



ویژه نامه

توصیه های بهداشتی در مقابله با ویروس کرونا
استفاد ماه یک هزار و سیصد و نود هشت



گامنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی





شناسنامه:

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ی دهم - اسفند ماه یک هزار و سیصد و نود و هشت - ویژه نامه

مدیر مسئول: دکتر سید مجتبی احمدی (مدیر عامل جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

سر دبیر: مریم یوسفی (معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

مدیر اجرایی: حسن برکار (رئیس اداره آموزش و پژوهش)

ویراستار: رضا شهر آبادی

هیات تحریریه: مریم یوسفی، ناهید احمدی زاده، آصفه اردکانی، رضا شهر آبادی، حمید خدادادگان،

محمد صادق توکلی نانی

صفحه آرای: و طراحی: مهدی رفیعی فرد (سرپرست جمعیت هلال احمر شهرستان کلات)



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی
معاونت آموزش و پژوهش

سخن بسودپیر



سازمان جهانی بهداشت، در آخرین گزارش های خود در صد بالایی از علل مرگ و میر در سطح جهان را به بیماری های واگیر عفونی نسبت داده و متذکر شده است که این بیماری ها بر میزان مرگ و میر ناشی از سایر بیماری ها نیز افزوده است و هر چند حدود ۲۶ درصد کل موارد مرگ ناشی از بیماری ها و آسیب ها را به خود اختصاص داده اند ولی به طور غیر مستقیم در وقوع مرگ های ناشی از سایر بیماری ها نیز دخالت دارد.

امروزه با پیشرفت همه ی علوم از جمله علم پزشکی کنترل بسیاری از بیماری های همه گیر وضعیت بهداشتی و پزشکی جامعه رو به رشد بوده است، اما متأسفانه چند وقتی است که در گیر مهمان ناخوانده ای به نام کرونا شده ایم که بحران جدی را برای کشور ما در بر داشته است. در حال حاضر نگرانی ما در رابطه با شیوع و گسترش گونه جدید ویروس کرونا در سراسر دنیا ادامه دارد و سازمان بهداشت جهانی نیز شیوع این بیماری را در یک وضعیت اضطراری توصیف کرده است. با توجه به رسالت و نقش این جمعیت در افزایش تاب آوری و نیز آموزش همگانی در این شماره ویژه سفیر نجات بر آنیم که بتوانیم راهکارهای مبارزه با این ویروس ناخوانده را بیان نماییم. باشد که مورد اقبال خوانندگان قرار گیرد.

گاهنامه سفیر نجات آماده دریافت و نظرات، پیشنهادات، انتقادات، مقالات و نوشته های علمی تمامی عزیزان می باشد. علاقمندان می توانند مطالب خود را به آدرس مشهد مقدس، بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱، معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی ارسال نمایند.

دستورالعمل اجرایی نحوه برخورد با بیماران مشکوک به آلودگی به کوروناویروس جدید

در اورژانس پیش بیمارستانی



تعریف موارد بیماری:

مورد مشکوک:

۱- فرد با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلو درد همراه با تنگی نفس با تب یا بدون تب (سندرم ۱ SARI) که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشد.

* سابقه سفر / اقامت در استان هایی که انتقال محلی ویروس گزارش شده باشد، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری

* سابقه تماس نزدیک با موارد محتمل/قطعی بیماری در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری

۲- کارکنان بهداشتی درمانی با شرح حال سرفه خشک یا لرز یا گلو درد یا بدون تب که در تماس با بیماران تنفسی بوده اند (صرف نظر از شدت علائم)

موارد محتمل:

بیمار مشکوکی است که:

- بیمار با علائم تنفسی با تظاهرات رادیولوژیک بصورت انفیلتراسیون مولتی لوبولر یک یا دو طرفه در CT scan یا گرافی قفسه صدری

- فرد مبتلا به پنومونی که علیرغم درمان های مناسب ، پاسخ بالینی نامناسب داشته و به شکل غیر معمول و سرعت غیرقابل انتظاری وضعیت بالینی بیمار حادتر و وخیم تر/ فوت شود.

موارد قطعی:

فرد با تایید آزمایشگاهی ویروس ناشی از عفونت COVID-19 ، صرف نظر از وجود علائم و نشانه های بالینی و ارتباط نزدیک

تماس نزدیک چنین تعریف می شود:

* تماس بیمارستانی با بیمار، شامل ارائه مستقیم خدمت بالینی کادر بیمارستانی به بیمار محتمل/قطعی COVID-19 ، تماس با عضو دیگری از تیم درمانی که خود مبتلا به COVID-19 شده باشد.

* فردی از افراد خانواده که بدون استفاده از ماسک و وسایل حفاظت فردی مناسب از بیمار مشکوک/محتمل/ قطعی COVID-19 مراقبت مستقیم نموده است.

* همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به COVID-19 یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به COVID-19 در فضای بسته ی مشترک (تماس بیش از ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از ۲ متر)

* همسفر بودن با فرد مبتلا به COVID-19 در یک وسیله نقلیه مشترک

احتیاطات استاندارد

تعریف: احتیاطات استاندارد حین مراقبت از تمامی بیماران بدون در نظر گرفتن مورد مشکوک یا تأیید شده یک عامل عفونی به کار بسته می شود. استراتژی اولیه برای پیشگیری از عفونت، در این احتیاطات با توجه به این اصل است که خون، سایر مایعات، ترشحات بدن به جز عرق می تواند انتقال دهنده ی بالقوه عوامل عفونی باشد. مجموعه احتیاطات استاندارد شامل نحوه استفاده از تجهیزات حفاظت فردی، Protective Equipment (PPE) Personal نظیر دستکش ماسک، گان و محافظ چشمی متناسب باخطر پیش بینی شده ، بهداشت دست ،احتیاطات پیش گیری از جراحات و آسیب های ناشی از سرسوزن هم در بیماران و هم در کارکنان خدمات سلامت ، جابجایی مناسب تجهیزات یا وسایل آلوده با مایعات بالقوه عفونی بدن در محیط اطراف بیمار و بهداشت تنفسی/آداب سرفه(Respiratory hygiene/cough etiquette می باشد.

احتیاطات استاندارد شامل:

۱- پوشیدن دستکش:

رعایت بهداشت دست با شستشوی دست با آب و صابون و یا مایعات ضدعفونی دست با پایه الکلی. کارکنان خدمات سلامت بایستی بر اساس اندیکاسیون تعریف شده در «۵ موقعیت» بهداشت دست را رعایت کنند .

احتیاطات

احتیاطات بر مبنای روش انتقال

تعریف: در هنگام درمان بیماران شناخته شده یا مشکوک عفونی یا کلونیه با عوامل عفونی بیماریزا، از احتیاطات بر مبنای روش انتقال استفاده می شود. در این موقعیت ها موازین کنترلی اضافی به منظور پیشگیری مؤثر از انتقال عفونت الزامی است. از آن جا که غالباً در هنگام پذیرش بیماران در بیمارستان عوامل عفونی این احتیاطات بر اساس نشانه های بالینی ابتدایی و عوامل اتیولوژیک احتمالی و سپس تعدیل آن بر اساس نتایج تست های آزمایشگاهی، شناخته شده نیستند تعیین و به کار گرفته می شوند.

احتیاطات تماسی:

رعایت احتیاطات تماسی برای اجتناب از انتقال ارگانیسم های مرتبط به عفونت ها یا کلونیزاسیون عوامل عفونی از طریق تماس مستقیم یا غیر مستقیم توصیه می شود.

اصول احتیاطات تماسی:

۱. استفاده از وسایل حفاظت فردی
۲. پوشیدن دستکش در بدو ویزیت و درآوردن آن قبل از ترک بیمار
۳. انجام ضدعفونی دست ها، یکبار بعد از درآوردن دست کش و گان، و یکبار بعد از درآوردن محافظ صورت و ماسک الزامی است.
۴. رعایت بهداشت دست با آب و صابون یا مایعات ضدعفونی با پایه الکلی، بلافاصله بعد از درآوردن دستکش

این موقعیت ها شامل:

۱. قبل از تماس با بیمار
۲. قبل از هر گونه مداخلات درمانی تشخیصی و مراقبتی تمیز یا آسپتیک
۳. بعد از مواجهه با ترشحات بیمار
۴. بعد از تماس با بیمار
۵. بعد از تماس با محیط مجاور بیمار مشتمل بر موارد یا سطوح آلوده

نکته مهم: در صورت آلودگی قابل مشاهده دست ها با مواد پروتئنی نظیر خون یا سایر مایعات بدن و ترشحات آلوده شستشوی دست ها با آب و صابون توصیه می شود

* استفاده از وسایل حفاظت فردی حسب اندیکاسیون های آن

* تزریقات ایمن

- اجتناب از دست کاری سرسوزن و سایر وسایل تیز و برنده مصرف شده

- دفع ایمن سرسوزن و سرنگ بدون جدا کردن از هم یا در پوش گذاری سرسوزن در ظروف ایمن (Safety Box)

- رعایت اصول ایمنی کلی در انجام تزریقات

- رعایت بهداشت تنفسی / آداب سرفه

- مدیریت دفع پسماندها

- روش اجرایی تمیزی و ضد عفونی پوشیدن ترشحات بدن و خون بیماران مشکوک، بر روی سطوح، دیوار ها و کف

- آلودگی زدایی محیط و تجهیزات

احتیاطات قطره ای:

برای اجتناب از انتقال ذرات بزرگتر از ۵ میکرون، بایستی از این نوع احتیاط استفاده شود. اندازه بزرگ این قطرات مانع از حرکت در فاصله زیاد یا تعلیق آن ها در هوا می شود. این ذرات، در فاصله کوتاه (حدود یک متر) می توانند مستقیماً از سیستم تنفسی فرد عفونی به سطح مخاطات فرد گیرنده کارکنان ارائه کننده خدمات سلامت یا سایر بیماران منتقل شوند. این قطرات تنفسی که حامل پاتوژن های عفونی می باشند هنگام سرفه، عطسه یا صحبت فرد عفونی ایجاد می شوند.

اصول احتیاطات قطره ای:

- کارکنان در فاصله کمتر از دو متری از بیمار، بایستی از ماسک صورت استفاده کنند

- بیمار بایستی از ماسک جراحی استفاده نماید.

- در بیماری کورونا ویروس جدید جهت احتیاط بیشتر در صورت انتقال بیمار، پرسنلی که در کابین بیمار قرار دارند باید از وسایل حفاظت فردی شامل دستکش، ماسک (بهتر است ماسک N95 باشد) و محافظ صورت (سایر موارد حسب اندیکاسیون) استفاده نمایند.

- در صورت انجام هرگونه پروسیجر بویژه مدیریت راه هوایی و ساکشن می بایست احتیاطات هوابرد رعایت شود.

- وسایلی که برای بیمار استفاده می شود (دستگاه فشار خون، استتوسکوپ، ...) انحصاری برای خود بیمار باشد. در صورتی که لازم است وسیله ای (برای بیماران دیگر نیز استفاده شود، باید تمیز و ضدعفونی شود.

- در صورت احتمال آلودگی دست ها، از لمس چشم، بینی و دهان خودداری شود.

بهداشت فردی

توصیه های بهداشتی در مقابله با کروناویروس جدید

ترجمه و تنظیم: دکتر مهدی هادی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)



توصیه های کلی استاندارد

سازمان بهداشت جهانی (WHO)

برای عموم مردم به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف وسیعی از بیماریها به شرح زیر است که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی میباشد:

□ مرتباً دست های خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی نمایید.
□ هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشوید.

□ از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.

□ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.

□ هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس 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.

دست های خود را بشوید

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



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



از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید.

دست های خود را بشوید



- * 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 دست ها به وضوح آلوده هستند
- * بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها



بهداشت مواد غذایی

آماده سازی ایمن غذا

تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای گوشت خام جدا از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد.



دست های خود را در فواصل مابین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده بشویید.



ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حیوانات بیمار و حیواناتی که به علت بیماری مرده اند نباید خورده شوند.



ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حتی در مناطقی که بیماری شیوع پیدا کرده است امکان مصرف محصولات گوشتی در صورتی که کامل پخته شده باشند و با رعایت نکات ذکر شده تهیه شده باشند امکان پذیر است.



بهداشت فردی

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.



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



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

از انداختن آب دهان در مکان های عمومی پرهیز کنید.



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



خرید کردن در بازار های گوشت و ماهی در چین و آسیای جنوبی سالم بهمانید.

بعد از تماس با حیوانات یا محصولات که از حیوانات است دست های خود را با صابون و آب بشویید.



به هیچ عنوان چشم، دهان و بینی خود را لمس نکنید.

از تماس با حیوانات مریض و گوشت های فاسد خودداری کنید.



از تماس با حیوانات ولگرد، آشغال ها و مایع جات خودداری کنید.



در بازارهای ترمبار در چین و جنوب شرقی آسیا کار میکنید ؟ سلامت بهمانید !



هنگام لمس حیوانات و محصولات حیوانی از روپوش، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید.

پوشش های محافظ را بعد از کار درآورید. روزانه بشویید و در محیط کار بگذارید.



لباس و کفش چرک را در معرض اعضای خانواده قرار ندهید.



بهداشت مواد غذایی

در بازارهای ترمبار در چین و جنوب شرقی آسیا کار میکنید ؟ سلامت بهمانید !



بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی دست هایتان مرتباً با آب و صابون بشویید

حداقل روزی يك بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضد عفونی کنید



به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به
شستشوی کامل دست ها با آب و صابون نمایید.

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

از نزدیک شدن به افرادی
که سرفه می کنند یا تب



دارند پرهیز کنید



مرتب دستهای خود را با

محلول ضدعفونی کننده الکلی

یا آب و صابون بشوئید

از دست زدن به چشمها،
بینی و دهان پرهیز کنید



World Health
Organization



بهداشت سفر

و ترده با

وسائط نقلیه عمومی

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

در صورت داشتن علائمی

چون سرفه یا تب از

سفر کردن پرهیز کنید



در صورت داشتن تب، سرفه یا

تلگی نفس فوراً به پزشک

مراجعه کنید و او را از سابقه

سفر قبلی خود مطلع نمایید



World Health
Organization

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

هنگام سرفه یا عطسه جلوی

دهان خود را با دستمال یا آرنج

بگیرید- دستمال را دور انداخته

و دستهای خود را بشوئید



در صورت استفاده از ماسک مطمئن

شوید که دهان و بینی را پوشش داده

است و از دست زدن به ماسک حین

استفاده پرهیز کنید



بعد از استفاده از ماسک یکبار مصرف آن را فوراً دور

انداخته و دستهای خود را بشوئید



World Health
Organization

محتوای این راهنما عیناً

برگرفته از وبسایت سازمان

بهداشت جهانی (WHO) می باشد.

در این

وبسایت میتوانید آخرین

اطلاعات و گزارشهای سازمان

بهداشت جهانی را جمع به شیوع

ویروسی جدید

را رصد کنید. برای دسترسی

به آخرین گزارشها و سایر

اطلاعات میتوانید به لینک

های زیر مراجعه

کنید

حفاظت فردی

<https://www.who.int/emergencies/2019-diseases/novel-coronavirus-advice-for-public>

توصیه های مربوط به سفر

<https://www.who.int/emergencies/2019-diseases/novel-coronavirus-travel-advice>

توصیه های عمومی

<https://www.who.int/emergencies/2019-diseases/novel-coronavirus-advice-for-public/myth-busters>

آخرین گزارشها از اپیدمی

<https://www.who.int/emergencies/2019-diseases/novel-coronavirus-situation-reports>

راهنماهای فنی

<https://www.who.int/emergencies/2019-diseases/novel-coronavirus-technical-guidance>

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

چنانچه حین سفر متوجه علائم
بیماری خود شدید خدمه را
مطلع و به پزشک مراجعه
کنید



در صورت مراجعه به پزشک او را از
سابقه سفر خود مطلع کنید



World Health
Organization

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

فقط غذاهای خوب پخته
شده را بخورید



در محیط عمومی سرفه
یا عطسه نکنید

از تماس با حیوانات اهلی
مريض و یا بردن آنها با خود
پرهیز کنید



World Health
Organization

معیارهای بیماران واجد شرایط جهت ارائه مراقبت در منزل

بر اساس گایدلاین های سازمان بهداشت جهانی هر بیمار دارای عفونت حاد تنفسی شدید، بایستی در بیمارستان تریاژ و بستری شوند. ولی افرادی که بیماری آنها خفیف است نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند و می توانند جهت ادامه درمان و مراقبت در منزل به مراکز معرفی و ارجاع داده شوند.

۱- بیماران با علائم خفیف زیر کاندید بستری و مراقبت در منزل هستند:

- بیمارانی که جایی برای بستری ایمن نداشته باشند.

- فرد تمایلی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشد.

- بیماران دارای علائم خفیف که بیماری زمینه ای از جمله نقص سیستم ایمنی، بیماری های قلبی عروقی و یا احتمال توسعه عوارض در آنها وجود نداشته باشد.

۲- شایان ذکر است تصمیم اتخاذ شده در این خصوص بایستی بر اساس ارزیابی بیمار انجام پذیرد. در صورتیکه تصمیم بر مراقبت بیمار در منزل گرفته شد بایستی ابتدا ارزیابی از محل زندگی و مراقبت بیمار انجام پذیرد تا مشخص شود که آیا محل زندگی فرد برای ارائه خدمات در منزل مناسب است؟

۳- بیمار و خانواده بایستی توانایی تبعیت از درمان را از جمله ایزولاسیون در منزل، شستشوی دست، رعایت بهداشت تنفسی (عطسه، سرفه و ...)، تمیز کردن محیط و محدودیت در جابجایی را داشته و بتوانند مسائل مرتبط با ایمنی (مثلا جلوگیری از آتش سوزی زمانی که از شوینده ها یا هندراب های حاوی الکل استفاده شود) را رعایت کنند.

۴- ارتباط بین ارائه دهندگان خدمات مراقبتی در منزل و بیمار و خانواده در تمام طول دوره بستری بیمار در منزل تا زمانی که بیمار عاری از علائم باشد بایستی وجود داشته باشد.

۵- در جهت رعایت تمام موازین و احتیاطات استاندارد در منزل بایستی اطلاعات جامع و آموزش های لازم در ارتباط با روش های انتقال کووید - ۱۹ به بیمار و خانواده داده شود تا بتوانند از فردی که مشکوک به این عفونت می باشد، نگهداری کنند.

توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت

۱. بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).

۲. جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.

۳. حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بیمار بایستی حداقل یک متر از فرد بیمار فاصله داشته باشد.

۴. تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند).

نحوه مراقبت از بیماران با

علائم خفیف

کووید - ۱۹

در منزل

تهیه و تنظیم:

دفتر ارتقای سلامت و خدمات پرستاری معاونت مراقبت پرستاری

افراد پر خطر در بیماری کووید - ۱۹

اکثریت قریب به اتفاق موارد بیماری کرونا ویروس جدید، در افراد ۱۰ تا ۹۰ ساله بوده است و فعلا ابتلای افراد کمتر از ۱۰ سال (به جز یک مورد مشکوک)، به این بیماری گزارش نشده است.

افرادی که بر اثر کووید ۱۹، جان خود را از دست داده اند اغلب شامل افراد کم سن و دارای بیماری های زمینه ای بوده اند.

افراد پرخطر با مرگ و میر بالاتر شامل: سنین بالای ۶۵ سال، خانم های باردار، افرادی که به هر دلیل از آسپیرین به مدت طولانی استفاده می کنند، افراد مبتلا به بیماری های قلبی، ربوی یا کلیوی مزمن، مبتلایان به سرطان فعال (از هر نوع)، بیماری های روانی مزمن، بیمارانی که داروهای سرکوب کننده ایمنی و استروئیدهای سیستمیک مصرف می کنند، مبتلایان به ایدز و معتادان پرخطر، بی اران مبتلا به دیابت، افراد سیگاری و کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند نظیر معلولان دارای آسیب نخاعی و فلج مغزی.

* راه های انتقال، کمون و سرایت بیماری

۱. انتقال قطره ای: انتقال ویروس توسط قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران که معمولا از طریق عطسه و سرفه انجام می شود.

۲. انتقال تماسی: انتقال از طریق سطوح آلوده به قطرات تنفسی حاوی ویروس: افراد کم کن است از طریق تماس دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک شی آلوده به ویروس، از قبیل دستگیره درب ها، میزها، یا دست کثیف شخص آلوده، دچار این بیماری شوند.

انتقال از سایر طرق در صورت اعلام توسط مبادی ذیربط، اطلاع رسانی می گردد.

نحوه مراقبت از بیماران با علائم خفیف کووید-۱۹ در منزل

۱۷. لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه های آلوده در کیسه زباله بند دار گذاشته شده و از جابه جایی و تماس مستقیم آن ها با پوست خودداری شود.

۱۸. در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش ها و لباس های محافظ و یا پیش بند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن ها تمیز است می توان از آن ها استفاده کرد. می توان از دستکش یک بار مصرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل از درآوردن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود).

۱۹. زباله های مرتبط با بی از زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری و به عنوان زباله عفونی دفع شود. از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود. ۲۰. به اشتراک گذاشتن ظروف غذا و نوشیدنی ها، مسواک، حوله و ملحفه بیمار اجتناب گردد. ۲۱. ارائه دهنده خدمت در منزل بایستی از لوازم و تجهیزات بهداشتی استفاده کند و از هرگونه تماس با ذرات و قطرات تنفسی اجتناب کند.



توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت

۵. بیمار ملاقات ممنوع باشد.
۶. بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشو و بهداشت دست انجام دهند.
۷. دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است باید شسته شود.
۸. در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.
۹. پس از شستشوی دست با آب و صابون از حوله کاغذی یکبار مصرف (دستمال کاغذی) برای خشک کردن دست ها استفاده کنند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.
۱۰. جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.
۱۱. بیمار بایستی حتی الامکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند لازم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید.
۱۲. ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتیکه ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. ماسک باید طبق تکنیک های صحیح احتیاطات استاندارد خارج شود به طوری که جلوی ماسک لمس نشود و از سمت کش پشت سر از صورت جدا و برداشته شود.
۱۳. ماسک بایستی بلافاصله پس از مصرف دور انداخته شود و دست ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود. و برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. دست ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند.
۱۴. استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلامانع است.
۱۵. سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترژنت، شسته و سپس آبکشی شود. سپس با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (معادل ۵۰۰۰ pm یا به نسبت یک دهم در آب حل شود) شسته شود.
۱۶. سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود (با هیپوکلریت سدیم نیم درصد معادل ۵۰۰۰ pm یا به نسبت یک دهم در آب حل شود).

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- * علائم شایع: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال
- * علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- * سالمندان
- * افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی
- * خانم های باردار
- * کودکان

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

- * راه های احتمالی انتقال
- * انتشار از راه هوا
- * تماس نزدیک با انسان مبتلا
- * دست زدن به وسایل آلوده

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- * استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- * صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
- * زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
- * از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
- * مبتلا به این بیماری هستید

آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- * خیر
- * آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها تاثیری ندارند.
- * کوروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین 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 ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.
- * اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران قلبی و عروقی

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

بسته آموزشی کوروناویروس

ویژه افراد دارای بیماری مزمن

راه های پیشگیری

- * به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها با آب و صابون کنید.
- * از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- * دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین پوشانید.
- * فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- * از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.
- * از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- * از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- * از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

دست های خود را بشویید



- * بعد از سرفه یا عطسه
- * هنگام مراقبت از بیمار
- * قبل از غذا خوردن
- * قبل از جین و بعد از تهیه غذا
- * بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- * هنگامی که دست ها به وضوح آلوده هستند
- * بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر بهماندهای آنها



نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

- ۱ - موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع و رعایت آداب تنفسی (استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه) را رعایت کنید.
- ۲ - داروهای مربوط به دیابت خود (قرص یا انسولین) را در طول مدت بیماری ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید آنها را مصرف کنید به پزشک معالج اطلاع دهید، چون ممکن است میزان داروهای مورد نیاز شما در طول مدت بیماری تغییر کند.
- ۳ - قند خون خود را به طور مرتب چک کرده و یادداشت کنید.
- ۴ - مایعات بیشتر مصرف کنید و رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید. در صورتی که نمی توانید رژیم معمولی خود را ادامه دهید از غذاهای نرم و مایعات که همان مقدار کربوهیدرات دارند استفاده کنید.
- ۵ - هر روز خودتان را وزن کنید چون یکی از علائم افزایش قند خون از دست دادن وزن به طور ناخواسته می باشد.
- ۶ - درجه حرارت خود را هر روز صبح و عصر چک کنید چرا که تب یکی از علائم عفونت می باشد.

نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای بیماران دیابتی

در صورتی که علائم زیر را داشتید سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

- احساس ناخوشی زیاد به نحوی که به طور عادی نمی توانید غذا بخورید.
- اسهال و استفراغ شدید داشته باشید.
- کاهش وزن ۲ کیلو یا بیشتر داشته باشید.
- دمای بدن شما بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد.
- قند خون شما کمتر از ۶۰ mg/dl یا بیش از ۳۰۰ mg/dl باشد.
- تنفس مشکل داشته باشید.
- احساس خواب آلودگی یا گیجی کنید.
- در صورتی که علائم قند خون بالا مثل خشکی دهان، بوی تنفس اسیدی یا عدم تعادل داشته باشید.

توصیه های بهداشتی به افراد مبتلا به آسم و خانواده جهت پیشگیری از ابتلا

- ۱ - کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه، دست نزدن به دهان، بینی و چشم ها با دست های آلوده و ... را رعایت نمایید.
- ۲ - در صورت داشتن علائم آنفلوانزا به پزشک معالج مراجعه کرده و دستورات دارویی لازم را برای کنترل آسم و درمان آنفلوانزا دریافت کنید.
- ۳ - برنامه کنترل آسم شامل نوع دارو، مقدار دارو، زمان مصرف، چگونگی کنترل آسم در مواقع شدید در حمله آسمی و ... را از پزشک معالج گرفته و نزد خود داشته باشید.
- ۴ - در صورتی که فرزندان آسم دارد، برنامه کنترل آسم او را از پزشک معالج گرفته و مطمئن شوید کودکان توانایی اجرای آن را به نحو صحیح به خصوص هنگام حملات آسمی داشته باشند.
- ۵ - تمام افرادی که به نحوی در مراقبت از کودکان نقش دارند بایستی از برنامه کنترل آسم و نحوه اجرای آن اطلاع داشته باشند

توصیه های بهداشتی به مراقبین افراد ناتوان جهت پیشگیری از ابتلا

- ۱ - کلیه موازین بهداشتی از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، (استفاده از دستمال کاغذی) هنگام عطسه و سرفه و ... را رعایت نموده و فرد ناتوان را نیز در این راستا کمک نمایند.
- ۲ - روزانه فرد ناتوان را از نظر علائم ابتلا به آنفلوانزا ارزیابی کرده و در صورت داشتن علائم، جهت مراجعه به پزشک وی را همراهی نمایند.
- ۳ - در طول مدت ابتلا داروهای فرد ناتوان را ادامه دهند مگر اینکه پزشک معالج توصیه دیگری داشته باشد.
- ۴ - توصیه می شود افراد ناتوان و مراقبین آنها سالانه واکسن آنفلوانزای فصلی را دریافت نمایند.

گروهی از افراد ناتوان که احتمال ابتلا به آنفلوانزا و عوارض آن، در بین آنها زیاد است عبارتند از :

- ۱ - افرادی که محدودیت حرکتی دارند و قادر به مراقبت از خود نمی باشند.
- ۲ - افرادی که مشکلات یادگیری فراوان دارند و توانایی انجام رفتارهای پیشگیری کننده مثل شستن دستها، رعایت آداب تنفسی (استفاده از دستمال کاغذی به هنگام عطسه و سرفه و ...) را ندارند.
- ۳ - افرادی که قادر به تشخیص علائم بیماری در خود نیستند.
- ۴ - افرادی که قادر به ارزیابی خود از نظر بیماری و سلامت نمی باشند.

دست های خود را بشوید



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

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





روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن، در آغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

بپوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه
با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین



بشوئید

شستوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را به صابون آغشته کنید

روش صحیح شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشوید.



بین انگشتان را از قسمت
پشت دست بشوید.



بین انگشتان را از قسمت
کف دست بشوید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشوید.



نخست ها را جداگانه و دقیق
بشوید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشوید.



دور مچ هر دو دست را بشوید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



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

توصیه های تغذیه ای به منظور افزایش ایمنی بدن در برابر ابتلا

۱ - به جای مکمل های ویتامینی
از مواد غذایی طبیعی استفاده
نمایید. مثلاً مصرف یک عدد
پرتقال موثرتر از قرص ویتامین
ث است، چون پرتقال علاوه بر
ویتامین ث مجموعه ای از ریز
مغذی ها و ویتامین های دیگر
مثل منیزیم، پتاسیم، اسید
فولیک و ویتامین B6 را نیز دارا
می باشد.

۲ - از میوه ها و سبزیجات تازه
مخصوص همان فصل که ویتامین
ث بیشتری دارند از قبیل پرتقال،
لیمو شیرین، نارنگی، کرفس،
گوجه فرنگی و ... استفاده کنید.
۳ - مواد غذایی پروتئین دار مثل
ماهی، مرغ، گوشت، تخم مرغ و
حبوبات و ... را به مقدار کافی در
رژیم غذایی خود بگنجانید.
۴ - اگر با وجود رعایت همه
مسائل بهداشتی و تغذیه ای و
... به بیماری شبه آنفلوآنزا مبتلا
شدید:

- مایعات گرم مانند چای، سوپ
رقیق، دم کرده های گیاهی
بیشتر مصرف نمایید.
- بهتر است در تهیه سوپ از
جوجه و ماهی و انواع سبزیجات
خرد شده
مثل هویج، کرفس، پیاز، قارچ،
لیموترش استفاده کنید.
- در صورت بی اشتها، بهتر
است مواد غذایی را در ۵ یا ۶
وعده مصرف نمایید.



استفاده از ماسک

برای عموم در مقابله با

بیماری کورونا ویروس

جدید ۲۰۱۹

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

۳- ویروس چگونه از فردی به فرد دیگر میرسد؟

خانواده ویروس کرونا، ویروسهای هوازی هستند؛ بنابراین میدانیم که آنها از طریق افرادی که سرفه و عطسه میکنند در هوا منتشر میشوند. ذرات حاصل از این سرفه و عطسه ممکن است یا توسط دم فرد دیگری به داخل بدن او کشیده شوند یا روی سطوح مختلفی بنشینند که بعداً توسط بقیه لمس و بعد از طریق دست به سمت دهان، بینی یا چشمها بروند و وارد بدن آن فرد شوند.



۱- باید ماسک به صورت بزنیم؟

همزمان با گسترش ویروس کرونا جدید و سرایت آن به بیرون از مرزهای چین، مردم در بسیاری از کشورها نگران شده اند و به اقدام های پیشگیرانه متوسل میشوند. بارز ترین نمونه این نگرانی و اقدام ها را میتوان در پوشیدن ماسک توسط مردم در کشورهای مختلف دید. استفاده از ماسک در مناطقی که ویروس به ندرت مشاهده شده است، راهکاری چندان منطقی نیست.

۲- شاید شما هم مرده شده اید که آیا برای حفاظت از خودتان باید ماسک صورت بزنید یا نه.

مسئولان بهداشتی در اغلب جاها میگویند که استفاده از ماسک اغلب ضرورتی ندارد و در واقع ممکن است اصولاً کمک کننده هم نباشد. یکی از دلایل این است که با استفاده از ماسک مردم فکر میکنند که در برابر ویروس حفاظت میشوند در حالی که ممکن است اینگونه نباشد. * توصیه این است که اگر کسی علایم سرماخوردگی دارد فاصله خود را با او حفظ کنید. البته ممکن است که بیماری وی الزاماً ویروس کرونا نباشد، اما اگر نگران هستید باید این فاصله را حفظ کنید. گمان نمی رود که این ذرات بتوانند بیشتر از یک متر را طی کنند.

* این موضوع در چین یعنی جایی که بسیاری از مردم ماسک میزنند بسیار متفاوت است، در واقع این به مردم تاکید شده که این کار را انجام دهند و دلیلش این است که میزان زیادی از ویروس در این کشور منتشر شده است و با این کار از سایر مردم حفاظت میکنند. توصیه ها در مورد استفاده از ماسک در کشورهای مختلف، متفاوت است.

در کشورهایی که تعداد ابتلا به ویروس بسیار اندک بوده است مانند بریتانیا و آمریکا، در مجموع پوشیدن ماسک چندان هم اقدام پیشگیرانه معقولی محسوب نمیشود. زیرا قانون کلی آن است که بیمار یا مراقبین وی باید ماسک بزنند و کاربرد ماسک در اماکن عمومی توسط افراد سالم و بدون علایم سرماخوردگی توصیه نمی شود مگر در فاصله نزدیک با بیمار دارای علایم سرماخوردگی (در محیط بسته) باشند و آداب عطسه و سرفه رعایت توسط بیمار نمی گردد.

در هنگام سوخت گیری در جایگاه ها ، حتی الامکان از خودرو خارج نشوید و اجازه دهید عملیات سوختگیری توسط اپراتور جایگاه انجام و در غیر این صورت حتما از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید



۴- چه نوع ماسکهایی در بازار موجود است؟

بطور کلی دو نوع ماسک وجود دارد: ماسک یکبار مصرف و ماسک چند بار مصرف. در یک طبقه بندی دیگر ماسکها دارای انواع طبی (جراحی) / بیمارستانی) و معمولی (غیر طبی) هستند. نوع ماسکهایی که اغلب در تصاویر میبینیم، به نظر ماسک های معمول جراحی هستند که در بیمارستان و اتاق عمل پوشیده میشوند.

نوع دیگری از ماسک هم وجود دارد که به آن ماسک تنفسی مخصوص میگویند که دارای استانداردهای مختلف هستند (ماسک دارای استاندارد N ۹۵ و یا دارای استاندارد FFP2) و معمولا شکل متفاوت و گرد (با فیلتر و یا بدون فیلتر) دارند.

ماسکهای استاندارد جراحی ممکن است برای جلوگیری از سرایت بخشی از ذرات موثر باشند، اما به هیچ وجه نفوذ ناپذیر محسوب نمی شوند. مثلا نمی توانید از ورود ذرات ویروس از طریق لبه های ماسک جلوگیری کنید. علاوه بر این، این ذرات در لایه بیرونی ماسک جمع میشوند و وقتی میخواهید ماسک را از صورتتان بردارید به دستتان می چسبند و اگر دستها را به صورتتان بزنید باز هم ممکن است مبتلا شوید. راه درست برداشتن این نوع ماسک این است که فقط از طریق گرفتن بندهای جانبی آن را از صورت بردارید

سوالاتی که گاهی مورد پرسش قرار می گیرد در خصوص رنگ ماسک ها و کارکرد آن می باشد. بطور کلی رنگ ماسک ها نقشی در عملکرد ماسک ندارد و بسته به نظر کارخانه سازنده متفاوت می باشد. مسئله مهم آنست که باید استانداردهای تولید ماسک بر اساس عملکرد تعریف شده (طبی یا غیر طبی) رعایت شده باشد.

ماسک تنفسی مخصوص N9۵ مخصوص کادر درمانی در بیمارستان است و آنها را در برابر ذرات حفاظت می کند و برای استفاده در خارج بیمارستان توصیه نمی شوند زیرا هم گرم و ناراحت هستند و هم درست استفاده صحیح از آن چندان ساده نیست. وقتی این ماسک را به صورت میزنید تنفس با آن دشوار است و هم با اختلال روبهرو میشود به همین دلیل باید چندین بار توسط پرسنل مورد استفاده و تمرین قرار گیرد. مجددا یاد آور می شود که محل مصرف این ماسک در بیمارستان و در مواجهه با بیماران در هنگام ارائه خدمات بهداشتی و درمانی خاص می باشد.

۵- پس چطور باید از خودم محافظت کنم؟

دستهایتان را بطور مکرر بشویید. دستهایتان را با روش صحیح و با دقت بشویید. این احتمالا مهمترین راه مراقبت است چون ویروس به راحتی از دست به دست و از پوستی به پوست دیگر منتقل میشود. اگر دستهایتان را نشسته باشید یا به تمیزی آنها شک دارید، دستتان را به هیچوجه به چشم، دهان یا بینیتان نزدیک نکنید. اگر میخواهید سرفه یا عطسه کنید از دستمال کاغذی یا آستین پیراهن خود بعنوان پوشش استفاده کنید و بلافاصله دستمال را در یک کیسه پلاستیکی انداخته و درب آنرا گره زده و در سطل زباله بیندازید و دستتان را بشویید.

اگر دستمال کاغذی ندارید، داخل قسمت داخلی آرنجتان عطسه کنید، این تنها راهی است که از سرایت ویروس به دستهای شما و سرایت آن به بقیه افراد و سطوح جلوگیری میکند. البته در اولین فرصت ممکن لباس و محدوده آرنج را بدرستی بشویید.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی COVID-19

معاونت بهداشت دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماری های زمینه ایی مثل دیابت و بیماری های ریوی، بیمار یهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح 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.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

* از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

* روزانه از جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی 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.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتنی 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 و شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده شود.

* مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

* از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

* استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

* کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

* از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.

* از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

* در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

* از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.



برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حادثنفسی



پیشگیری
مواجهه
مقابله



1

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

 اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.

 ۱۰. اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
 دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

 ۱۱. از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.
 از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.

 ۱۲. سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
 از تماس نزدیک با افراد وحشی و اهلی خودداری کنید.

 ۱۳. از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.
 در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

 ۱۴. ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.
 حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.

 ۱۵. همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.
 هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

 ۱۶. گوشت و تخم مرغ را کاملاً پزید.
 هنگام بیماری در خانه بمانید.

 ۱۷. 

۲ در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

- 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.
- ۸ بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- ۹ با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- 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 ملحفه خودداری کنید.
- ۱۳ علائم بیماری به ویژه تبان را کنترل کنید.
- ۱۴ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

#کرونا
را شکست
خواهیم داد

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

- 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 اگر 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.
- 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.

۴- 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

برای پیشگیری
از انتقال ویروس
از ماسک
استفاده کنید



۱- تب؛ دو بار در روز دمای بدن 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، می توانید فعالیت های خود روزه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

۵- چگونه در سفر از نقاط آلوده به ویروس کرونا در امان بمانیم؟



۱- تا آنجا که امکان دارد به سفر نروید.



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



۹- از ماسک برای پوشش دهان و بینی تان استفاده کنید.

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



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

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



۴- دستهای تان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضد عفونی کنید.



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



۵- ترجیحا دستکش یکبار مصرف بپوشید.



۱۳- حتی المقدور غذای پخته بخورید.



۶- مرتب دستکش یکبار مصرف را تعویض کنید.



۱۴- از سالم بودن گوشت مصرف شده مطمئن باشید.



۷- در ملاقات ها از دست دادن پرهیزید.



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



آب کدو تبیل

● منبع خوبی از ویتامین آ

ویتامین ب 6، ویتامین ای و روی



سرشار از ویتامینهای متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدانها

● منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب 6، مس و آهن

● ضرورت مصرف کلم همراه با جغتدر که منبع خوبی از فولات و ویتامینهاست

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



آب پرتقال

● گریپ فروت و لیمو

● منبع خوبی از ویتامین ث



● سرشار از ویتامین ث

● برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.

● همراه نعتاج که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.

آب گوجه فرنگی



آب هویج

● منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ



● منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ

از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید - 2



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 ثن

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، پایاپا، بروکلی، جعفری

آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

منابع غذایی ویتامین B6



● سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی

ثن، 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

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

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

گروه های در معرض خطر ابتلا به بیماری COVID-19 عارضه دار

دو گروه زیر بعنوان افرادی که در معرض ابتلا به بیماری COVID-19 عارضه دار قرار دارند، در نظر گرفته شده است،

در این راهنما گروه الف به عنوان پر خطر و گروه ب بعنوان در معرض خطر تلقی می شوند:

گروه الف - بیماران با نقص ایمنی:



تحت درمان با کورتیکواستروئید (بیش از 12,5mg/d پردنیزولون بیش از دو هفته)

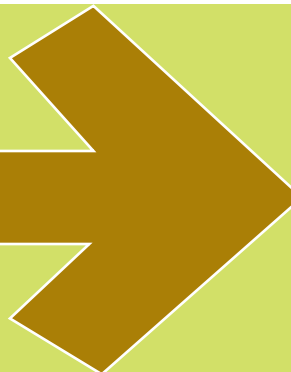
شیمی درمانی

بدخیمی ها

پیوند اعضا

مبتلایان به HIV

گروه ب - بیماران با بیماری زمینه ای



بیماری قلبی - عروقی

فشارخون

دیابت

بیماری های تنفسی زمینه ای

$BMI < 40$

بدیهی است که استفاده از ماسک جراحی برای تمام افرادی که دچار علائم تنفسی شده اند، برای کاهش میزان انتقال به سایرین توصیه می شود.

توضیح: ماسک N95 برای پرسنل بهداشتی در مراکز درمانی در حین انجام اقدامات منجر به تولید آئروسول توصیه می شود