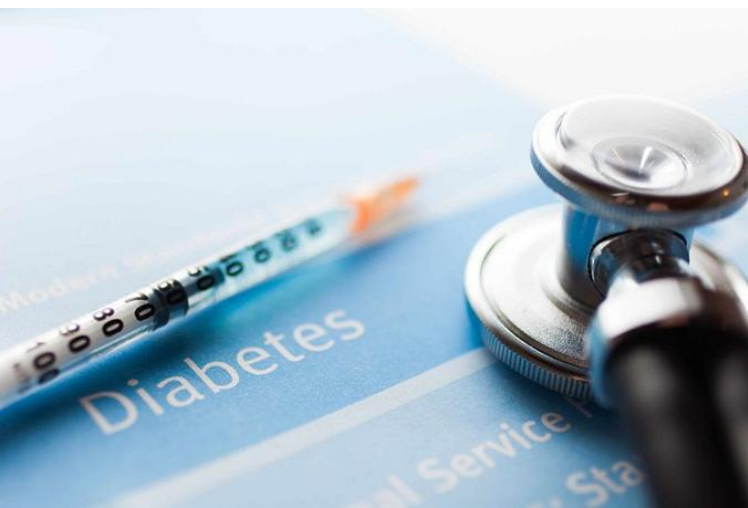
نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس

- موازین بهداشتی از قبیل شستن دست‌ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه را رعایت کنید.
- داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید آن‌ها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چرا که ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.
- قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی به کروناویروس

- مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی‌توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- هر روز خودتان را وزن کنید، زیرا یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته است.
- درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت است.



سوال: بیماران دیابتی هنگام مشاهده علائمی شبیه به کرونا چه زمانی به پزشک مراجعه کنند؟

- احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی‌توانید غذا بخورید.
- اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.
- کاهش وزن ۲ کیلوگرم یا بیشتر داشته باشید.
- دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد.



راهنمای مادران باردار



- ❖ شستن مکرر دست ها، پرهیز از روبوسی و دست دادن و خودداری از حضور در خارج خانه و تماس های غیر ضروری باید توسط زنان باردار مورد توجه بیشتری قرار گیرد.
- ❖ احتمال سرایت ویروس کرونا در زنان باردار در زمان حضور در جامعه و ارتباط با افراد دیگر بیشتر از زنان غیرباردار است.
- ❖ از زمانی که این ویروس وارد بدن میشود تا ظاهر شدن علائم آن ۱۴ روز است و علائم این ویروس نیز تا یک ماه وجود دارد و احتمال اینکه فرد مبتلا خوب شود ۸۰ درصد است اما در زنان باردار با توجه به پایین بودن مقاومت بدنی امکان بهبودی کمتر از افراد عادی است پس باید توصیه های پیشگیری با دقت بیشتری انجام گردد.

راهنمای مادران باردار

ادامه مراقبت های معمولی بارداری و پس از زایمان در زمان شیوع بیماری های حاد تنفسی برای سلامت مادر و نوزاد با رعایت اصول بهداشتی اهمیت دارد.

پس لازم است همه مادران نشانه های خطر در بارداری تا 42 روز پس از زایمان را بدانند تا در صورت نیاز، با مشاوره تلفنی یا مراجعه به واحد مراقبت مامایی، خدمات ضروری را به هنگام دریافت کرده و خانواده برای حضور به موقع مادر باردار در مراکز بهداشتی درمانی و دریافت خدمات مرتبط با بارداری و زایمان، تأخیر در تصمیم گیری نداشته باشند.

در زمان شیوع بیماریهای حاد تنفسی اگر برای کاهش مواجهه با جمعیت عمومی مایل به خروج از منزل نیستید و برای مراقبت های معمولی به مطب یا واحد های مامایی نمی روید، لازم است به **حرکات جنین**، **علائم تنفسی** و **تب** دقت کنید .



راهنمای تغذیه با شیر مادر در مادران شیرده مبتلا به کروناویروس

❖ شیرمادر بهترین منبع تغذیه برای شیرخواران است. مادر مبتلا به کرونا ویروس 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 شیرخوار را با 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 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 از دادن 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 و جشن تولد و.... خودداری کنید.
- ❖ وسایل بازی کودک را مرتب بشویید .

❖ از

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.

بهداشت دهان و دندان در زمینه جلوگیری از شیوع بیماری کرونا

باتوجه به شیوع بیماری کرونا و ارائه خدمات دندانپزشکی صرفاً اورژانسی به مراجعین مراکز دندانپزشکی ، بلافاصله پس از صرف مواد غذایی (به خصوص مواد غذایی شیرین) استفاده از مسواک و نخ دندان توصیه می شود. .

باتوجه به شیوع بیماری کرونا و ارائه خدمات دندانپزشکی صرفاً اورژانسی به مراجعین مراکز دندانپزشکی ، توصیه می شود از خوردن مواد غذایی شیرین (شکلات ، شیرینی ، گز ...) به دفعات متعدد در طی روز خودداری شود.

والدین گرامی ، کودکان خود را به مسواک زدن پس از صرف مواد غذایی (به خصوص پس از صرف شام) تشویق نمایید.

خانمهای باردار ، به دلیل مصرف مواد غذایی به تعداد دفعات و مکرر در طی روز ، لازم است به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندانها و بیماریهای لته ، پس از صرف مواد غذایی دهان و دندان های خود را شستشو دهند.

بهداشت دهان و دندان در زمینه جلوگیری از شیوع بیماری کرونا

حتماً قبل از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن ، دستهای خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.

مراقب باشید کودک دست و اشیای آلوده در دهان خود فرو نبرد.

مادرانی که کودک زیر 2 سال دارند ، مدام دستهای کودک خود را با آب و صابون بشویند.

سالمدان عزیز به منظور جلوگیری از درد ، تورم ، قرمزی و زخمهای لثه حتماً قبل از خواب دهان و دندان مصنوعی خود را شسته و دندان مصنوعی خود را درون یک ظرف تمیز محتوی آب قرار دهند.

با اضطراب و 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 بزرگنمایی 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

- 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 ومیر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.
- 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.



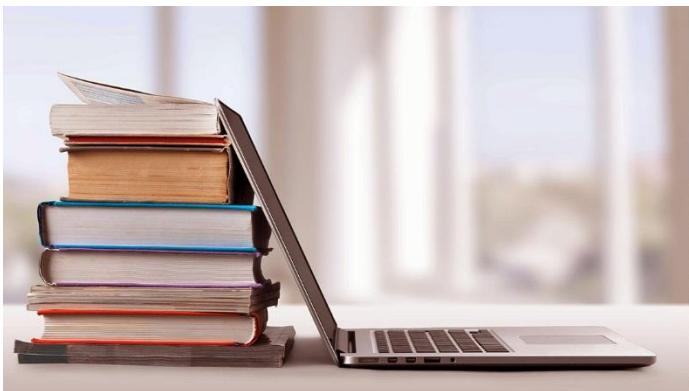
- در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.



- با احساسها و فکرهاى 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 نیايش 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 می شود 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 توصیه می شود:

- 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.
- 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 بازی داستان 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



مراحل تمرین آرام سازی

1. 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.
2. 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.
3. 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.

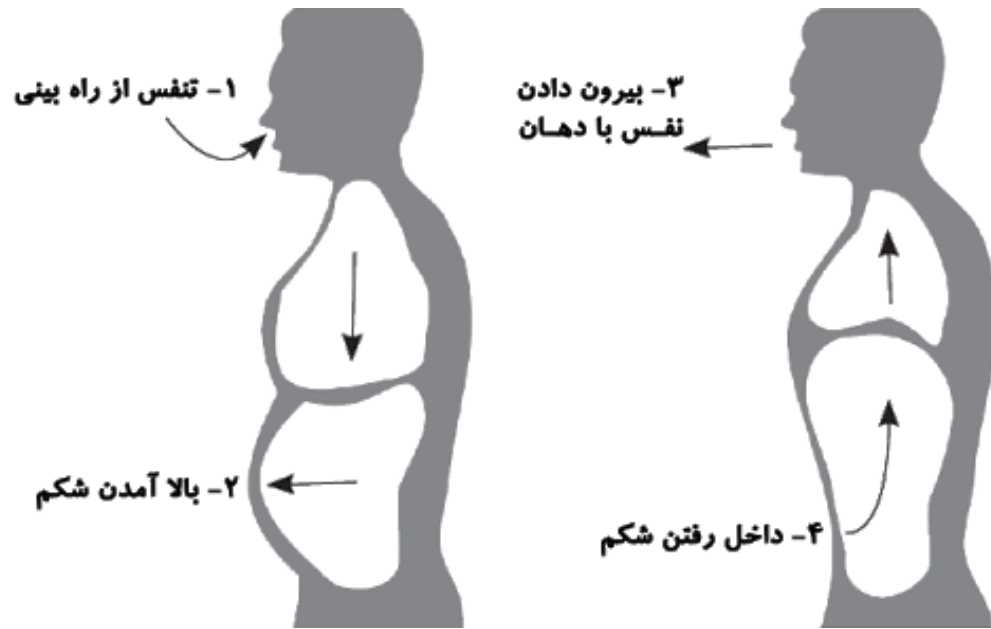
مراحل تمرین آرام سازی

4. شانه ها را بالا بکشید و سفت نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنید.

5. 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.

6. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

7. 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.



مراحل تمرین آرام سازی

8. 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.

9. 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 بپردازید، 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

بپرسید.

- افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخوردهای

- بیش از اندازه می کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت

افراد را تشویق کنید.



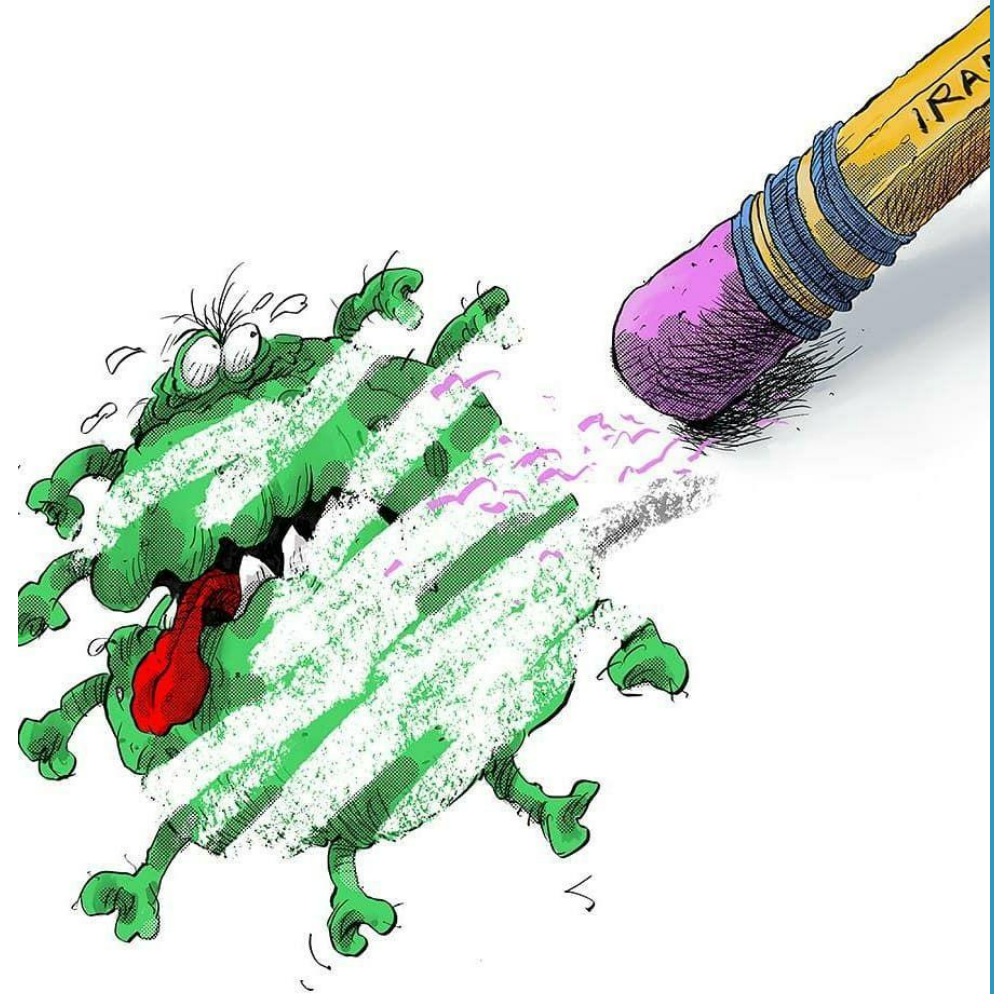
- مراقب باشید که در شرایط بحرانی هم، اصول برخورد حرفه ای را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده حالت کاملاً حرفه ای کادر درمان است.
- در بحرانها موارد زیادی پیش می آید که خارج از کنترل ما است. سعی کنید فقط بر مواردی که در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش 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.



- 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.

- 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.



با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی و اجتماعی

و تقویت ایمنی بدن

میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری و بیماری را کنترل کنیم.



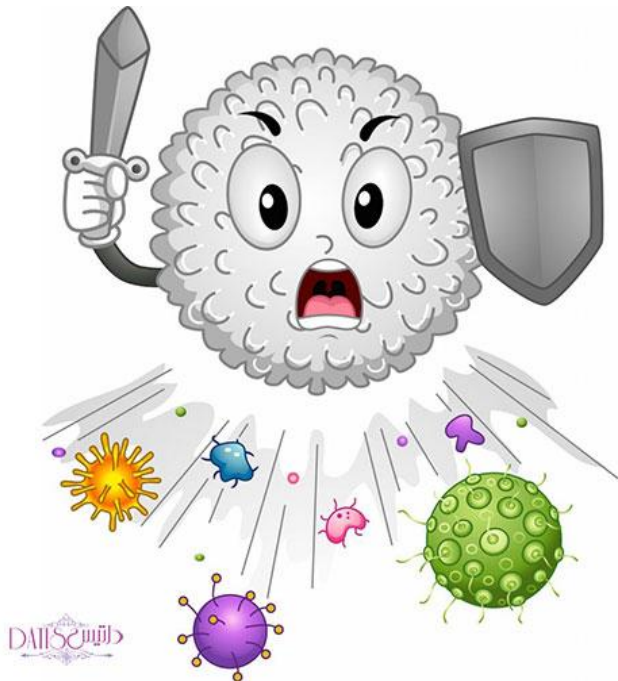
چه افرادی سیستم ایمنی پایین دارند؟

- افرادی که اصول بهداشت فردی را رعایت نمی کنند.

- افرادی که بعلت بیماری های زمینه ای مانند دیابت ، بیماریهای قلبی عروقی و ریوی و سوء تغذیه (چاقی - اضافه وزن - کم وزنی - مصرف مواد غذایی نامناسب)

- افراد سالمند - زنان باردار و کسانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند.

- افرادی که تغذیه صحیح ندارند.



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

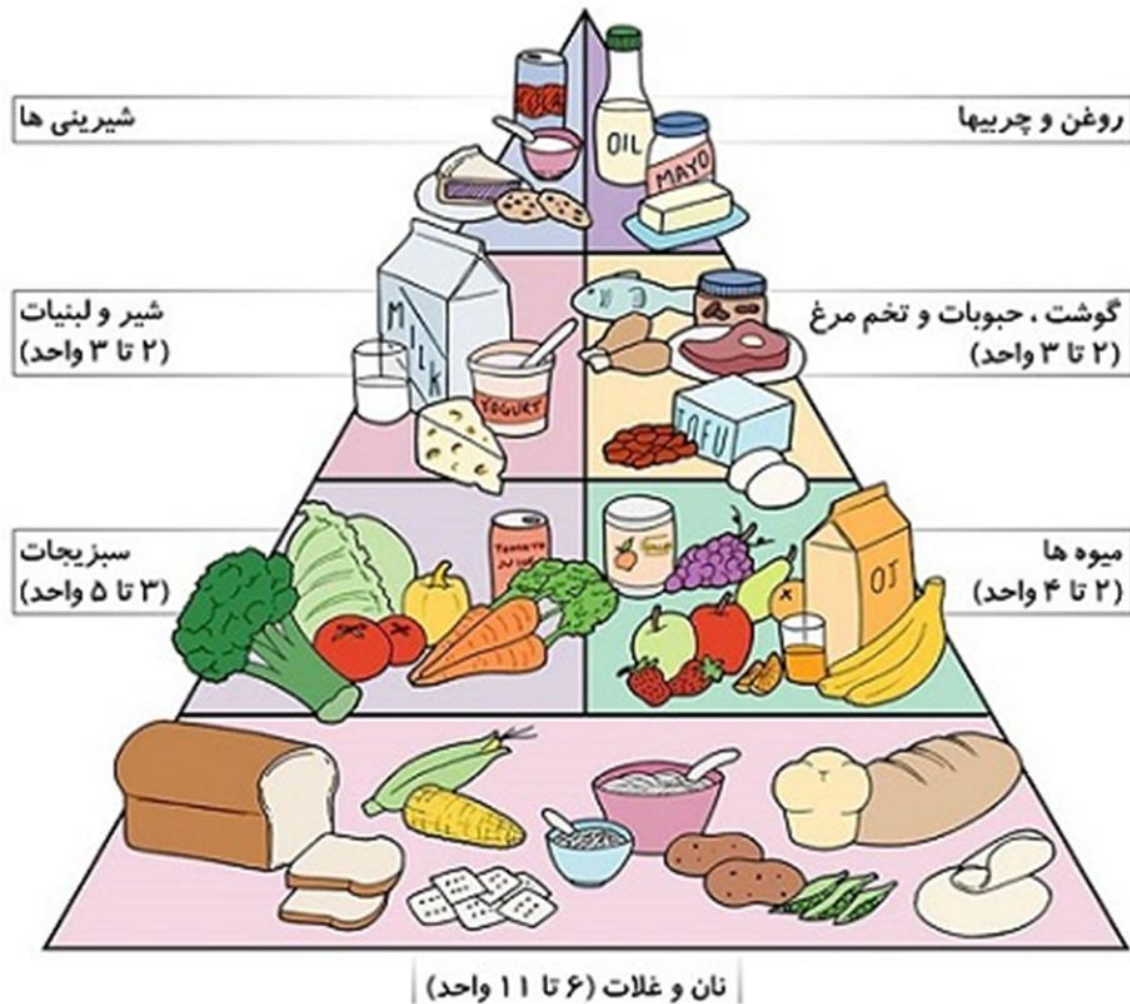
با داشتن تغذیه صحیح باعث بالا بردن مقاومت بدن در مقابله بیماریهای مختلف از جمله ویروس کرونا می شویم.



تغذیه صحیح:

خوردن مقادیر لازم و کافی از مواد غذایی بطوریکه علاوه بر برآورده کردن نیازهای غذایی فرد سلامت او را تامین کند.

چگونه تغذیه صحیح در مقابله با ویروس کرونا داشته باشیم؟



• با استفاده از هرم غذایی و استفاده از شش گروه غذایی:

1. گروه نان و غلات
2. گروه میوه
3. گروه سبزی
4. گروه شیر و لبنیات
5. گروه گوشت و تخم مرغ
6. گروه حبوبات و مغزها

کمبود دریافت مواد غذایی

- کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و E و D باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و احتمال ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله کرونا را افزایش می دهد.
- با مصرف گروههای غذایی کلیه ویتامین ها به بدن می رسد.



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.
- مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای ،جعفری،پیازچه، شاهی ، گوجه فرنگی، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی
- بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا



- مصرف روزانه هویج و کدو حلوایی باعث داشتن ویتامین آ
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- 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.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

- غلات سبوس دار (مثل نان کامل ، غلات صبحانه ، بلغور) به دلیل ویتامین های گروه B و سلنیوم به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.
- تأمین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات
- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات (از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.)
- استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ ، مرغ ، قارچ ، حبوبات و آجیل ها میتواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد .
- عدم مصرف گز، سوهان، نقل ، نبات ، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات

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.



توصیه های تغذیه ای در بیماری

- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش نظیر آش برنج استفاده کنید. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی، شلغم و پیاز، سیر به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B، همراه با آب لیموی تازه و تکه های سینه مرغ استفاده نمود.
- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ (همراه با کمی دارچین یا زنجبیل) و دم کرده آویشن عسل از جوانه ها گندم، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی انٹی 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.



در خانه میمانیم

۹

از ویروس کرونا در امان میمانیم



کرونا را شکست میدهیم | با هم به سلامت میرسیم

هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟

هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از توقف و رفت آمد بیمار در جامعه، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است. مادامی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می‌تواند راه حل مشکلی باشد که نهادهای درمانی نمی‌توانند آن را حل کنند. در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد.

در این مدت می‌توانید از فعالیت در رسانه‌های اجتماعی، پخت و پز، کتاب خواندن، نوشیدن چای و سایر فعالیت‌های غنی‌کننده اوقات فراغت استفاده کنید، تا کوئید ۱۹ توانایی گسترش خود را از دست داده و از بین برود.

در خانه میمانیم

۹

خانه را به‌شمار از عشق و صفای کنیم



کرونا را شکست میدهیم | با هم به سلامت میرسیم

چگونگی قرنطینه خانگی

محیط قرنطینه

مراقبت (پرستار بیمار)

- تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده.
- پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند. (به توضیحات «ماسک» در صفحه ۹ مراجعه کنید.)
- پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دست های خود را رعایت کند (قبل از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و ...) اگر آلودگی قابل مشاهده ای روی دست ها وجود داشت حتماً با آب و صابون شسته شود.

- فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند. از تهویه مناسب مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و غیره اطمینان حاصل شود (باز بودن پنجره ها).
- اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند. اگر شرایط انجام این کار وجود ندارد، باید فاصله بیش از یک متر را با فرد قرنطینه شده حفظ کنند.
- محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک با سایر اعضای خانواده با بیمار را باید به حداقل رسانده، به ویژه از صرف غذا کنار فرد خودداری شود.
- نباید لوازمی همچون مسواک، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی، ملافه و... با فرد قرنطینه شده به اشتراک گذاشته شود.
- از ملاقات فرد قرنطینه شده پرهیز شود.

ترشحات و فضولات

- ترشحات تنفسی: هنگام عطسه و سرفه، همه افراد باید از ماسک پزشکی یا دستمال کاغذی یا آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند. بعد از عطسه و سرفه دست های خود را بشویید. دستمالی که مستقیماً جلوی دهان و بینی گرفته شده را دور بیندازید یا اگر قابل شست و شو می باشد باید به خوبی شسته شود.
- فضولات : هنگام تماس با دهان، ترشحات تنفسی، ادرار یا مدفوع فرد قرنطینه شده باید از دستکش یکبار مصرف اسفاده شود. فضولات فرد قرنطینه شده باید در کیسه های جداگانه گذاشته در کیسه را گره زده و به سطل زباله جداگانه انداخته شود و هنگام کشیدن سیفون و شستشوی سرویس بهداشتی در آن را حتماً ببندیم.
- اشیاء آلوده: لوازم آلوده شده مانند دستکش، دستمال کاغذی و ماسک ها باید در اتاق بیمار جمع شوند، علامت گذاری شده و جداگانه دور ریخته شوند.
- ظروف غذاخوری: ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید علامتگذاری شود. نیازی به دور ریختن ظروف مورد استفاده او نیست، کفایت بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.

ویروس زدایی

- هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر لوازم اتاق خواب و روشور دستشویی را ضد عفونی کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی سایر البسه، لباس و رختخواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد و مواد شوینده خانگی به صورت جداگانه بشویید.
- برای انجام این کار حتماً از دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دستها به خوبی شسته شود.

استانداردهای خروج از قرنطینه:

- اگر بعد از ۱۴ روز علائمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند.
- در صورت وجود علائم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند.



سازمان بهداشت و خدمات بهداشتی درمانی ایران مرکزی

دستور عمل استفاده از انواع ماسک ها جهت پیشگیری از کرونا ویروس

نوع ماسک	ویژه افراد	مدت زمان استفاده	ملاحظات
ماسک معمولی	افراد سالم در مکان های تجمع	۲ ساعت	به محض بیرون آوردن از صورت باید دور انداخته شود.
ماسک طبی (جراحی)	پزشک جهت معاینه افرادی که: عطسه و سرفه می کنند	۲ ساعت	به محض بیرون آوردن از صورت باید دور انداخته شود.
ماسک N95 (بدون دریچه)	بیمار مبتلا به کرونا ویروس	۸ ساعت	<p>اگر قالب کاسه ای شکل ماسک فرم خود را از دست داده باشد و بطور کامل روی صورت محکم نجسبیده و باعث نشت هوای بیرون به درون ماسک شود.</p> <p>اگر با وجود ماسک روی صورت بوی دود و هوای آلوده بیرون احساس شود.</p> <p>اگر فیلتر ماسک کثیف شده و گرد و غبار روی سطح آن قابل تمیز شدن نباشد.</p>
ماسک N95 (با دریچه)	دندان پزشک - دستیار دندان پزشکی پرستار - پزشک - بیمارستان در تماس با بیمار	۸ ساعت	<p>اگر قالب کاسه ای شکل ماسک فرم خود را از دست داده باشد و بطور کامل روی صورت محکم نجسبیده و باعث نشت هوای بیرون به درون ماسک شود.</p> <p>اگر با وجود ماسک روی صورت بوی دود و هوای آلوده بیرون احساس شود.</p> <p>اگر فیلتر ماسک کثیف شده و گرد و غبار روی سطح آن قابل تمیز شدن نباشد.</p>
<p>زمانی که دسترسی به هیچ ماسکی وجود ندارد، هنگام عطسه یا سرفه کردن توسط خودتان یا دیگران دهان و بینی را سریع با دستمال کاغذی یا آستین لباس، شال، روسری و... بپوشانید تا مانع از پخش ذرات تنفسی گردد.</p> <p>دستمال کاغذی و ماسک های مصرف شده را در کیسه نایلون گذاشته و گره زده و در سطل درب دار بیندازید.</p> <p>در اولین فرصت لباس خود را شستشو دهید.</p>			
<p>مراحل استفاده از ماسک</p> <p>قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید.</p> <p>به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.</p> <p>در زمانی که ماسک دارید اصلاً به آن دست نزنید.</p> <p>در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید و به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را روی میز و صندلی و ماشین و... رها نکنید حتی بصورت موقت و زمان کوتاه.</p> <p>در هنگام برداشتن ماسک، آن را با گرفتن بندهایش از پشت خارج کرده و در سطل زباله در دار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشوید.</p>			



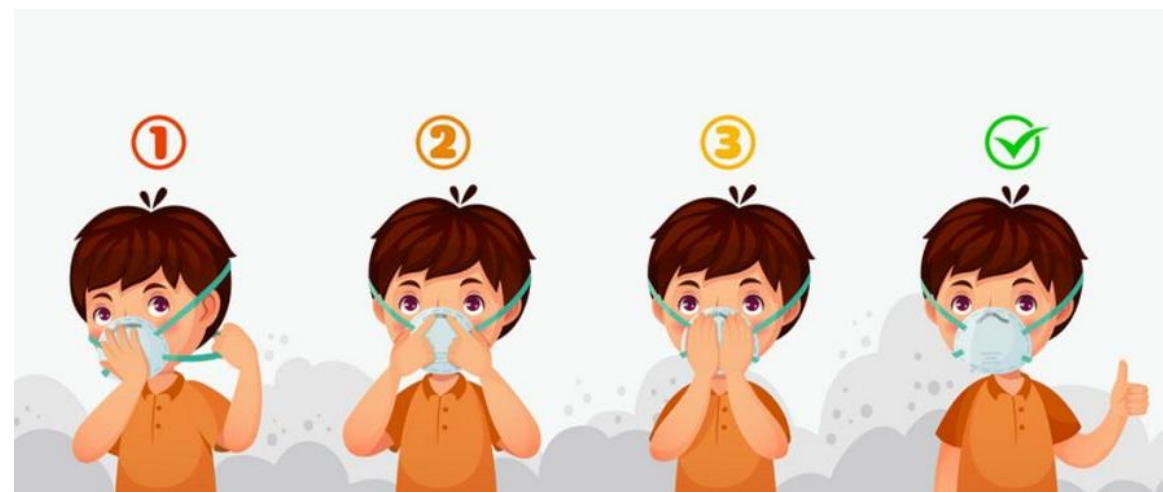
چه زمانی باید از ماسک استفاده شود؟

استفاده از ماسک: توصیه می شود هنگام ملاقات با مردم، رفتن به یک مکان عمومی، ورود به مکان های شلوغ یا سرپوشیده، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و غیره، ماسک بپوشید.

استفاده نکردن از ماسک: در مکان های شخصی یا فردی میتوان از ماسک استفاده نکرد.

از چه ماسکی باید استفاده شود؟

- برای عموم مردم (بجز کادر پزشکی و کادر درگیر با بحران) توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند.
- برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های عمومی، هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستوران ها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای KN95/N95 و بالاتر استفاده کنند.



روش صحیح استفاده از ماسک های یکبار مصرف



استفاده درست از ماسک‌های یکبار مصرف پزشکی / ماسک‌های پزشکی به شرح زیر است:

۱ گیره ماسک روی بینی قرار گرفته و لایه های ماسک به بیرون یا به سمت پایین تا میشوند.

۲ لایه های تا شده را برای پوشاندن دهان ، بینی، فک بالا و پایین باز می‌شوند.

۳ نوک دو انگشت خود را در امتداد نوار فلزی پل بینی از وسط به طرفین و به آرامی به سمت داخل فشار دهید تا جایی که نزدیک به پل بینی شود.

۴ ماسک را بصورت صحیح مرتب کنید تا ناحیه اطراف ماسک کاملاً به صورت بچسبد.

ماسک پزشکی استاندارد ۳ لایه دارد؛ لایه بیرونی دارای لایه مسدود کننده آب برای جلوگیری از ورود قطرات به ماسک است؛ لایه میانی دارای یک لایه فیلتر است ؛ از لایه داخلی در نزدیکی بینی و دهان برای جذب رطوبت استفاده می‌شود.

آیا می توان از ماسک فیلتردار استفاده نمود؟

به چه مدت میتوان از ماسک استفاده کرد؟

در رابطه با عموم مردم، در شرایطی که با فرد مبتلا یا مشکوک به بیماری تماسی نداشته‌اید، می‌توان با توجه به میزان پاکیزگی ماسک مدت زمان مصرف را به اندازه مناسب افزایش داد و با در نظر گرفتن شرایط از آن دوباره استفاده کرد. حتماً باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد.

هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتماً باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

اگر نیاز به استفاده چندباره از ماسک هست، می‌توان آن را در محل پاکیزه، خشک و دارای تهویه هوای مطبوع آویزان کرد یا در پاکت کاغذی تمیز که امکان عبور هوا را دارد، قرار داد.

لازم است که ماسک به طور جداگانه نگهداری شود، از تماس آنها با یکدیگر اجتناب گردد و استفاده کننده هر ماسک مشخص باشد. ماسک محافظتی استاندارد مصرف پزشکی را نمی‌توان شست و همچنین از مایع ضدعفونی کننده یا حرارت دهی و دیگر روش‌ها نیز نمی‌توان استفاده کرد. در ارتباط با سایر ماسک‌های غیرپزشکی مطابق دفترچه راهنمای ماسک عمل شود.

**ماسکی که چندبار
مصرف شده را چگونه
نگهداری کنیم؟**

چگونه ماسک مصرف شده را دور بیاندازیم؟

ماسک مورد استفاده توسط افراد عادی، ریسک پخش کردن ویروس کرونای جدید را ندارد، بعد از استفاده آن را داخل کیسه‌ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و براساس دستورات دسته بندی زباله‌های زیستی عمل شود.

ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله‌های بیمارستانی جمع آوری و رسیدگی شود. پس از دور انداختن ماسک، دست‌ها باید شسته شود.

افراد باردار و کودکان چگونه ماسک انتخاب کنند؟

- بانوان باردار در پوشیدن ماسک محافظتی باید با در نظر گرفتن و توجه به شرایط خود، محصولی که از راحتی نسبی برخوردار باشد را انتخاب کنند.
- کودکانی که در مرحله‌ی رشد و نمو هستند و شکل صورتشان کوچک است، باید از ماسک محافظتی کودکان استفاده کنند.

سالمندان و بیمارانی که با ماسک زدن احساس ناراحتی می کنند، چه کنند؟

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی و سایر بیماری‌های مزمن، پس از ماسک زدن ممکن است احساس ناراحتی کنند، حتی ممکن است بیماری قبلی شدت پذیرد، این افراد باید از پزشک متخصص راهنمایی بگیرند.

در زندگی روزمره آیا نیاز به زدن عینک محافظ می باشد؟

خیر در زندگی و کار عادی، رسیدگی به بهداشت دستها کافیهست، اگر دستان مرتباً شسته شوند و خصوصاً چشمان با دستان آلوده لمس نداشته باشند، نیازی به زدن عینک محافظ نمی باشد.

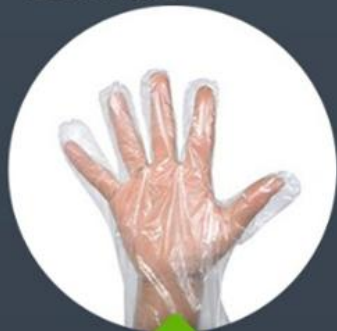
در زندگی روزمره آیا نیاز به پوشیدن دستکش می باشد؟

لازم نیست: عموم مردم در زندگی روزانه فقط کافیهست تا به طور مرتب دستها را بشویند.

لازم است: پرسنل پرستاری و درمان، افراد دارای تماس نزدیک، پرسنل امور حمل و نقل و دیگر کارکنان محل های پر رفت و آمد و شلوغ، بایستی به منظور کاهش ریسک انتقال از طریق تماس از دستکش استفاده کنند. اما استفاده از دستکش جایگزین بهداشت دستها نمی شود و همچنان باید دستها را به طور مرتب شست.



انواع دستکش و کاربرد آنها



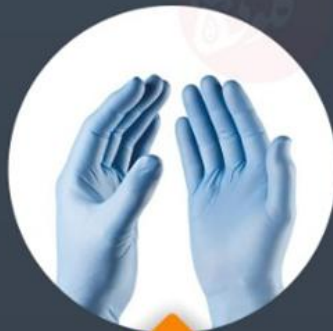
دستکش نایلونی

دستکش نایلونی یا فریزری پوشش مناسبی در برابر ویروس ها نیستند و در صورت تماس با انا تول یا مواد ضد عفونی میزان نفوذ تا ۹۰ درصد افزایش می یابد.



دستکش وینیل

دستکش وینیل بی رنگ است و چسبان نیست. میزان نفوذ این نوع نسبت به ویروس حدود ۲۹ درصد هست و در صورتی که با انا تول یا مواد ضد عفونی در تماس باشد قابلیت نفوذ پذیری تا ۵۰ درصد افزایش می یابد.



دستکش نیتریل

دستکش نیتریل اغلب به رنگ آبی، غیر قابل نفوذ به انا تول، میزان نفوذ ویروس تا ۳ درصد، قابلیت استفاده طولانی مدت تا حدود ۸ ساعت و ضد عفونی با الکل.



دستکش لاتکس

دستکش لاتکس اغلب به رنگ کرم روشن، قابل نفوذ نسبت به انا تول، میزان نفوذ ویروس کمتر از ۱ درصد، قابلیت استفاده طولانی مدت تا حدود ۱۶ ساعت و ضد عفونی با انا تول.

آیا سوار آسانسور شدن خطرناک است؟

- جریان هوا در آسانسورهای کابین دار بسیار کم است. پیشنهاد می شود که هنگام سوار شدن به آسانسور ماسک زده شود. ممکن است دکمه های آسانسور به ویروس آلوده باشد، با لمس آن احتمال ابتلا به ویروس وجود دارد. هنگام لمس دکمه آسانسور بهتر است که مستقیماً از انگشت دست استفاده نشود. اگر با انگشت دکمه آسانسور را لمس کردید، از لمس دیگر اعضای بدن خودداری کرده و به محض پیاده شدن از آسانسور دست هایتان را بشویید.

- دفعات استفاده از آسانسور را کاهش داده، برای تردد بین طبقات تا حد ممکن از پله استفاده شود، اما در مناطقی که بیماری شیوع زیادی ندارد و خطر ابتلا پایین است نباید آنچنان مضطرب بود. باید ماسک زد و فوراً دست ها را شست.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

توصیه های پیشگیری از کرونا ویروس در آسانسور

✓ در حد امکان از پله ها استفاده کرده و از دست زدن به حفاظ و نرده ها خودداری نمایید.

✓ در هر بار تعداد نفرات کمتری در آسانسور قرار بگیرند.

✓ با استفاده از دستمال کاغذی دکمه های آسانسور را زده و دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.

✓ ایستادن همه افراد در آسانسور باید رو به درب باشد و به هیچ عنوان روبروی یکدیگر نایستید.

✓ در آسانسور با یکدیگر صحبت نکنید.

باخودمراقبتی کرونا را شکست می دهیم.

آداب سرفه

- در هنگام سرفه یا عطسه، با آرنج یا دستمال جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید. هرگز با دست جلوی دهان و بینی خود را نگیرید.

- سرفه و عطسه می تواند ویروس های زیادی را آزاد کند. در صورتی که سریعاً دست ها شسته نشود باعث آلودگی سایر سطوح و اشیاء نظیر دستگیره درها، نرده، صندلی ها خواهد شد. در این زمان اگر کسی این قسمت های آلوده را لمس کرده و دستان خود را نشوید، با تماس دست آلوده با دهان، چشم ها و بینی و... ویروس از طریق دست ها منتقل خواهد شد.



۲

بینی و دهان خود را با یک دستمال یک بار مصرف بپوشانید. اگر دستمال ندارید، از آرنج یا آستینتان استفاده کنید



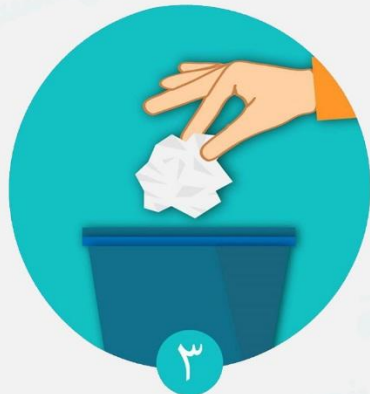
۱

سعی کنید از دستتان استفاده نکنید. با این کار اشیاء یا افراد دیگر را از طریق تماس آلوده نمی کنید

بهداشت نیوز
www.behdasht.news

کردن عطسه

روش های صحیح



۳

دستمال های استفاده شده را دور بریزید



۴

بعد از سرفه یا عطسه، دستتان را با آب و صابون بشویید یا با محلولی که حداقل 60 درصد الکل دارد، تمیز کنید

هنگامی که چند نفر در یک دفتر با هم کار می کنند چه اقداماتی برای پیشگیری لازم است؟

- از پاکیزگی و نظافت محل کار اطمینان حاصل کنید. هوای اتاق باید مداوم در جریان باشد.
- بهتر است که هنگام رفت و آمد در فضاهای مشاع اداره، اگر از امن بودن فضا برای انتقال ویروس اطمینان ندارید، از ماسک استفاده کنید.
- در دوره ی شیوع از سیستم تهویه ی هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده از آن را کاهش دهید. هنگام ضرورت در استفاده از سیستم تهویه ی هوا همزمان یک هواکش روشن کنید. لوازم و سیستم تهویه ی هوا باید به صورت دوره ای شسته شود.
- هرروز به طور مرتب در وینجره ها را باز کنید تا هوا به جریان بیافتد و تهویه شود.
- مرتب با مایع ضد عفونی کننده دستگیره در، لوازم و تجهیزات اداره را ضد عفونی کنید.
- به پاکیزگی دستان خود توجه بیشتری داشته باشید. در تمامی اماکن باید شیرآب، مایع دستشویی و دستمال توالت تعبیه شود. خود را به شستن مداوم دستهایتان عادت دهید.
- اگر علائمی مانند تب، ضعف، سرفه ی خشک در شخصی تشخیص داده شد آن شخص باید بصورت موقت از حضور در محل کار خودداری و برای دریافت درمان های لازم اقدام کند.
- فاصله ۲ متری بادیگران را رعایت کنید .



در سفر کاری، پذیرش و همراهی بازدیدکنندگان به چه مواردی توجه کنیم؟

- تمام افراد ماسک بزنند و فاصله ۲ متر را رعایت کنند .
- دمای بدن بازدیدکننده باید مورد بررسی قرارگیرد. سابقه سفر یا اقامت وی در مناطق آلوده، تماس ایشان با بیماران یا افراد مشکوک به بیماری مشخص شود، همچنین وجود یا عدم وجود علائم مانند تب، سرفه و ناراحتی تنفسی بررسی شود.
- وسیله نقلیه با استفاده از الکل یا دیگر مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر ضد عفونی شود.



هنگام شرکت در جلسات:

- از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.
- هنگام گفت و گو فاصله ۲ متری خود را با مخاطب رعایت کنید.
- پنجره هارا باز نگه دارید تا جریان هوا حفظ شود.
- تعداد جلسات گروهی را کاهش دهید.
- زمان جلسات را کنترل کنید.

علائم ویروس کرونا را بشناس



تب / تنگی نفس / سرفه

توجه: در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید

سایر علائم: آبریزش بینی، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی



پیشنهاد می شود فرد در صورت وقوع موارد زیر سریعا برای درمان اقدام کند

- با استراحت یک تا دو روزه در منزل شرایط بیماری بهبود نیابد.
- اخیرا با افرادی که مبتلا به تب یا سرفه بودند تماس داشته یا به اماکن شلوغ مانند بیمارستان، بازار رفت و آمد داشته یا با حیوانات وحشی تماس داشته باشد.
- افراد سالخورده، بانوان باردار، افراد چاق، افراد دچار بیماری مزمن ریوی یا قلب و عروق، کبد، کلیه و ارگان های داخلی، افراد با سیستم ایمنی ضعیف

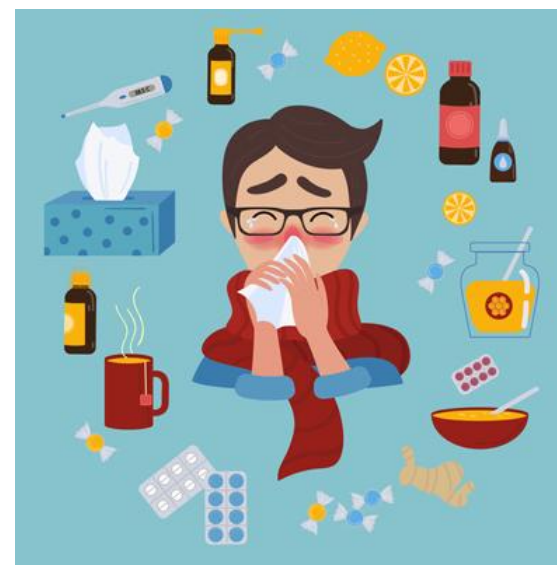
هنگام مراجعه برای درمان به چه مواردی باید توجه کرد؟

هنگام مراجعه برای درمان

- داوطلبانه سابقه اقامت یا رفت آمد در مناطق و شهرهای آلوده، سابقه تماس با بیماران یا افراد مشکوک به کرونا ویروس و همچنین افراد و گروه هایی که پس از بیماری با آنها تماس داشته اید را اعلام کنید. با پزشکان برای انجام بررسی های مربوطه همکاری کنید.
- در صورتی که فرد مشکوک به ابتلا به کرونا ویروس هستید مستقیماً برای درمان به بخش تب مراجعه کرده و همچنین رفت آمد خود را در بیمارستان و دیگر مناطق کاهش دهید.
- در صورتی که برای درمان دیگر موارد مجبور به حضور در بیمارستان هستید، حتماً از نزدیک شدن به بخش تب و اورژانس پرهیز کنید. از تماس با بیماران دارای علائم تب و سرفه دوری کرده و در صورت برخورد حتماً فاصله یک متری رعایت شود.
- پس از اتمام درمان یا مراجعه در محیط قدم زده و سریع به منزل برگردید.

در مسیر رفت و برگشت از بیمارستان

- زدن ماسک، هنگام سرفه کردن با استفاده از دستمال یا آستین پیراهن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. از قراردادن دست مقابل بینی و دهان پرهیز شود.
- از مترو، اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی پرهیز شود. از حضور در اماکن پر ازدحام پرهیز شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



نحوه مراقبت از بیماران با علائم خفیف

کرونا ویروس جدید در منزل



۶- اگر نیاز به حضور در اتاق فرد مبتلا باشد بهتر است از یک لباس بلند مثل روپوش به صورت اختصاصی استفاده شود و پس از خروج از اتاق در محلی ایزوله جداگانه شود. شرایط شستشوی این لباس نیز مانند لباسهای بیمار باشد.

۷- پس از مراقبت از بیمار تا رعایت کامل موارد بهداشتی مانند (شستن دست ها و ضدعفونی نمودن لوازم و سطوح) از تماس با سایر افراد خانواده خودداری نمایید.

۸- دست ها را به طور مرتب با استفاده از صابون و آب با دقت و صحیح بشویید یا با الکل طبی ۷۰٪ ضد عفونی نمایید. از لمس چشم، بینی و صورت بپرهیزید. بهداشت دست همچنین باید قبل و بعد از تهیه غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند انجام شود. قبل از توصیه برای استفاده از الکل برای ضدعفونی در کاربرد خانگی، توجهات لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)

۹- هنگام استفاده از آب و صابون، از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. باید دستها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاص یافته استفاده کنید اما حتما بعد از خیس شدن آنها را جایگزین کنید.

۱۰- روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری نموده، در صورت بروز تب، سرفه یا تنگی نفس ضمن مشاوره تلفنی با سامانه ۳۸۳۹، ۱۹۰، ۴۰۳۰ خود را نیز قرنطینه نمایید.

۱۱- افراد در تماس با بیمار یافتگان توصیه می گردد تا مدت ۱۴ روز از زمان تماس بر سلامت خود نظارت داشته باشند. در صورت بروز هرگونه علائم، به خصوص تب، علائم تنفسی مانند سرفه یا تنگی نفس یا اسهال، از آخرین روز از تماس احتمالی خود مراتب را تیم بهداشت شهرستان اطلاع دهند.

۵- اگر در منزل فرد سالمند یا فردی با بیماری قلبی-عروقی، تنفسی، دیابت، فشارخون، نقص ایمنی یا تحت درمان با کورتون است بهتر است به محل دیگری منتقل شود یا در نزدیکی محل فرد مبتلا نباشد. اگر امکان داشته باشد سایر افراد به مکان دیگری منتقل شوند.

۶- اگر بیش از یک فرد بیمار در منزل هستند بهتر است با هم در یک مکان نگهداری شوند تا محل های کمتری آلوده شود.

توصیه های اختصاصی برای افراد مراقب از بیماران مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا و پروس در منزل

۱- بهتر است یک نفر که بیشترین زمان حضور در منزل را دارد و سن بالا و بیماری زمینه ای ندارد مسئول مراقبت بیمار شود.

۲- بهتر است مراقب تا حد امکان به اتاق بیمار وارد نشود و تبادلات در ورودی اتاق انجام شود و فاصله حداقل یک متر با بیمار رعایت گردد.

۳- برای انجام تبادلات مراقب حتما از دستکش استفاده نماید و بعد از انجام تبادل دستکش را در سطل زباله درب دار مجزا با کیسه زباله ببندد. از مصرف دوباره دستکش خودداری گردد. شست و شو و ضدعفونی را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.

۴- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید.

۵- فرد مراقب، در حضور بیمار حتما از ماسک استفاده نماید. در محیط منزل نیز بهتر است ماسک استفاده شود.



۱۸- البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار از سایر افراد جدا شده و در مایع یا پودر شستشو و آب داغ با حرارت ۶۰ تا ۹۰ درجه خیسانده و سپس شسته شود. در صورت استفاده از ماشین لباسشویی از بیشترین دما و زمان شستشو استفاده شود.

توصیه های مهم

۱- در صورت بدتر شدن مجدد حال عمومی یا ایجاد تنگی نفس و بروز علائم هشدار در بیمار با مراکز درمانی مشورت نموده یا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

۲- اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان مربوطه اطلاع داده و توصیه های بهداشت را دنبال کند.



۳- به بیمار توصیه می شود که همواره بهداشت تنفسی و بهداشت دست را رعایت نموده در حالت ایستاده و نشسته و نیز در هنگام انتقال به مرکز مراقبت های بهداشتی و همچنین در مرکز بهداشتی درمانی تا حد ممکن از افراد دیگر (حداقل ۱ متر) فاصله داشته باشند.



۴- از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی، خودداری گردد. ترجیحا بیمار با آمبولانس جابجا شود یا در صورت اضطرار و عدم امکان انتقال با آمبولانس، بیمار را با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید و در صورت امکان پنجره های وسیله نقلیه را باز نگذارید.

بیماری کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹)

یک بیماری واگیردار ویروسی است که قابلیت انتقال بین انسان ها را دارد.

روش های انتقال ویروس کرونا

- ۱- انتقال مستقیم (قطره ای): تماس مستقیم با ریز قطرات پخش شده فرد آلوده که معمولاً از طریق عطسه و سرفه انجام می شود.
- ۲- انتقال غیرمستقیم (تماسی): انتقال از طریق تماس با سطوح آلوده به ریز قطرات و ترشحات بینی یا حلق فرد آلوده (تماس با دستگیره در، میز، موبایل و...)

گروه های پرخطر در معرض ابتلا به بیماری کرونا

همه افراد در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی توسط خود و دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند. اما زنان باردار، افراد بالای ۶۰ سال، مبتلایان به بیماری های قلبی، دیابت، بیماری های مزمن تنفسی، مبتلایان به سرطان و افراد دچار ضعف سیستم ایمنی جزو گروه های پرخطر می باشند که لازم است بیش از همه مراقب خود باشند.

توصیه های ضروری برای پیشگیری و کاهش انتقال عفونت

۱- قرنطینه: لازم است بیمار در یک اتاق جداگانه که تهویه و نورگیری مناسب داشته باشد، به مدت ۱۴ روز اقامت کند. بهتر است در صورت امکان این اتاق مجزا از سایر قسمت های منزل باشد. روزانه حداقل دو بار با باز کردن پنجره هوای اتاق تهویه شود. سایر افراد منزل اجازه ورود به این اتاق را نداشته باشند. غذا و سایر مایحتاج فرد در ورودی اتاق به وی تحویل داده شود. قبل از تبادل با فرد مراقب بهتر است تهویه اتاق انجام شده باشد بیمار در طول مدت قرنطینه استراحت کافی نموده، آب و مایعات فراوان نوشیده و در این مدت از بیرون رفتن از اتاق و منزل مگر در موارد ضروری (مثلاً اخذ خدمات پزشکی) از خانه خارج نشود و با افراد دیگر نیز تماس نداشته باشد.

۲- اگر منزل دو توالت یا حمام دارد یکی از آنها به این فرد اختصاص یابد. توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضد عفونی (یک پیمائه وایتکس و ۹ پیمائه آب سرد) به مدت ۳۰ دقیقه گند زدایی شود. اگر منزل تنها یک توالت و حمام دارد، پس از هر بار استفاده از توالت یا حمام، علاوه بر استفاده از محلول فوق سطوح کف و شیرالات، کلید برق، دستگیره درها با الکل طبی یا محلول وایتکس (یک پیمائه وایتکس و ۹۹ پیمائه آب) گند زدایی شود. (داخل یک بطری آب معدنی کوچک نیم لیتری به اندازه یک درب سر خالی بطری وایتکس ریخته شود) این محلول حداکثر برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است. مسیری که فرد از اتاق نا توالت و حمام می رود نیز گندزدایی شود. برای استفاده از الکل طبی برای ضدعفونی در کاربرد خانگی، اصول لازم مربوط به ایمنی باید رعایت گردد. (مانند احتراق و خطرات ناشی از آتش سوزی)

۳- به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (یک پیمائه سفیدکننده وایتکس با ۹۹ قسمت آب) گند زدایی شود. (یک درب آب معدنی کوچک وایتکس در یک بطری کوچک نیم لیتری آب)

۴- ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر را محدود کنید، یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود (ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد)

۵- بیمار ملاقات ممنوع باشد. اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری از اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانواده، فاصله حداقل ۱ تا ۲ متر را حفظ کند. (مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)



۶- تردد و جابجایی بیمار محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه می گردند. (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).

۷- بیمار باید دست ها را مرتب با آب و صابون یا الکل طبی ۷۰ درصد ضد عفونی نماید. این کار بخصوص پس از هر بار خروج از اتاق برای انجام امور ضروری تکرار شود. طول مدت شستشوی دست ها باید حداقل بیست ثانیه باشد.

۸- هنگام استفاده از آب و صابون، برای خشک کردن دست ها از حوله های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله های پارچه ای اختصاصی استفاده گردد اما حتماً بعد از خیس شدن آنها جایگزین گردند.

۹- برای تبادل ظرف و سایر موارد با فرد مراقب از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آن را در سطل زباله درب دار اتاق بیندازد.

۱۰- بیمار و همچنین فرد مراقب کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارند باید از ماسک طبی استفاده نمایند (فرد مراقب دقت کند که به طور کامل دهان و بینی را بپوشاند).

۱۱- ماسک در حین استفاده نباید لمس یا دستکاری شود. ماسک بعد از پایان استفاده، با رعایت شرایط بهداشتی (پوشیدن دستکش یکبار مصرف برای درآوردن ماسک، استفاده از بندهای دستکش جهت درآوردن و عدم دست زدن به قسمت پارچه ای آن و

شستشوی دست حداقل به مدت بیست ثانیه) به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد. اگر ماسک فرد مراقب کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده شود، باید فوراً آن را تعویض نماید.

۱۲- استفاده از ماسک N95 درجه دار توسط بیمار، ممنوع است زیرا درجه آن باعث انتقال ویروس به فضای بیرون می شود.

۱۳- دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار قبل از دفع با سایر پسماندهای خانگی باید در یک ظرف درب دار در اتاق بیمار جمع آوری گردند.

۱۴- رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار) حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

۱۵- بیمار در هنگام سرفه با دستمال کاغذی یا آرنج خود جلوی دهان خود را محکم گرفته تا از انتشار ویروس جلوگیری نماید. دستمال را در یک سطل درب دار دارای پوشش پلاستیکی بیندازد.

۱۶- ظرف هایی که بیمار استفاده می کند از سایر ظروف منزل جدا و به صورت مجزا با آب داغ و مایع ظرفشویی و ابر و اسکاچ جدا شسته شود.

۱۷- به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.



نکات تغذیه ای برای دوران نقاهت کروناویروس

1. **تامین مقادیر زیاد مایعات** به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی همچون

آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه ، آب پرتقال ، آب سیب و...)

و آب سبزیهای تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج ، آب گوجه فرنگی و...)

چای کم رنگ تازه دم

آب گوشت یا آب مرغ

در مجموع حداقل 8 لیوان در روز

2. مصرف انواع **سوپ داغ** مانند سوپ سبزیجات ، سوپ جو، بلغور، جودوسرو... **و آش های سبک** مانند آش های برنج ، آش سبزیجات و

نکات تغذیه ای برای دوران نقاهت کروناویروس

3- برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های مورد نیاز بدن

- مصرف روزانه میوه (پرتقال ، سیب و...)
- مصرف روزانه سبزی تازه (کاهو، کلم ، هویج ، سبزی خوردن و...)
- یا سبزیجات آب پز به صورت دورچین غذا

4. جهت حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی

استفاده از منابع غذایی ویتامین A

مانند زرده تخم مرغ ، گوشت ماهی، جگر،

میوه ها (خرمالو و انبه)

سبزی ها زرد و نارنجی (کدو حلوائی، هویج و...)،

فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و...

نکات تغذیه ای برای دوران نقاهت کروناویروس

-جهت تامین آنتی اکسیدانهای مورد نیاز

استفاده از منابع غذایی ویتامین C

استفاده از مرکبات(پرتقال - نارنگی - آب تازه میوه) ها و سبزیجات سبزرنگ (فلفل دلمه ای و سبزی خوردن)

همچنین استفاده از آب نارنج یا آب لیموترش تازه همراه غذا و سالاد که باعث **افزایش اشتها** نیز می شود

-استفاده از منابع غذایی **پروتئین ، روی ، آهن ، سلنیم** که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ ، ماهی (سالمون) یا میگو ، حبوبات ، غلات کامل (نان سبوس دار)، انواع مغز (بادام ، گردو، پسته ، فندق و...) خشکبار حداقل دو وعده در روز

نکات تغذیه ای برای دوران نقاهت کروناویروس

- -استفاده از کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج ، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- -استفاده از روغن های مایع به منظورتامین بخشی از انرژی موردنیازروزانه و تامین بخشی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول درچربی درتهیه غذا (2-3 قاشق غذاخوری)

نکات تغذیه ای برای دوران نقاهت کروناویروس

9. استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و **مهار سرفه**

10. استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا باعث **خاصیت ضد التهابی آن**

11. اضافه کردن **سیر و پیاز تازه** و **زنجبیل** به **غذاها** به **مقدار کم** برای **تقویت عملکرد سیستم ایمنی**

نکات تغذیه ای برای دوران نقاهت کروناویروس

12- استفاده از موز یا زنجبیل جهت تسکین حالت تهوع

13- اضافه کردن مقداری پودر سبوس برنج یا گندم پیشگیری از یبوست

14- مصرف روزانه سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز بدن

پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری

1. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آب گوشت غلیظ و چرب ، ماکارونی چرب ، غذاهای دیر هضم مانند سوسیس و فست فودها و... های پرچرب و یاسرخ شده

ممنوعیت استفاده از انواع ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفسی و تحریک آن می شود

5. محدودیت مصرف نمک و کلیه شورها و غذاهای کنسروی شور

6. محدود کردن مصرف شیرولبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میکنند

پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری

7. محدود کردن مصرف رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل

8. محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، قند، شکر، مربا

9. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ

پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری

10. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل

11. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال

12. ممنوعیت استفاده از روغن های غیرسرخ کردنی برای تفت دادن

13. محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی مانند روغن حیوانی ، کره ، پیه ، دنبه و...

14. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و....)

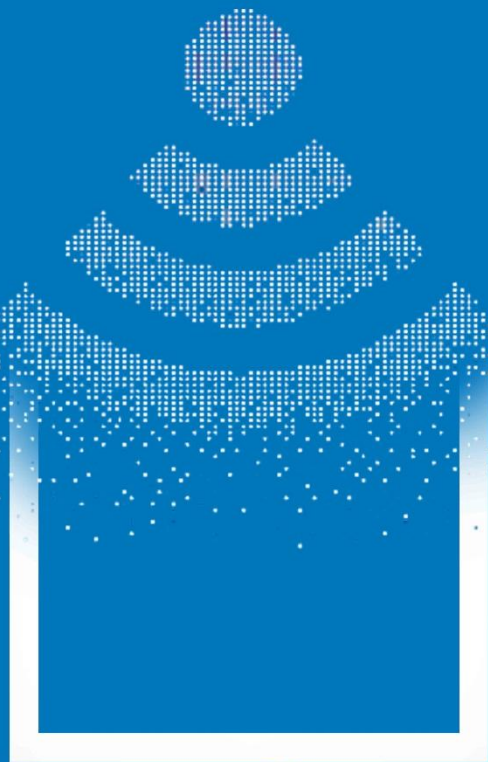
با تشکر از:

- مدیران گروه : مبارزه با بیماریهای واگیر / بهداشت محیط /بهداشت حرفه ای / بهداشت خانواده / گسترش شبکه
- روسای گروه :آموزش و ارتقای سلامت / مبارزه به بیماریهای غیرواگیر/ بهداشت روان / بهبودتغذیه/ بهداشت نوجوانان و جوانان / بهداشت دهان و دندان
- کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی اراک
- و
- گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشکده علوم پزشکی ساوه

در خانه میمانیم

۹

هر شایعه‌ای را منتشر نمی‌کنیم



#در_خانه_میمانیم  #باهر_به_سلامت_میرسیم

در خانه میمانیم

۹

از ویروس کرونا در امان می‌مانیم



#کرونا_را_شکست_میدهم  #باهر_به_سلامت_میرسیم

در خانه میمانیم

۹

دید و بازدید نمی‌رویم



#کرونا_را_شکست_میدهم  #باهر_به_سلامت_میرسیم