



جمعیت حلال امر  
جمهوری اسلامی ایران

# آشنایی با کرونا؛ پیشگیری، پاسخ و بازیابی

2019-nCoV :- ☐ + ☒

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## ❖ کرونا ویروس چیست؟

\* کرونا ویروس به گروهی از ویروس ها گفته می شود که به طور گسترده در طبیعت وجود دارند.

این نام به ریخت شناسی خاص این ویروس ها اشاره دارد چون زیر میکروسکوپ الکترونی شبیه به تاج به نظر می رسند.

تاکنون عفونت به کرونا ویروس تنها در میان مهره داران دیده شده است و سبب بیماری های تنفسی، گوارشی و عصبی در انسان و جانوران می شود.

کرونا ویروس در انسان نسبت به پرتوهای فرا بنفش و گرما حساس است به گونه ای که می توان آن را چند سال در دمای ۶۰- درجه سانتی گراد نگهداری کرد. اما با افزایش دما، مقاومت ویروس کاهش می یابد.

بر اساس تجربه کشور چین، کرونا ویروس در برابر اسیدها و قلیاها مقاوم نیست و PH مطلوب برای تکثیر آن ۷/۲ است.

حلال های چربی دوست مانند اتر، اتانول ۷۵ درصد، محلول های گند زدایی حاوی کلر، پروکسی استیک اسید و کلروفرم می توانند این ویروس را غیرفعال کنند. اما کلر هگزیدین نمی تواند آن را به طور موثر غیرفعال کند.



## ❖ کرونا ویروس جدید "SARS-COV-2" چیست؟

\* کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از بیماری سرماخوردگی گرفته تا

بیماری های شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه "MERS-COV" و سندرم شدید حاد

تنفسی "SARS-COV" را باعث می شوند.

\* در ۱۱ فوریه سال ۲۰۲۰، گروه تحقیقاتی کرونا ویروس کمیته بین المللی طبقه بندی ویروس

ها، رسماً آن را "SARS-COV-2" نامگذاری کردند. به بیماری ناشی از این ویروس "بیماری

کووید-۲۰۱۹" می گویند.



## \* مسیرهای انتقال کروناویروس - ۲۰۱۹ چیست؟

\* در حال حاضر منابع اصلی آلودگی، بیماران ناقل COVID-19 هستند. ناقلان فاقد علائم نیز می توانند منبع آلودگی باشند.

\* قطرات ریز تنفسی و تماس فیزیکی مسیرهای اصلی انتقال تا بدین لحظه به شمار می روند. در بیماران ناقل کووید-۱۹ قطرات ریزناشی از عطسه، سرفه و صحبت کردن می تواند موجب آلودگی از طریق استنشاق شود.

در ناقلان فاقد علائم، تماس با مخاط دهان، بینی و چشم ها، از طریق دست هایی که قبلا در معرض ویروس بوده است، می تواند باعث عفونت شود.

\* در یک محیط نسبتاً بسته، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض تراکم بالایی از قطرات کلوئیدی و بسیار ریز پراکنده در هوا (که ناشی از عطسه و سرفه افراد آلوده است) نیز ممکن است سبب آلودگی شود.

\* لمس سطوحی که ذرات ویروس بر روی آن وجود دارد و باعث آلودگی دست می شود و همزمان دست زدن به دهان و بینی و چشم ها نیز باعث انتقال ویروس می شود.

\* آلودگی با مدفوع نیز ممکن است باعث انتقال ویروس شود.

\* تماس محافظت نشده با حیوانات ممکن است باعث انتقال ویروس شود.

## ❖ علائم بیماری COVID-19 چیست؟

\* علائم اصلی بیماری کووید-۱۹ شامل تب- سرفه های خشک- تنگی نفس و احساس خستگی است.

برخی بیماران ممکن است علائمی مانند احتقاق بینی، آبریزش بینی، گلودرد، دردهای ماهیچه ای و اسهال نیز داشته باشند.

در عفونت های خفیف تنها تب و خستگی جزئی، بدون سینه پهلو مشاهده شده است.

در موارد شدید اغلب بیماران یک هفته پس از شروع بیماری، دچار تنگی نفس و یا هیپوکسمی (کمبود اکسیژن) می شوند.

در موارد شدید می تواند به سرعت به سندرم زجر تنفسی حاد، شوک عفونی اسید و زمتابولیک، اختلال انعقادی و نارسایی اندام های چندگانه منجر شود.



\* طبق مطالعات انجام گرفته در برخی بیماران ممکن است علائم غیر معمولی نیز مشاهده

گردد مانند؛

(۱) علائمی که به دستگاه گوارش مربوط می شود مانند؛ ازدست دادن اشتها- خستگی-حالت تهوع -

اسهال و استفراغ.

(۲) علائمی که به دستگاه عصبی مربوط می شود مانند؛ سردرد.

(۳) علائمی که به دستگاه قلبی- عروقی مربوط می شود مانند؛ تپش قلب و فشار در قفسه سینه.

(۴) علائمی که به دستگاه بینایی مربوط می شود مانند؛ التهاب ملتحمه.

(۵) دردهای عضلانی- درد مفاصل.

# ❖ گروه های در معرض خطر مبتلا شدن به بیماری کووید-۱۹ چه کسانی هستند؟

\* بیمار دچار نقص ایمنی اولیه.

\* فرد دارای بیماری طولانی مدت "بیش از ۲ هفته".

\* بیمار دچار روماتیسم و مصرف کننده کورتون.

\* بیمار در حال گذراندن مراحل شیمی درمانی یا پرتوتراپی.

\* بیمار تحت درمان نقص ایمنی اکتسابی "ایدز".

\* بیمار با مشکلات قلبی عروقی - دیابت - فشارخون بالا - آسم - برونشیت مزمن

\* خانم های باردار - افراد خیلی چاق - سن بالاتر از ۵۰

\* بیماری که در چند روز یا چند هفته اخیر با بیماری تنفسی که تست کرونای مثبت او ثبت شده است، در ارتباط بوده است.

\* سایر اقلشار آسیب پذیر.

## ❖ درمان بیماری کووید-۱۹ چیست؟

\* در حال حاضر هیچ واکسن، دارو با درمان قطعی ضد ویروسی جهت پیشگیری یا درمان بیماری کووید-۱۹ وجود ندارد.

\* بنابر این بهترین راه "پیشگیری" است. و به منظور پیشگیری و عدم شیوع این ویروس با رعایت بهداشت فردی و تنفسی باید در خانه بمانیم.

\* تنها راه جلوگیری از سرایت این ویروس، تشخیص زود هنگام علائم بیماری است.

\* باید از تماس با آشنایان و افرادی که در ارتباط با بیماری بوده اند، نیز پرهیز شود.



## ❖ موثرترین راه های محافظت از خود و دیگران در برابر کرونا ویروس – ۲۰۱۹ چیست؟

\* بیشتر افرادی که به این ویروس آلوده می شوند، دچار بیماری خفیف می شوند و بهبود می یابند. اما می تواند برای دیگران موارد حادثی را نشان دهد.

\* با انجام موارد زیر از سلامتی خود مراقبت کنید و از دیگران محافظت کنید؛

\* مرتباً دست خود را با آب و صابون شستشو دهید و یا با مواد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی کنید.

\* هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید و سپس دستمال را در سطل آشغال درب دار بیندازید و دست های خود را بشویید.

در صورت نبود دستمال، سرفه و عطسه خود را با خم آرنج بپوشانید.

\* از تماس نزدیک با هر کسی که تب یا سرفه دارد خود داری کنید. فاصله حداقل یک و نیم متری با دیگران را رعایت کنید.

\* اگر تب، سرفه و یا هر مشکلی در تنفس دارید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که سابقه سفر به مکان های همه گیری بیماری داشته اید، حتماً به پزشک اطلاع دهید.

\* بیرون از خانه ماسک بزنید، بویژه هنگام حضور در اماکن عمومی، مراجعه برای معالجات پزشکی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و...

- \* هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حضراتلا به کرونا ویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
- \* از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندام های حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.
- \* فعالیت در فضای باز را کاهش دهید.
- \* از حضور در مناطق اپیدمی بیماری دوری کنید.
- \* بازدید از دوستان و مکان های عمومی شلوغ به ویژه مکان هایی با تحرک ضعیف هوا مانند سینما، مراکز خرید، ایستگاه های قطار، سالن های نمایشگاهی را کاهش دهید.

## دست های خود را بشویید

دست های خود را اگر  
به وضوح آلوده است  
با آب جاری و صابون  
بشویید.



اگر دست های شما  
به وضوح آلوده نیست  
به طور مداوم آن ها را  
با آب و صابون یا دستمال  
مرطوب الکلی تمیز  
نمایید.



World Health  
Organization



# از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید. دست های خود را بشویید



- \* بعد از سرفه یا عطسه
- \* هنگام مراقبت از بیمار
- \* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- \* قبل از غذا خوردن
- \* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- \* هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- \* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها



World Health  
Organization

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه  
دهان و بینی خود را  
با دستمال یا آرنج خمیده خود  
بپوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون  
یک سطل زباله در بسته بیندازید.

دست های خود را پس از سرفه و  
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از  
فرد بیمار، با آب و صابون یا دستمال  
الکلی تمیز نمایید.



World Health  
Organization



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.

از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.



اگر دارای نشانه‌های تب، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشك ( عبارت دقیق متن به جای پزشك ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی است) قرار دهید.



World Health  
Organization



یکی از راههای پیشگیری از ابتلا شدن به بیماری کووید-۱۹،  
شستن صحیح دست ها است.

شستن صحیح دست ها طبق مراحل زیر انجام می گیرد؛

## روش صحیح شستن دست ها



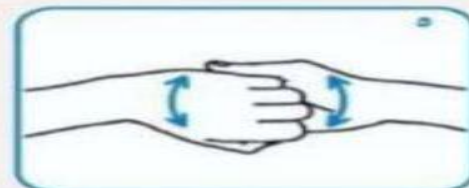
کف دست ها را به هم بمالید



مقدار کافی صابون روی دست ها ریخته



دست ها را با آب خیس کنید



انگشت ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



کف دست ها را روی هم قرار داده و ما بین انگشتان را مالش دهید



انگشت ها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت انگشت ها به کف دست مقابل مالش داده شود



دست ها را با آب بشویید



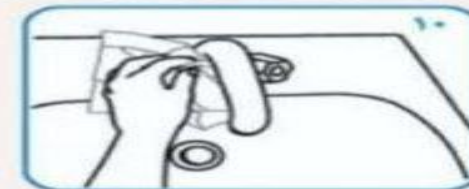
انگشتان را جمع کرده به صورت چرخشی در کف دست مقابل حرکت دهید و برعکس



مالیدن چرخشی شست چپ در حالت در بر گرفته شده با کف دست راست و برعکس



حالا دست های شما ایمن است



شیر آب را با حوله ببندید



دست های خود را با یک حوله یک بار مصرف خشک کنید

## ❖ توجه؛

\* از محلول های ضد عفونی کننده با پایه الکلی استفاده کنید. در صورت عدم

دسترسی می توانید از صابون استفاده کنید.

\* از آب جاری استفاده کنید.

\* در هر مرحله حداقل ۵ بار دست ها را با اعمال کمی فشار بر روی آنها به عقب و

جلو بکشید.

\* دست های خود را با یک حوله تمیز، خشک کنید.

## ❖ استفاده صحیح از ماسک؛

\* ماسک ها خط دفاعی مهمی در برابر عفونت های تنفسی هستند و می توانند خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را کاهش دهند.

\* ماسک هانه تنها می توانند مانع از پاشیدن قطرات ریز ناشی از عطسه و سرفه بیمار به اطراف شوند و میزان و سرعت این قطرات ریز را کاهش دهند، بلکه مانع از آن می شود که فرد قطرات ریز حاوی ویروس را استنشاق کند.

\* استفاده از ماسک زمانی در حفاظت شخصی موثر است که به روش صحیح مورد استفاده قرار گیرد.



# چطور از ماسک‌های یکبار مصرف استفاده کنیم؟

طبق دستورالعمل سازمان جهانی سلامت Who

تنها راه صحیح پوشیدن ماسک های یکبار مصرف سه لایه به شکل زیر است

لایه سفید رنگ



باید رو به داخل استفاده شود



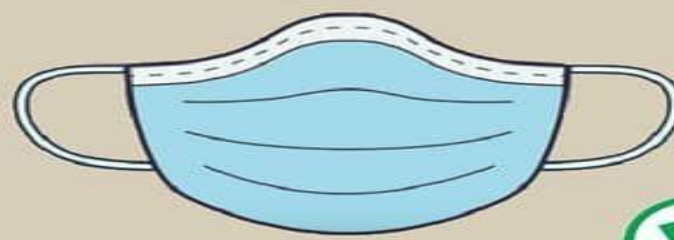
• ضد آب است.

- در برخی مدل ها جذب کننده است.
- از خروج ترشحات و بزاق دهان جلوگیری می کند.

لایه آبی رنگ



باید رو به بیرون استفاده شود



• ضد آب است.

- مانع رد شدن مایعاتی همچون خون یا سایر مایعات بدن می شود.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

**نکته** | این روش استفاده، همگانی است و تفاوتی برای افراد بیمار و سالم ندارد.



# چند گام برای استفاده صحیح از ماسک

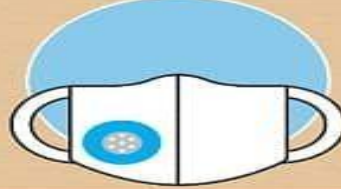
ماسک را روی بینی  
دهان و چانه خود قرار دهید.

۳



ماسک مناسب  
و استاندارد انتخاب کنید.

۲



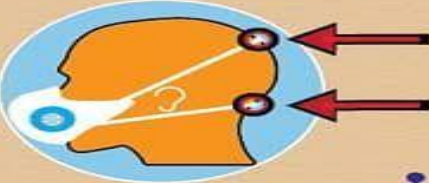
قبل از استفاده  
دست های خود را بشوئید.

۱



اگر هوا از اطراف ماسک  
به بیرون نشت می کند  
با فیکس کردن  
کش ها آن را  
بر طرف کنید.

۶



درحین دم و بازدم  
چرخه تنفس را چک کنید.

۷



سیم فلزی نازک لبه فوقانی  
ماسک را به آرامی  
روی بینی فشار دهید  
تا به صورت  
شما بچسبید.

۵



بعد از فیکس کردن  
موقعیت ماسک  
روی صورت، کش بالا  
را پشت سر و کش پائین  
را زیر گوش قرار دهید.

۴



## نکات بهداشتی



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 قرار داده در سطل زباله بیندازید.

## ❖ کرونا ویروس-۲۰۱۹ چه مدت زمان روی سطوح زنده می ماند؟

\* طبق مطالعات انجام گرفته پایداری ویروس کرونا عامل بیماری کووید-۱۹ در هوا در حد چند ساعت و بر روی سطوح در حد چند روز می باشد.

\* در تحقیقات انجام گرفته ویروس کرونا عامل بیماری کووید-۱۹ به مدت ۳ ساعت در هوا زنده مانده است با این وجود از میزان غلظت آن به تدریج کاهش یافته است.

\* همچنین این ویروس بر روی استیل و پلاستیک بیش از مقوا و مس پایدار بوده است و تا ۷۲ ساعت بر روی این سطوح زنده مانده است.

## ❖ کرونا ویروس-۲۰۱۹ چه مدت زمان روی سطوح زنده می ماند؟

- \* پس از ۷۲ ساعت از ماندن ویروس روی پلاستیک نیز تیتراژ عفونی و غلظت آن به طور چشمگیری کاهش می یابد و پس از گذشت ۴۸ ساعت تیتراژ عفونی آن بر روی استیل کاهش می یابد. بنابراین ماندگاری ویروس بر روی پلاستیک بیشتر از استیل است.
- \* ویروس کرونا عامل بیماری کووید-۱۹ به مدت ۴ ساعت بر روی سطوح مسی و ۲۴ ساعت بر روی مقوا زنده می ماند.



## \* ضد عفونی کردن منزل را چگونه انجام دهیم.

\* ماندن در خانه یک محیط نسبتاً ایمن جهت عدم ابتلا به بیماری کووید-۲۰۱۹ در زمان اپیدمی است. در صورتی که فرد بیمار در منزل حضور داشته است و یا نگران هستید می توانید سطوحی را که اعضای خانواده شما با آنها در تماس هستند از قبیل "تلفن همراه، دستگیره درب، کنترل از راه دور و ..." را ضد عفونی کنید اگر سطح اشیا کثیف باشد باید تمیز و سپس ضد عفونی شود. سطوح را می توان با الکل ۷۵ درصد یا با محلول هیپوکلریت سدیم (آب ژاول یا وایتکس) رقیق پاک کرد.

## ❖ توجه!

- \* از آب ژاول (وایتکس) با تمیزکننده توالت به طور همزمان استفاده نکنید، از آنجا که هیپوکلریت سدیم ماده اصلی در آب ژاول است این ماده با هیدروکلریک اسید که مولفه اصلی پاک کننده توالت است واکنش می دهد و گاز کلر تولید می شود.
- \* کلریک گاز سمی بسیار تحریک کننده ای است که می تواند به مخاط دستگاه تنفسی آسیب جدی برساند. استنشاق این گاز کلر در مقادیر زیاد باعث سرفه و مشکلات تنفسی می شود.

# روش گندزدایی و ضدعفونی با وایتکس جهت پیشگیری از بیماری کرونا (COVID-19)

گندزدایی و ضدعفونی کننده سرویس بهداشتی

01



۱ پیمانه وایتکس  
+  
۹ پیمانه آب سرد




گندزدایی و ضدعفونی کننده برای کلیه سطوح

۱ پیمانه وایتکس  
+  
۴۹ پیمانه آب سرد



02

چند نکته :

برای تهیه محلول **حتما** از آب سرد استفاده کنید، چون  
کلر در آب گرم به سرعت از بین می رود. 

حداقل **۱ دقیقه** زمان نیاز است تا محلول گندزدا اثر کند 





# پیشگیری از مسمومیت و حریق در استفاده از محلول های گندزدا

## مقدمه



باتوجه به گسترش بیماریهای عفونی واگیردار مثل کروناویروس نیاز به استفاده از محلول های ضدعفونی بیشتر شده است. این امر موجب ایجاد مسمومیت های و حتی حریق های ناشی از این موضوع شده است.

در اینجا برخی نکات و توصیه های مرتبط با این موضوع را می آوریم که در صورت رعایت آنها می توان از این مسمومیت ها و حوادث جلوگیری کرد.

## نکات ایمنی



هیچ گاه دو ماده شیمیایی متفاوت مثل وایتکس و جوهر نمک یا مواد بر پایه الکل را با هم مخلوط نکنید چراکه میتواند باعث ایجاد موادی با اثرات سمی شدید شود.



اینکه یک ماده شیمیایی یا ضدعفونی کننده بی بو یا خوشبو باشد، نشانه سمی نبودن آن نیست. بسیاری از مواد سمی در عین سمیت شدید می توانند بی بو یا بی مزه باشند.

در هنگام تهیه محلول های گندزدا حتماً از دستکش و عینک محافظ استفاده شود.



الکل طبی (اتانول) با الکل صنعتی (متانول) متفاوت است. الکل طبی به عنوان ضدعفونی کننده به کار می رود اما الکل صنعتی به عنوان سوخت در موتورها استفاده می شود و اثرات مخربی روی بینایی دارد. این ماده سمی است و نوشیدن آن باعث کوری یا حتی مرگ می شود.

ظروف مواد شیمیایی به خصوص مواد سمی و آتش گیر را بعد از استفاده از نظر نشستی یا استحکام چک کنید و درب آنها را محکم کنید.



در صورت استفاده از مواد آتش گیر مثل الکل طبی یا شوینده های بر پایه الکل حواستان باشد نزدیک شعله نباشید یا کسی در نزدیکی آن محل سیگار روشن نکند.

مواد شوینده را برچسب گذاری کنید (اسم و مشخصات) و به خطرناکی آنها اشاره کنید. همچنین از قوطی نوشابه یا شیر برای نگهداری مواد گندزدا استفاده نشود چون می تواند به اشتباه توسط کودکان خورده شوند.



در زمان استفاده از مواد گندزدا در محل های محبوس مثل حمام و دستشویی در محل را باز بگذارید و از تهویه مناسب آن مطمئن شوید.

مواد شوینده و ضدعفونی کننده را در دسترس قرار ندهید و سعی کنید درب محل نگهداری آنها را قفل کنید. این امر می تواند از مسمومیت کودکان یا دیگر افراد جلوگیری کند.

موادی که روی زمین ریخته یا نشت داده است را با مواد جاذب پاک و خشک کنید.



در مورد ایمنی مواد شیمیایی مورد استفاده اطلاعات کامل کسب کنید.



## ❖ نحوه مقابله با استرس در حین شیوع ویروس کرونا (کووید-۱۹).

- \* طبیعی است که در هنگام بحران احساس غم، استرس، گنجی، ترس و عصبانیت داشته باشید.
- \* جهت مقابله با این استرس راهکارهای زیر پیشنهاد می شوند؛
- \* صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید، می تواند به شما کمک کند پس با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.
- \* شما باید در خانه بمانید و یک سبک زندگی سالم داشته باشید از جمله؛ رژیم غذایی مناسب- خواب کافی- ورزش و تماس های اجتماعی با عزیزان در خانه و از طریق ایمیل، تلفن با سایر اعضای خانواده و دوستان.
- \* برای مقابله با فشار احساسات، از مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر پرهیز نمایید.

\* اگر احساس اضطراب می کنید با یک مشاور صحبت کنید.

\* برنامه ای داشته باشید برای اینکه در صورت لزوم به کجا بروید و چگونه در صورت نیاز از کمک های درمانی جسمی و روانی کمک بگیرید.

\* از واقعیت ها مطلع شوید، اطلاعاتی را جمع آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک کند تا بتوانید اقدامات احتیاط آمیز انجام دهید. منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد داشته باشید مانند

سایت **CORONA.IR** و سایت آموزش همگانی هلال احمر **KHADEM.IR**

\* از مهارت هایی که در گذشته به منظور کاهش استرس و افزایش سطح رضایت از زندگی خود داشته اید،

کمک بگیرید. از این مهارت ها استفاده کنید تا به شما در مدیریت احساساتتان در برهه زمانی چالش

برانگیز کمک کنند.

## ❖ فعالیت های خانگی زیر می تواند باعث کاهش اضطراب شود؛

\* مطالعه.

\* تمرین خوشنویسی و نقاشی.

\* گوش دادن به موسیقی.

\* کاشت گل و گیاه.

\* ورزش کردن - خواب کامل.

\* جایگزینی افکار واقع بینانه و مثبت.



## ❖ راهکارهایی جهت کمک به کودکان در زمان مواجهه با استرس :

\* کودکان ممکن است به روش های متفاوتی به استرس واکنش نشان دهند مانند وابستگی بیشتر-

اضطراب- عصبانیت یا آشفتگی- شب ادراری و..

\* به عکس العمل های فرزندان به شکل حمایتی پاسخ دهید، به نگرانی های آنها گوش دهید و به آنها

عشق و توجه بیشتری نشان دهید.

\* برای کودکان زمان بیشتری صرف کنید، به صحبت های فرزندان گوش دهید. با مهربانی با آنها

صحبت کنید و به آنها قوت قلب دهید، در صورت امکان برای کودکان امکان بازی و آرامش فراهم آورید.

\* سعی کنید که فرزندان را در کنار خود و خانواده نگه دارید و از جدایی فرزندان و سپردن آنها به مربیان تا حد امکان خودداری کنید. اگر به هر دلیل جدایی اتفاق بیفتد (مثلاً بستری شدن در بیمارستان) با آنها تماس منظم (مثلاً از طریق تلفن) داشته باشید و به آنها اطمینان و آرامش خاطر دهید.

\* تا حد امکان به انجام اقدامات منظم و از پیش برنامه ریزی شده بپردازید. زمانی برای بازی امن و آرامش یافتن کودک در نظر بگیرید.

\* در مورد آنچه که اتفاق افتاده است حقیقت را بگویید، توضیح دهید که اکنون چه اتفاقی افتاده است و اطلاعات واضحی را در مورد چگونگی کاهش خطر ابتلای آنها به این بیماری را با کلماتی که می تواند بسته به سن شان درک کنند به ایشان ارائه دهید.

## ❖ استیگمای اجتماعی چیست؟

\* استیگمای اجتماعی یا انگ اجتماعی در زمینه سلامت. عبارت است از ارتباط منفی با یک شخص یا گروهی از مردم که در ویژگی های معین یک بیماری خاص شریک هستند و یا این بیماری را دارند.



## ❖ سطح استیگما در ارتباط با بیماری کووید-۱۹ مبنی بر سه عامل اصلی است؛

- \* این بیماری نو ظهور است و در مورد این ویروس هنوز ناشناخته های زیادی وجود دارد.
- \* ما اغلب از ناشناخته ها می ترسیم.
- \* و به راحتی می توان آن ترس را با دیگران مرتبط کرد.
- \* بنابراین قابل درک است که در بین مردم احساس گنجی، اضطراب و ترس وجود دارد، این عوامل نیز باعث تقویت کلیشه های آسیب زا می شوند.
- \* استیگما می تواند افراد را به سوی مخفی کردن بیماری سوق دهد تا از تبعیض جلوگیری کنند.
- \* افراد را از درخواست مراقبت های فوریتی بهداشتی باز می دارد.
- \* افراد را نسبت به اتخاذ رفتارهای سالم و سلامت محور دلسرد و بی انگیزه می کند.

❖ یکی از راههای مقابله با استیگمای اجتماعی اهمیت کلمات "بایدها و نبایدها" هنگام صحبت کردن

در مورد بیماری کووید-۱۹ است که در زیر به برخی از آنها اشاره می کنیم؛

-بایدها؛

\* در مورد بیماری جدید کروناویروس کووید-۱۹ صحبت کنید.

-نبایدها؛

\* مکان ها و قومیت های خاصی را به این بیماری نسبت دهید. مثلاً این یک ویروس ووهان-ویروس

چینی یا ویروس آسیایی است.

\* نام رسمی این بیماری عمداً برای جلوگیری از استیگما شدن "کووید-۱۹" انتخاب شد.

-باید؛

\* با این اصطلاحات " افرادی که کووید-۱۹ دارند- افرادی که تحت درمان کووید-۱۹ قرار دارند- افرادی که از کووید-۱۹ بهبود می یابند- یا افرادی که پس از ابتلا به کووید-۱۹ فوت کردند" صحبت کنید.

-نباید؛

\* افراد مبتلا به این بیماری را تحت عنوان "موارد کرونایی یا کرونایی ها یا قربانیان" خطاب کنید.

-باید؛

\* در مورد افرادی که ممکن است " کرونا داشته باشند" ، یا افرادی که احتمال دارد "کرونا بگیرند" ، صحبت کنید.



**-نباید؛**

\* درمورد افراد از اصطلاح "مظنونین به کرونا یا موارد مشکوک" استفاده کنید.

**-باید؛**

\* درمورد افراد از کلمات گرفتن یا مبتلا شدن به کرونا در مجاورات خود استفاده کنید.

**-نباید؛**

\* درمجاورات خود در مورد این افراد از "انتقال دهنده ویروس-انتشار ویروس-آلوده کردن دیگران"، استفاده نکنید. زیرا این کلمات به طور ضمنی معنای انتقال عمدی را دارد و موجب سرزنش کردن بیمار است.

\* استفاده از کلمات مجرمانه یا تحقیرآمیز این تصور را ایجاد می کند که افراد مبتلا به این بیماری به نوعی کاری اشتباه انجام داده اند. یا از نظر خصلت انسانی کمتر از بقیه مردم هستند.

\* تقویت و ترویج استیگما و تضعیف همدلی با لقوه باعث عدم تمایل به پیگیری درمان یا اجتناب از ورود به غربالگری، آزمایش و قرنطینه می شود.

\* **باید** بر اساس داده های علمی و آخرین توصیه های بهداشتی درباره خطر بیماری کووید-۱۹ به طور دقیق صحبت کنید.

\* **نباید** شایعات و مطالب تایید نشده را تکرار و یا به اشتراک بگذارید. از مبالغه و اغراق گویی

برای ایجاد ترس مانند طاعون- آخر الزمان و... خودداری کنید.

\* **باید** مثبت صحبت کنید و بر تاثیر اقدامات پیشگیرانه و درمان تاکید کنید. برای اکثریت مردم این یک

بیماری است که می توانند بر آن غلبه کنند. اقدامات ساده ای وجود دارد که همه ما میتوانیم برای حفظ

سلامتی خود، عزیزانمان و آسیب پذیرترین افراد انجام دهیم.

\* **نباید** به پیام های منفی یا تهدید آمیز توجه کنید.

\* باید بر تاثیر اتخاذ تدابیر محافظتی برای جلوگیری از مبتلا شدن به کرونا ویروس عامل بیماری کووید-

۱۹ و همچنین غربالگری اولیه و آزمایش و درمان تاکید کنید.

## ❖ **مراقبت در منزل از افراد مبتلا به کووید-۱۹، یا افرادی که ممکن است مبتلا باشند.**

\* فرد بیمار باید استراحت کند. مایعات به مقدار کافی بنوشد و غذاهای مقوی مصرف کند.

\* وقتی با بیمار در یک اتاق هستید، از ماسک های طبی استفاده کنید. در زمان استفاده، به ماسک یا صورت دست نزنید و بلافاصله بعد از استفاده آن را دور بیندازید.

\* به طور مرتب دست ها را با آب و صابون بشوید. یا با محلول های حاوی الکل تمیز کنید. به ویژه پس از هر نوع تماس با بیمار یا وسایل و محیط اطراف بیمار. قبل، حین و بعد از غذا درست کردن، قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از توالت.

\* از بشقاب، لیوان، وسایل غذا خوری، حوله و ملحفه های اختصاصی برای بیمار استفاده کنید و بشقاب، لیوان، وسایل غذا خوری، حوله و ملحفه های استفاده شده توسط بیمار را با آب و صابون بشوید.

\* سطوحی را که به طور مکرر توسط بیمار لمس می شود مشخص کنید و روزانه آنها را تمیز و ضد عفونی کنید.

\* اگر علائم بیمار بدتر شده، یا در تنفس دچار مشکل شده است، فوراً با مرکز درمانی تماس بگیرید.





# Home care for people with suspected or confirmed COVID-19

Take care of yourself and your family

## For caregivers

Ensure the ill person rests, drinks plenty of fluids and eats nutritious food.



Wear a medical mask when in the same room with an ill person. Do not touch the mask or face during use and discard it afterward.

Frequently clean hands with soap and water or alcohol-based rub, especially:

- after any type of contact with the ill person or their surroundings
- before, during and after preparing food
- before eating
- after using the toilet



Use dedicated dishes, cups, eating utensils, towels and bedlinens for the ill person. Wash dishes, cups, eating utensils, towels, or bedlinens used by the ill person with soap and water.

Identify frequently touched surfaces by the ill person and clean and disinfect them daily.



Call your health care facility immediately if the ill person worsens or experiences difficulty breathing.

**پاسخ سازمان بهداشت جهانی به شایعات در**

**مورد کرونا ویروس-۲۰۱۹.**



# واقعیت:

هوای سرد و برفی،

کروناویروس جدید رو از بین نمی‌بره!



هیچ دلیلی مبنی بر اینکه باور کنیم هوای سرد و برفی، میتونه کروناویروس جدید رو از بین ببره، وجود نداره.

دلیلی بر این باور نیست که هوای سرد می‌تواند کروناویروس یا بیماری‌های دیگر را از بین ببرد. دمای طبیعی بدن انسان، بدون در نظر گرفتن دمای خارجی و آب و هوا، در حدود ۳۶٫۵ تا ۳۷ درجه سانتیگراد باقی می‌ماند. موثرترین راه برای محافظت از خود در برابر کروناویروس این است که مرتباً دستان خود را با پد الکلی یا آب و صابون، بشویید.



# واقعیت:

استحمام حمام آب گرم  
مانع از بروز کروناویروس نمی‌شود



دوش گرفتن حمام آب گرم، مانع ابتلا به کروناویروس نمی‌شود.

بدون در نظر گرفتن دمای حمام،

دمای طبیعی بدن ۳۶٫۵ تا ۳۷ درجه باقی می‌ماند.

در واقع حمام آب گرم و داغ، حتی می‌تواند مضر باشد و

پوست شما را بسوزاند!

بهترین روش برای محافظت از خود در برابر کروناویروس،

تمیز کردن مکرر دستان است.

با این کار ویروس‌های موجود در دستانتون از بین می‌رود

و دیگر با لمس چشم، بینی و دهانتان،

خطر ابتلا به کرونا از این راه‌ها، به صفر نزدیک می‌شود.

# واقعیت:

کروناویروس از طریق کالاهای ساخت چین  
یا هر کشوری که درگیر کرونا هست  
منتقل نمیشه!

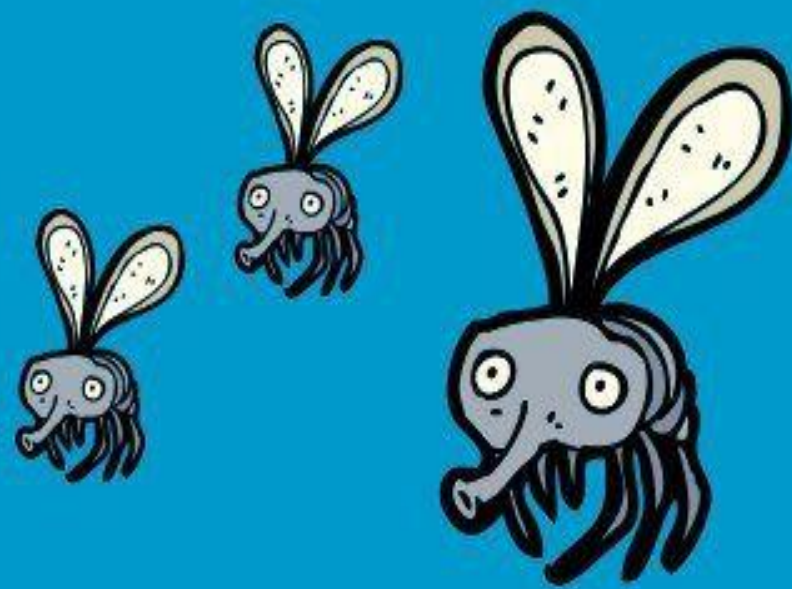
حتی اگر کروناویروس، بتواند برای چند ساعت یا چند روز،  
روی سطوح بماند، (بسته به نوع سطح)، بسیار بعید است که  
ویروس پس از جابه‌جایی، سفر و قرار گرفتن در معرض شرایط  
مختلف آب و هوایی، بر روی یک سطح، زنده بماند.  
اگر فکر می‌کنید، سطحی ممکن است آلوده شده باشد،  
برای تمیز کردن آن، از مواد ضد عفونی‌کننده، استفاده کنید.  
پس از آن، دستان خود را با پد الکلی، یا با آب و صابون بشویید.





# واقعیت:

کروناویروس جدید نمی‌تواند  
از طریق نیش پشه‌ها منتقل شود!



تا به امروز هیچگونه اطلاعات و مدرکی  
مبنی بر انتقال کروناویروس جدید،  
توسط پشه‌ها وجود ندارد.

کروناویروس جدید، یک ویروس تنفسی است  
که در درجه اول، از طریق قطرات ایجاد شده  
توسط سرفه، عطسه، بزاق و ترشحات بینی فرد آلوده،  
گسترش می‌یابد.

از تماس نزدیک با افرادی که سرفه و عطسه می‌کنند،  
اکیدا خودداری فرمایید.

دستگاه‌های خشک‌کننده دست،  
در کشتن ویروس کرونا موثرند؟



خیر. خشک‌کننده‌های دست در  
کشتن کروناویروس موثر نیستند.

برای محافظت از خودتون در برابر کرونا، باید مرتباً  
دستان‌تون رو با پدهای الکلی یا آب و صابون، بشویید.  
وقتی دستان‌تون شسته شد، می‌توانید با  
دستمال کاغذی یا دستگاه دست‌خشک‌کن،  
دستان‌تون رو خشک کنید.



لامپ‌های ضد عفونی کننده اشعه ماورابنفش  
میتونه کروناویروس رو بکشه؟



لامپ‌های **UV** نباید برای استریل کردن  
دست‌ها یا مناطق دیگر پوست استفاده شوند.  
زیرا اشعه ماورابنفش می‌تواند  
باعث آسیب و سوزاندن پوست بدن شود.

اسکنرهای حرارتی (تب‌سنج) چقدر در تشخیص  
افراد مبتلا شده موثر است؟



تب‌سنج‌ها در تشخیص وجود تب در  
افراد مبتلا به کرونا، بسیار موثرند.  
اگرچه، نمیتونن افرادی که مبتلا شده،  
ولی هنوز علائم در آنها پدید نیامده است رو  
تشخیص بدهند.  
چراکه بین ۲ تا ۱۰ روز از مبتلا شدن  
تا بیمار شدن طول می‌کشد.



# آیا اسپری کردن الكل يا كُـلُر، بر بدن، كرونا رو نابود كنه؟



خير، اسپري كردن الكل يا كلر بر روي بدن شما،  
باعث نمي‌شوند كه ويروس‌هايي كه قبلا  
وارد بدن شما شده‌اند رو از بين ببرد.

پاشيدن چنين موادي، مي‌تواند براي لباس يا  
غشاهاي مخاطي (چشم و دهان) مضر باشد.

توجه داشته باشيد، كه الكل و كلر،

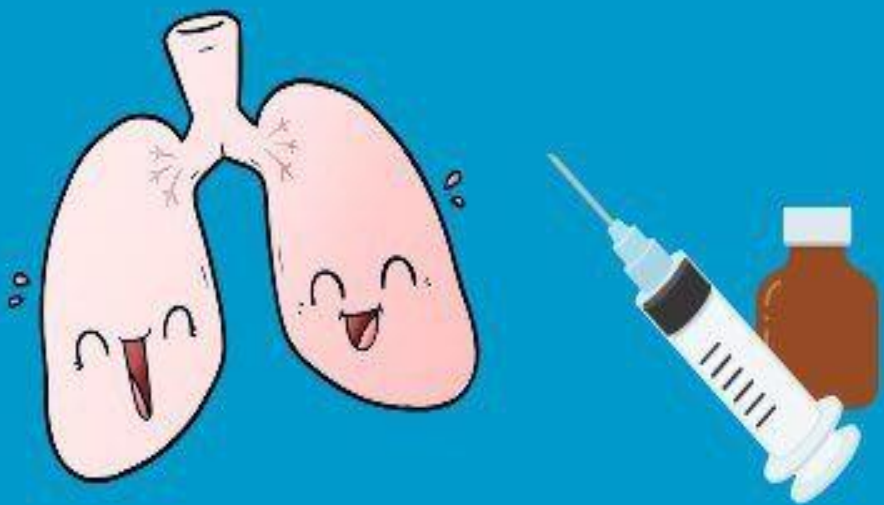
براي ضدعفوني كردن سطوح مي‌توانند

مفيد باشند، اما طبق توصيه‌هاي مناسب،

از آنها بايد استفاده شود.



اگه واکسن پنومونی یا ذات‌الریه  
بزمن، از من در برابر کرونا  
محافظت می‌کنه؟



خیر، واکسن پنومونی (ذات‌الریه) مثل پنوموکوکی و  
آنفلوانزا نوع **B** در برابر کرونا شما را محافظت نمی‌کنند.  
این ویروس انقدر جدید و متفاوت هست  
که نیاز به واکسن خاص خودش دارد.  
محققین در حال ساخت واکسن کرونا هستند  
و سازمان **WHO** هم از آنها حمایت می‌کند.  
درسته که این واکسن‌ها در برابر کرونا، موثر نیستند  
اما واکسیناسیون در برابر بیماری‌های تنفسی،  
برای محافظت از سلامتی شما بسیار توصیه می‌شود.



شستشوی بینی بوسیله محلول آب‌نمک،  
منو از مبتلا شدن، دور می‌کنه؟



خیر، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه شستشوی منظم بینی  
با آب‌نمک، افراد رو از مبتلا شدن به کرونا  
محافظت می‌کند، وجود ندارد.

فقط شواهد محدودی از این هست که

شستشوی بینی با آب‌نمک، می‌تواند در بهبود افرادی  
که سرماخوردگی دارند (نه کرونا) موثر واقع شود.

گرچه شستشوی بینی برای جلوگیری از عفونت‌های تنفسی  
مانع از ابتلا به عفونت‌های تنفسی نیست!

## داروی خاصی برای پیشگیری یا مقابله با کروناویروس، وجود دارد؟



تا به امروز (۱۹ اسفند) هیچ داروی خاصی برای  
جلوگیری یا معالجه‌ی کروناویروس، وجود ندارد.

با این حال، افرادی که کرونا مبتلا شده‌اند  
باید برای تسکین و درمان علائم،

مراقبت‌های لازم پزشکی را انجام دهند و افرادی که  
علائم شدیدتر دارند، به مراکز بهداشتی مراجعه کنند.

تحقیقات خاصی، در دست بررسی هستند و  
از طریق آزمایشات بالینی مورد آزمایش قرار می‌گیرند.  
سازمان بهداشت جهانی، به سرعت بخشیدن  
این تحقیقات، کمک می‌کند.



آیا آنتی‌بیوتیک‌ها در جلوگیری و معالجه

کروناویروس موثر هستند؟

هرگز، آنتی‌بیوتیک‌ها در برابر ویروس‌ها ناتوانند.

فقط ضدباکتری هستند.

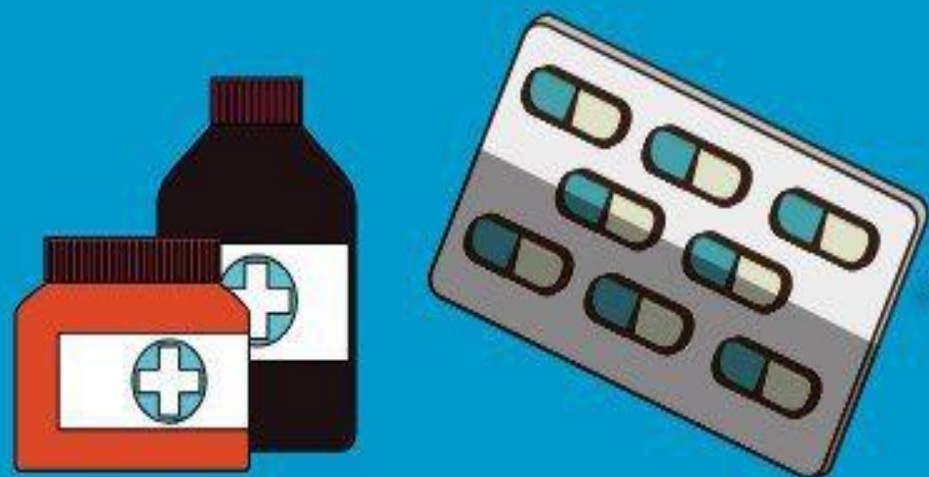
کرونا یک ویروس هست، بنابراین با آنتی‌بیوتیک

نباید برای پیشگیری یا درمان آن مقابله کرد.

اگرچه ممکن هست اگر در بیمارستان بستری شده‌اید،

برای جلوگیری از عفونت باکتریایی،

به شما آنتی‌بیوتیک داده شود.



فقط افراد سالمند به کروناویروس مبتلا میشوند

یا جوان‌ها هم مستعد مبتلا شدن هستند؟



افراد در هر سنی که باشند،

مستعد ابتلا به کروناویروس هستند.

به نظر می‌رسد افراد سالمند و افرادی

با بیماری‌های خاص (مانند آسم، دیابت و بیماری‌های قلبی)

شدیدتر مبتلا می‌شوند و آسیب‌پذیرترند.

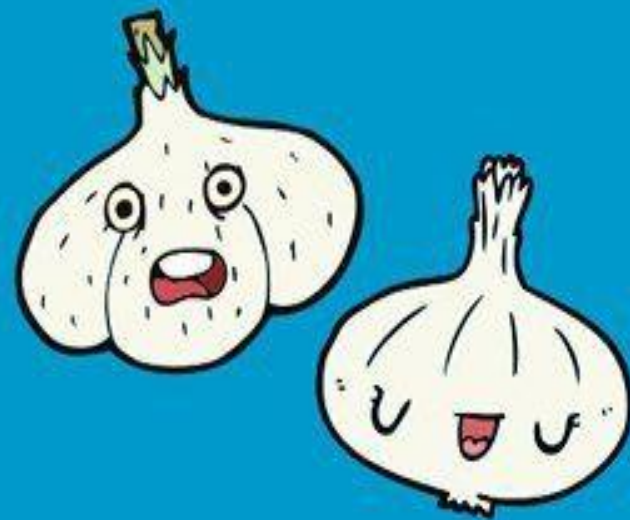
**WHO** توصیه می‌کند تمامی افراد در هر رده سنی،

برای حفاظت از خود این بیماری را جدی بگیرند و

بهداشت دست و تنفس (ماسک) را کاملاً رعایت کنند.



اگه مرتبا "سیر" بخورم  
ممکنه کرونا نگیرم؟



سیر یک ماده‌ی غذایی سالم هست  
که خواص ضد میکروبی داره.

ولی هیچ مدرکی بر اثبات اینکه "سیر"  
باعث جلوگیری و محافظت از ابتلا به  
کروناویروس میشه، وجود ندارد.

**پوسترهای آموزشی مرتبط با کرونا ویروس عامل**

**بیماری کووید - ۱۹ .**

## آمادگی در برابر ویروس کرونا

### تفاوت بیماری کرونا با سینوزیت، آنفلوانزا و برونشیت حاد

**کرونا** بیماری ویروسی است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس‌ها یا گلو فوقانی و گاهی ایجاد سندرم‌های شدید تنفسی می‌نماید. این بیماری علائمی مانند آبریزش از بینی، تب کمتر از ۴۰ درجه، لرز خفیف، سرفه خشک، گلودرد بندرت، احساس گرفتگی بینی، بی‌اشتهای، احساس ناراحتی در قفسه سینه (تنگی نفس)، بدن‌درد، احساس خستگی متوسط، استفراغ و اسهال، ذات‌الریه یا برونشیت (پنومونی) دارد.



**سینوزیت** بیماری است که بر اثر التهاب سینوس‌ها با ویروس‌ها و باکتری‌ها یا هر دو اتفاق می‌افتد. علائمی مانند احساس درد یا فشار در پیشانی یا گونه یا اطراف چشم، ترشح چرکی غلیظ بینی، دندان‌درد، گرفتگی بینی، تب دارد.



**آنفلوانزا** بیماری ویروسی است که باعث عفونت بینی، گلو و ریه‌ها می‌شود که عموماً از نظر بالینی با سرماخوردگی معمولی اشتباه می‌شود ولی از آن خیلی شدیدتر است و ناگهان بروز میکند. علائمی مانند تب شدید بیشتر از ۴۰ درجه، سردرد، درد عضلانی شدید، تهوع، استفراغ و اسهال، احساس خستگی شدید، بی‌اشتهایی، لرز شدید، گلودرد، سرفه مرطوب، آبریزش و گرفتگی بینی، درد و ضعف عضلانی و بی‌حالی دارد.



**برونشیت** در این بیماری تورم و پرخونی راه‌های هوایی بزرگ ریه یعنی برونش‌ها اتفاق می‌افتد. علائمی مانند تنگی نفس، تب پایدار، لرز شدید و تعریق فراوان یا سرفه با خلط خونی یا آجری رنگ، سرفه، تنگی نفس دارد.



جمعیت هلال احمر

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📞📧 rcs\_education www.rcseducation.ir



# چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت ۲۰۱۹-nCoV وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.



۹ اشياء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.

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

۱۱ از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های 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 دست هایتان را بشویید.

۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.



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

۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.



۳ دهان و بینی تان 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



۸ بعد از سرفه و عطسه  
دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه  
با آب و صابون بشویید.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



۱۰ دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه  
با صابون و آب بشویید.

۱۱ از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان  
با دست‌های شسته نشده پرهیزید.



۱۲ از اشتراک وسایل خانگی مانند  
ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید.



۱۳ علائم بیماری به ویژه  
تب‌تان را کنترل کنید.



۱۴ اگر بیماری رو به وخامت است  
سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



۱ فعالیت‌های خارج  
از خانه را محدود کنید.

۲ به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی  
به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید.



۳ از وسایل حمل و نقل  
عمومی استفاده نکنید.



۴ خود را از دیگر افراد  
خانه جدا کنید.



۵ در صورت امکان از یک  
حمام جداگانه استفاده کنید.

۶ در یک اتاق متفاوت با  
افراد دیگر در خانه بمانید.



۷ هنگام سرفه و عطسه  
دستمال جلوی دهانتان بگیرید.



بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

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



سایر اعضای خانواده باید  
در خانه یا محل دیگری بمانند.



گر امکان پذیر نبود  
در اتاق دیگری بمانند.

بازدیدکنندگان  
را محدود کنید.



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

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

دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه  
با صابون و آب بشویید.



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



وسایل یکبار مصرف  
را بعد از استفاده دور بیندازید.

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



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

لباسشویی را کاملاً  
شسته و ضدعفونی کنید.



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



دستانتان را بلافاصله پس  
از برداشتن دستکش بشویید.



# 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

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است



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.







۱ تا آنجا که امکان دارد  
به سفر نروید.

۲ اگر دچار سرماخوردگی هستید  
یا تب دارید حتما از مسافرت خودداری کنید.

۳ از تماس نزدیک با همسفرانی  
که تب و سرفه دارند، خودداری کنید.

۴ دستهایتان را مرتب با  
آب و صابون یا ژل ضد عفونی کنید.



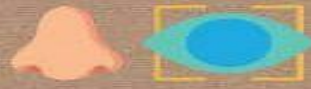
۵ ترجیحا دستکش یکبار  
مصرف بپوشید.



۶ مرتب دستکش یکبار  
مصرف را تعویض کنید.



۷ در ملاقات‌ها  
از دست دادن پرهیزید.



۸ از دست زدن به دهان  
و چشم و بینی پرهیزید.



۹ از ماسک برای پوشش دهان  
و بینی‌تان استفاده کنید.

۱۰ اگر در حین سفر مریض شدید  
خدمه سفر را در جریان بگذارید.

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

۱۱ از دست زدن به سطوح داخلی  
وسیله سفر مانند هواپیما پرهیزید.



۱۲ ماسک، دستکش یکبار مصرف  
و ید الکلی همراه داشته باشید.



۱۳ حتی المقدور غذای  
پخته بخورید.



۱۴ از سالم بودن گوشت  
مصرف شده مطمئن باشید.



# از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید - 1

● 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



سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها  
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



### آب کدو تنبل

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

### ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



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



### آب پرتقال

### گریپ فروت و لیمو

● منبع خوبی از ویتامین ث



### آب هویج

● منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ



### آب گوجه فرنگی

● منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ





جمهوری اسلامی ایران

## ویتامین هایی 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 تن

### منابع غذایی ویتامین B9



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

### منابع غذایی ویتامین E



- فندق، بادام، دانه های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه ای زیتون، کلم
- برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

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

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

### 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، پاپایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

### منابع غذایی ویتامین B6



- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تن، سینه مرغ، دانه های آفتابگردان
- دانه های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

### منابع غذایی ویتامین D3



- ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر





# برای پیشگیری از ابتلای کودکان دارای اُتِیسم به کرونا چه کار کنیم؟



از پوستره‌های آموزشی برای توضیح به او استفاده کنید

اقدامات پیشگیرانه را به صورت تصویر در جای جای خانه نصب کنید



در مورد شست و شو با او صحبت کنید



این تصاویر را به او یادآوری کنید



وسایل وابسته به او مانند اسباب بازی‌ها را مرتب ضد عفونی کنید

وسایل در دسترس او را دائم استریل کنید



روش درست عطسه و گرفتن آب بینی را با او تمرین کنید



مطمئنش کنید با ضد عفونی صدمه‌ای به اشیاء وارد نمی‌شود



از رها شدن دستمال مصرف شده توسط او در محیط خودداری کنید

از ترساندن کودک بپرهیزید



کرونا را علمی و عملی بشناسید  
<http://corona.ir>







## برای پیشگیری از ابتلای کودکان دارای اُتیسْم به کرونا چه کار کنیم؟



حتما مواد غذایی او را کامل بپزید

از خرید غذاهای بیرون پز و فست فود خودداری کنید



از استرس و متشنج کردن فضا بکاهید



سعی کنید رفتارهای پرخطر کاهش یابد

از تماس کودکان با حیوانات خودداری کنید



به طور مداوم دست‌های او را با آب و صابون بشویید



به هیچ‌وجه اجازه خروج از ماشین به او ندهید



قبلش ماشین را کامل ضد عفونی کنید

اگر در خانه بی‌قراری کرد با ماشین در خیابان‌ها حرکت کنید



جلوی دست دادن و روبوسی او با خانواده را بگیرید

کرونا را علمی و  
عملی بشناسید  
<http://corona.ir>





# با دست‌هایتان به مبارزه با میکروب‌ها و ویروس‌ها بروید

بعد از استفاده  
از توالت، دست  
های خود  
را بشوید

## مواقع ضروری برای شستن دست‌ها

شستن  
دست‌ها باید  
به مدت ۲۰ ثانیه  
طول بکشد

میکروب‌ها به دستان مرطوب راحت‌تر منتقل می‌شوند

قبل و بعد از لمس  
چشم، بینی و دهان  
یا مشکل پوستی؛  
آکنه، جوش، اگزما



قبل و بعد  
از تمرین ورزشی  
بازی یا کار



قبل و در حین  
تهیه غذا، غذا خوردن  
یا نوشیدن



بعد از مسافرت  
با وسایل نقلیه  
عمومی یا خرید



قبل و بعد از تماس  
با دیگران، سطوح  
یا تجهیزات مشترک  
مثل ورزش در سالن



قبل و بعد از لمس  
یک بیمار یا مجروح  
بستر آنها، هرگونه  
زخم یا پانسمان



بعد از دست  
زدن به آشغال  
خاک و ابزار کار



قبل و بعد از مراجعه  
به مراکز درمانی  
و بیمارستان



بعد از لمس  
حیوانات و زباله  
های حیوانات



بعد از تمیز کردن  
حمام، دستشویی  
لباسشویی  
و تعویض ملحفه





# نکات بهداشتی مبارزه با کرونا در خانه - ۱

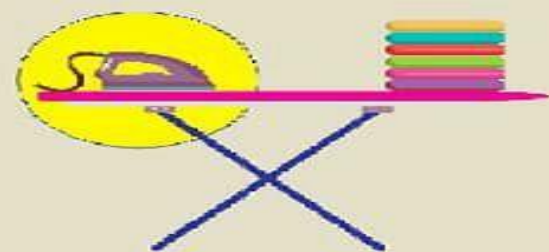
• اگر یکی از اعضای خانواده بیمار شد از او بخواهید ماسک بزند.



• مانع بیرون رفتن غیر ضروری اعضای خانواده شوید.



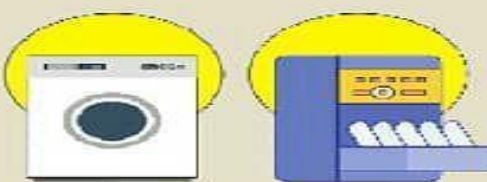
• ظروف و لباس‌های فرد بیمار را جداگانه بشوئید و ضد عفونی کنید.



• تا جایی که امکان دارد همه لباس‌ها را اتو کنید.



• مواد غذایی خریداری شده را ضد عفونی کنید. سپس در یخچال یا کابینت بگذارید.



• داخل ماشین لباسشویی و ظرفشویی را بعد از دوبار استفاده ضد عفونی کنید.

دود اسپند خانه را ضد عفونی می کند اما تاثیری بر ویروس کرونا ندارد

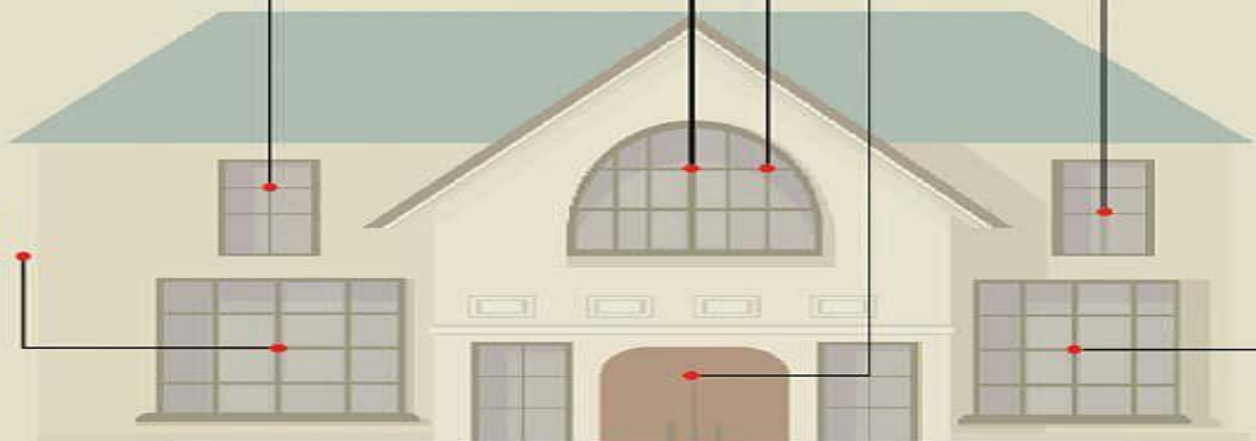


• سطل زباله را مرتب خالی و ضد عفونی کنید.



• با لباس‌های بیرون روی تخت یا مبل ننشینید.

• حوله‌ها، ملحفه‌ها روتختی و روبالشی‌ها را مرتب بشوئید.





## نکات بهداشتی مبارزه با کرونا در خانه - ۲

از ویتامین های  
**E و C، D**  
برای تقویت بدن  
استفاده کنید

کرونا را علمی و عملی بشناسید  
<http://corona.ir>



• بیرون از در ورودی، جایی برای  
لباس های بیرون و کفش ها در نظر بگیرید.



• بعد از باز کردن در  
دستگیره را ضد عفونی کنید.



• روزی یکبار پنجره ها را باز کنید  
تا هوای خانه تهویه شود.



• سطوح را قبل از ضد عفونی  
گردگیری کنید.



• دستانتان را مرتب  
شسته و ضد عفونی کنید.



• وسایل آشپزخانه و میز ناهارخوری  
را ضد عفونی کنید.



دائم ضد عفونی کنید

شیرآلات

دستشویی و حمام

دستگیره ها

دیوار و کاشی ها

کف و سردوش

پریزها

لوازم خانگی

ضد عفونی کنید

تلفن همراه

کاور تلفن همراه

سوئیچ و کلید

عینک

کارت بانکی

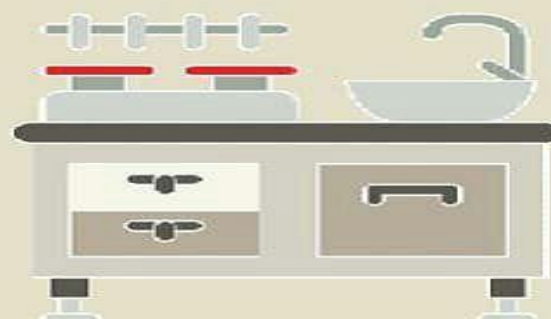
• قبل از استفاده از نان  
حتما سطوح آن را گرم کنید.



• گوشت سفید، قرمز  
و تخم مرغ را کامل بپزید.

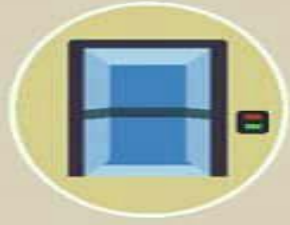


• خوراکی ها را با نمک یا ضد عفونی  
کننده های رایج بشوئید.





# پیشگیری از ابتلا به کرونا برای کارمندان - ۱



## نکات بهداشتی استفاده از آسانسور

- به هیچ وجه از انگشتانتان برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.
- دکمه های آسانسور را با دستمال کاغذی گوش پاک کن یا خلال دندان تمیز، فشار دهید.
- داخل آسانسور رو به در بایستید. (روبروی هم قرار نگیرید).

- از امکانات غذای بیرون بر استفاده نکنید.
- از لیوان های یکبار مصرف استفاده کنید.
- از قندان ها اشتراکی استفاده نکنید.



از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.



در مسیر اداره

از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.



- بلافاصله پس از رسیدن دستان خود را بشوئید یا ضد عفونی کنید.
- تا شستشوی کامل، دستان را به چشم، دهان، بینی و گوشتان نزنید.
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی حتما دستان خود را بشویید.
- در سرویس های بهداشتی از سطل های پدالی در دار استفاده کنید.

در سطل زباله را با دست باز نکنید.  
دستگیره در و شیر آب را با دستمال کاغذی باز کنید.



جمهوری اسلامی ایران



## پیشگیری از ابتلا به کرونا برای کارمندان - ۲

پس از تماس با سطوح آلوده سریع دست هایتان را با آب و صابون بشوئید.



- صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ
- موس و صفحه زیر موس

- ثبت اثر انگشت
- ورود و خروج نیروها

- صفحه موبایل و گوشی تلفن
- مهر یا استامپ و خودکار

- زنگ و دستگیره
- ورودی اماکن عمومی

- صفحه کلید
- و دکمه های آسانسور

- صفحه کلید
- دستگاه های کارت خوان

- صفحه کلید
- دستگاه های خودپرداز

هر بار شستن  
دست ها باید بین  
۲۰ تا ۳۰ ثانیه  
طول بکشد.

- اشیا و سطوحی که مرتب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.
- ریموت کنترل ها • دستگیره درها • گوشی همراه • سطوح میزها.
- از استفاده ظروف مشترک با همکاران اجتناب کنید.



# مقابله با کرونا در آشپزخانه!



کرونا را شکست بدهیم

شستن دست (با صابون) قبل از ورود به آشپزخانه



ضد عفونی کردن تمامی سطوح به صورت روزانه



، خصوصاً سطوحی که با نقاط آلوده تماس شده است  
درگیر این صورت سطوح را با دستمال  
کاغذی یا پدهای الکلی یکبار مصرف ،  
لمس نموده و با فاصله دور بپزدازید

استفاده نکردن از ظروف، لیوان، قاشق و چنگال مشترک



پرهیز از دست زدن به ظروف دیگران



شستن دستها



پیش از خوردن  
غذا و میان وعده

ضد عفونی اسکاچ به صورت روزانه



ضد عفونی خریدها



با آفشانه الکلی ، قبل از استفاده

خبر از ما  
مرکز تخصصی سلامت شهری  
KHABRAZMA



تخلیه سطل زباله ، روزی دو مرتبه



استفاده از دستمال های یکبار مصرف برای نظافت سطوح





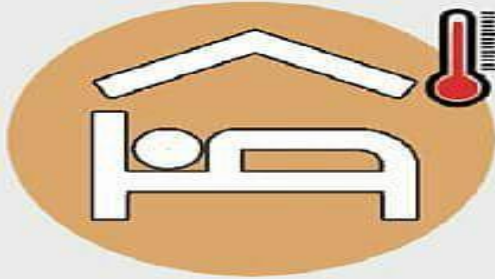


توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در خانواده ها

## رعایت اصول بهداشت فردی

### توسط کارکنان خانوایی

۱



در صورت داشتن علائم بیماری  
در محل کار حاضر نشوید و با رعایت  
اصول بهداشتی در منزل بمانید



به طور مرتب به علائم عمومی خود  
(تب، سرفه، تنگی نفس و سردرد)  
توجه کنید



از ماسک، دستکش و کلاه مناسب  
در محیط کار استفاده کنید  
به دلیل احتمال اشتعال هرگز دستکش  
را در معرض مواد الکلی یا آتش قرار ندهید



هر روز پس از پایان کار حمام کنید  
و لباس های خود را بشوئید



اگر از دستکش استفاده نمی کنید  
هر نیم ساعت دستان خود را بشوئید



توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در ناوایی ها

# رعایت اصول بهداشتی و ایمنی

## در محیط کار ناوایی

۲

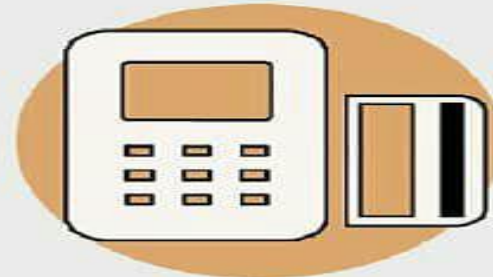


ورود ممنوع

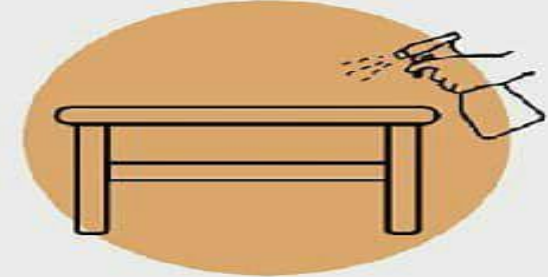
از ورود افراد متفرقه و غیر کارکنان  
به محوطه کارگاه و پشت پیشخوان  
اکیداً جلوگیری کنید



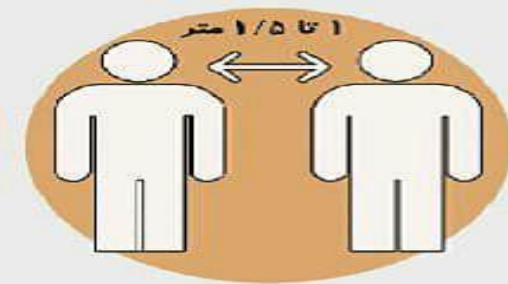
یک نفر همزمان **تحويل دهنده نان**  
و گیرنده وجه (نقد یا کارت اعتباری) نباشد



تا حد امکان از تبادل پول نقد  
و اسکناس خودداری کنید



به طور مرتب وسایل و محیط کار  
را با ضد عفونی کننده های الکلی  
گندزدایی کنید



مشتریان فاصله حداقل یک متری با دیگران  
و همچنین توصیه های بهداشتی را رعایت کنند



توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در نانوائی ها

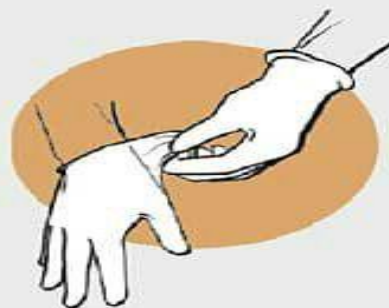


۳

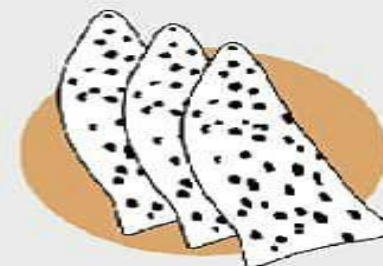
## رعایت اصول بهداشتی

### در مورد خرید، نگهداری و مصرف نان

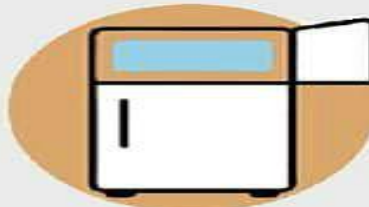
همیشه برای در آوردن نان ها  
از دستکش جدید استفاده کنید



برای کاهش تردد و تا حد امکان  
هر بار تعداد زیادی نان بخرید



بعد از درآوردن نان آن را در  
کیسه پلاستیکی و بعد داخل  
فریزر قرار دهید



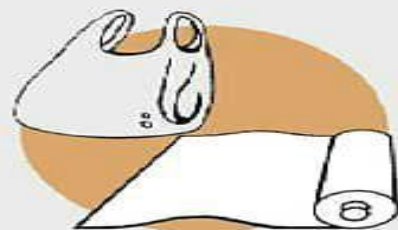
هرگز به نان و سفره دیگران  
دست نزنید



پس از ۷۲ ساعت نان را خارج کرده  
و قبل هر بار استفاده چند ثانیه روی  
شعله مستقیم گاز قرار دهید



همیشه نان را در سفره یا  
پارچه تمیز و بعد در کیسه  
پلاستیکی نو بگذارید



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران

 CORONA.ir

 irime\_corona



جمهوری اسلامی ایران

توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کورونا** برای رانندگان تاکسی



## لوازم ضروری مورد نیاز در خودرو



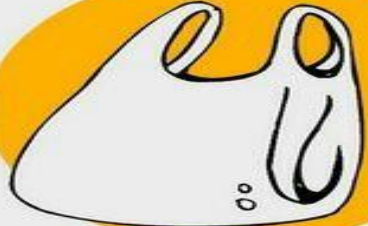
دستمال کاغذی



دستکش یک بار مصرف



ماسک طبی  
معمولی یا N95



کیسه پلاستیکی  
یکبار مصرف



اسپری یا محلول  
ضد عفونی کننده الکلی





۲

## اقدامات لازم در ارتباط با مسافران

برای گرفتن پول کرایه از دستکش  
یک بار مصرف استفاده کنید



برای تهویه هوای داخل خودرو  
یکی از شیشه ها را باز بگذارید



از سوار کردن حیوانات خانگی  
اکیداً خودداری کنید



تا حد امکان از تماس نزدیک و  
مستقیم با مسافران خودداری کنید



در صورت امکان محلول ضد عفونی  
را در دسترس مسافران قرار دهید



اکیداً از دست دادن با مسافران  
آشنا و غیره خودداری کنید





توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کورونا** برای رانندگان تاکسی

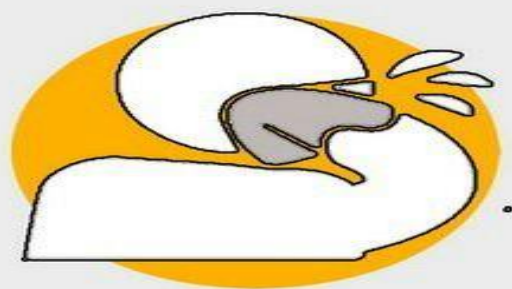
## رعایت اصول بهداشت فردی

### و استفاده از ماسک و دستکش طبی

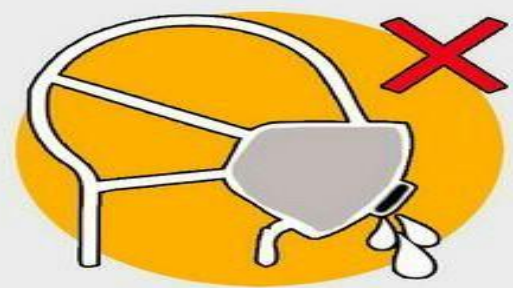
۳



از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید



هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی یا آرنج خود، جلوی دهان را بگیرید



به محض مرطوب شدن ماسک فوراً آن را تعویض کنید



حتماً در حین رانندگی از ماسک طبی استفاده کنید



اگر از دستکش استفاده نمی کنید هر یک ساعت دستان خود را بشوئید





توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کورونا** برای رانندگان تاکسی

## رعایت اصول بهداشتی و ایمنی در حین رانندگی

ع



حتما در حین رانندگی  
از ماسک طبی استفاده کنید



تا حد امکان تا پایان رانندگی  
از تلفن همراه استفاده نکنید



سطوح داخلی خودرو و دستگیره ها  
را به طور مرتب با الکل ۷۰ درصد  
یا وایتکس ضد عفونی کنید



از دستکش طبی یکبار مصرف  
استفاده کنید



هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی  
یا آرنج خود، جلوی دهان را بگیرید

توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کورونا** برای رانندگان تاکسی

## اقدامات بهداشتی پس از توقف و پایان رانندگی



۵

به محض ورود به خانه دستهایتان را  
با ضدعفونی کننده های الکلی و یا  
آب و صابون بشوئید



بعد از توقف و قبل از ورود به خانه  
به دقت سطوح داخلی خودرو را با  
مواد ضدعفونی کننده الکلی تمیز کنید



به طور مرتب به علایم عمومی خود  
(تب، سرفه، تنگی نفس و سردرد)  
توجه کنید



ماسک و دستکش طبی یکبار مصرف  
را با رعایت نکات بهداشتی در سطل  
زباله در بسته ببندید



در صورتی که بیمار هستید با رعایت  
اصول بهداشتی برای عدم ابتلای دیگران  
در خانه بمانید



لباس های خود را بیرون از خانه  
تعویض کنید و در محلی جدا از  
لباس دیگران آویزان کنید



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران

 CORONA.ir

 irime\_corona



جمهوری اسلامی ایران



توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در آرایشگاه ها



۱

# رعایت اصول بهداشتی برای مراجعین پیش از حضور در آرایشگاه

در صورت رفتن به آرایشگاه حتماً  
ماسک و دستکش و محلول یا ژل  
الکلی همراه خود داشته باشید



در دوره شیوع بیماری، تا جایی  
که امکان دارد از رفتن به  
آرایشگاه جداً خودداری کنید



از هرگونه تزریق، کاشت ناخن،  
کاشت مژه و موارد مشابه دیگر  
در آرایشگاه جداً پرهیز کنید



همیشه با هماهنگی قبلی و  
تماس تلفنی و در ساعت معین  
در آرایشگاه حاضر شوید



در صورت استفاده از آسانسور و یا  
پله برقی، درب و دکمه های آسانسور  
و نرده پله برقی را مستقیماً لمس نکنید



زمان حضورتان در آرایشگاه را  
به حداقل برسانید و اگر خودرو  
دارید، داخل خودروی خود  
منتظر نوبت تان بمانید



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران

 CORONA.ir

 irime\_corona



جمهوری اسلامی ایران



۲

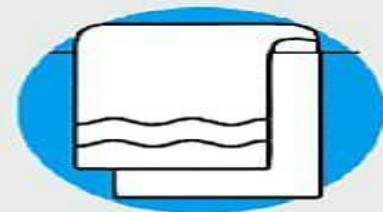
توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در آرایشگاه ها

# لوازمی که مراجعین به آرایشگاه باید به همراه خود داشته باشند

ترجیحاً پیش بند، قیچی، موچین،  
شانه و سایر وسایل شخصی خودتان  
را به همراه داشته باشید



همیشه حوله شخصی خود را به  
آرایشگاه ببرید و هرگز از حوله  
آرایشگاه استفاده نکنید



به همراه خود ماسک، دستکش  
و ژل یا محلول ضد عفونی کننده  
الکلی داشته باشید



یک کیسه پلاستیکی برای وسایل  
شخصی خود همراه داشته باشید



همیشه بسته دستمال کاغذی جیبی  
نو به همراه خود داشته باشید



همیشه هدبند و موبند شخصی  
خودتان را به آرایشگاه ببرید



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران

 CORONA.ir

 irime\_corona



جمهوری اسلامی ایران





۳

توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در آرایشگاه ها

## نکات بهداشتی که مراجعین باید در زمان حضور در آرایشگاه رعایت کنند

در طول مدت حضور در آرایشگاه فاصله حداقل یک متری را از دیگر مشتریان رعایت کنید



در داخل آرایشگاه حتماً از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید



از دست زدن به سطوح مختلف مثل صندلی، میز، پیشخوان، دستگیره ها و دیوار و درب و... خودداری کنید



هرگز دست خود را به صورت، دهان، بینی و چشم خود نزنید



برای استفاده از آلبوم عروس، مجله، مدل مو و رنگ مو و... از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و بعد آن را در سطل زباله درب دار بیندازید



قبل از ورود و یا بلافاصله بعد از ورود به آرایشگاه دستان خود را با آب و صابون بشوئید و یا توسط محلول الکلی ضد عفونی کنید



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران

 CORONA.ir

 irime\_corona



جمهوری اسلامی ایران





توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در آرایشگاه ها

## نکات بهداشتی که مراجعین باید

## در زمان حضور در آرایشگاه رعایت کنند

در طول مدت حضور در آرایشگاه  
حتماً از ماسک و دستکش یک بار  
مصرف استفاده کنید



محترمانه از آرایشگر خود بخواهید  
قبل از شروع کار شما، دستانش را  
با آب و صابون شسته و یا با مواد  
الکلی ضد عفونی کند



دسته صندلی ها بسیار آلوده هستند  
بنابراین در طول کار آرایشگرتان،  
حتماً دستکش یکبار مصرف بپوشید



ترجیحاً از قیچی و لوازم شخصی  
خودتان استفاده کنید و در غیر این  
صورت از آرایشگر بخواهید آنها را  
در حضور شما ضد عفونی کند



محترمانه از آرایشگرتان بخواهش  
کنید که از ماسک و دستکش یکبار  
مصرف در حین کار استفاده کند



حوله و سایر وسایل شخصیتان را  
روی سطوح آرایشگاه و میز و کمد  
قرار ندهید







توصیه های بهداشتی در برابر ویروس **کرونا** در آرایشگاه ها

## نکات بهداشتی که مراجعین باید

### پس از اتمام کار در آرایشگاه رعایت کنند

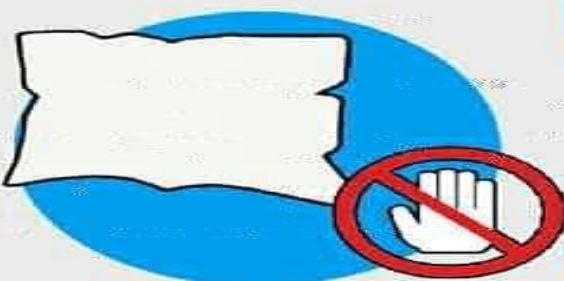
۵



به محض برگشتن از آرایشگاه، حوله و سایر وسایل شخصی خود را با آب گرم و صابون بشوئید



محترمانه از آرایشگر خواهش کنید پس از اتمام کار دستانش را بشوید



از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید



در صورت عطسه یا سرفه دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید



دستمال کاغذی را پس از استفاده، تا کرده و داخل کیسه پلاستیکی گذاشته و آن را گره بزنید و داخل سطل زبال درب دار بیندازید



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران



CORONA.ir



irime\_corona



جمهوری اسلامی ایران





## در مراقبت از بیماران بهبود یافته از کرونا چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

کرونا را علمی و  
عملی بشناسید  
<http://corona.ir>



جمهوری اسلامی ایران

بیماران بهبود یافته از کرونا پس از ترخیص از بیمارستان به جز نیاز به مراقبت خاص، تا ۱۴ روز پس از بهبودی امکان حمل ویروس را با خود دارند



سایر اعضای خانواده در اتاق‌های دیگر قرار گیرند



انتخاب فردی سالم از خانواده به عنوان مراقب بیمار



ممانعت از تماس بیمار با فردی که مستعد ابتلا به بیماری است مثل افراد مسن یا فردی با بیماری قلبی، ریه، کلیه، دیابت و...



حتی المقدور تا دو هفته با کمک فامیل، دیگر افراد خانواده در خانه نمانند



پوشاندن دهان و بینی بیمار در حین عطسه یا سرفه



ملافا و حوله‌های بیمار مرتب تعویض و ضدعفونی شوند



در صورت امکان سرویس بهداشتی و حمام بیمار جدا شود



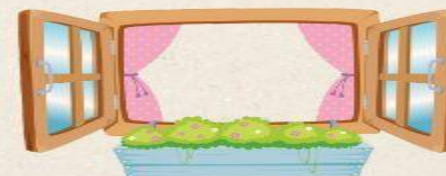
رعایت بهداشت دست‌ها توسط مراقب بیمار



دستکش‌ها و سایر زباله‌های بیمار یا مراقب او پیش از دور ریختن بسته‌بندی شود



اجتناب از تماس مستقیم با مایعات بدن به خصوص ترشحات تنفسی و دهانی و مدفوع بیمار



هوای فضاهاى مشترك خانه به خوبی تهویه شود



فرد مراقب در اتاق فرد بیمار از ماسک طبی کاملاً اندازه صورت استفاده کند



## در مراقبت از بیماران بهبود یافته از کرونا چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟



حمام و دستشویی روزانه با  
محلول های پاک کننده تمیز شوند



سطوحی که بیمار دائم با آنها در  
تماس است روزانه تمیز شوند



از تماس با بیمار یا لوازمی  
که او با آنها تماس داشته  
خودداری شود



داروهای بیمار را  
سر وقت به او بدهید



در خوردن غذای  
بیمار مداخله نکنید



استفاده از رژیم غذایی پرویتامین  
و پروتئین و مایعات گرم،  
سبزیجات و حبوبات پخته



کلیه اعضای خانواده باید  
تحت نظر و مراقبت قرار گیرند



پس از بهبود نهایی اتاق بیمار  
و تمامی خانه ضدعفونی شود



مراقبت از بیمار بهبود یافته  
باید تا دو هفته ادامه پیدا کند



تعداد ملاقات کنندگان  
بیمار باید محدود شود





## بعد از کرونا و در دوران نقاهت چه کار کنیم؟

توصیه های بهداشتی:



شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون



استفاده از ماسک و دستکش توسط فرد مراقب

ضد عفونی وسایل شخصی بیمار مانند تلفن همراه



ضد عفونی کردن سطوح اطراف بیمار



جدا گذاشتن ظروف، لباس، مسواک،  
شانه و ملافه های بیمار از سایرین

تهویه مرتب هوای خانه



اگر ممکن نبود ضد عفونی کردن  
سرویس ها بعد از استفاده بیمار



ترجیحا استفاده بیمار از  
حمام و سرویس مجزا



بررسی منظم وضعیت جسمی بیمار از نظر تب

بررسی منظم وضعیت جسمی فرد مراقب و کلیه اعضای خانواده





## چگونه آجیل و خشکبار را از ویروس کرونا پاک کنیم؟

- از خرید آجیل فله خودداری کنید.
- حتی المقدور آجیل‌های بسته‌بندی شده را توسط کارخانجات معتبر تهیه کنید.
- حتما قبل از مصرف حرارت دهید؛ حرارت بالای ۴۰ درجه سانتیگراد.

### خشکبارهایی که امکان شستن دارند: (مثل کشمش، انواع برگه)



با حرارت آفتاب یا توستر،  
فر یا مایکروفر خشک کنید



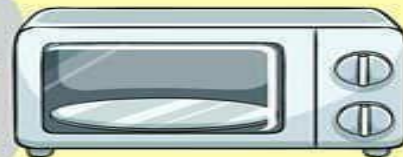
در سینی تمیز بریزید



آن‌ها را بشویید

### روش‌های حرارت:

استفاده از  
وسایل گرمازا مانند  
توستر، فر و یا  
مایکروفر



استفاده از ماهیتابه



### خرید شکلات:



شکلات‌های دارای  
بسته‌بندی تهیه کنید

با استفاده از الکل بسته روی شکلات را  
قبل از ورود به منزل ضدعفونی کنید.



کرونا را علمی و  
عملی بشناسید  
<http://corona.ir>



اصل مهم درپیشگیری ودرمان  
حفظ آرامش،حفظ آرامش وحفظ آرامش است.  
نگرانی سیستم ایمنی بدن راضعیف  
وآسیب پذیرمی کند.  
جهت تاب آوری زیستی وروانی باید  
"آرامش وامنیت"،خود،خانواده وجامعه  
راحفظ کرد.

# کرونا \_ را\_شکست\_می\_دهیم



**Show your love.**  
**#StayHome**

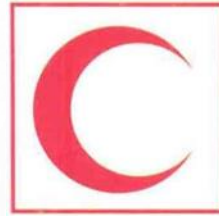


وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

و چون بیمار شوم او مرا درمان می بخشد (۸۰)

(( آیه ۸۰ سوره الشعرا ))





جمعیت هلال احمر  
جمهوری اسلامی ایران

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس  
Khadem.ir

یا

Corona.ir

مراجعه فرمائید.

معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر