

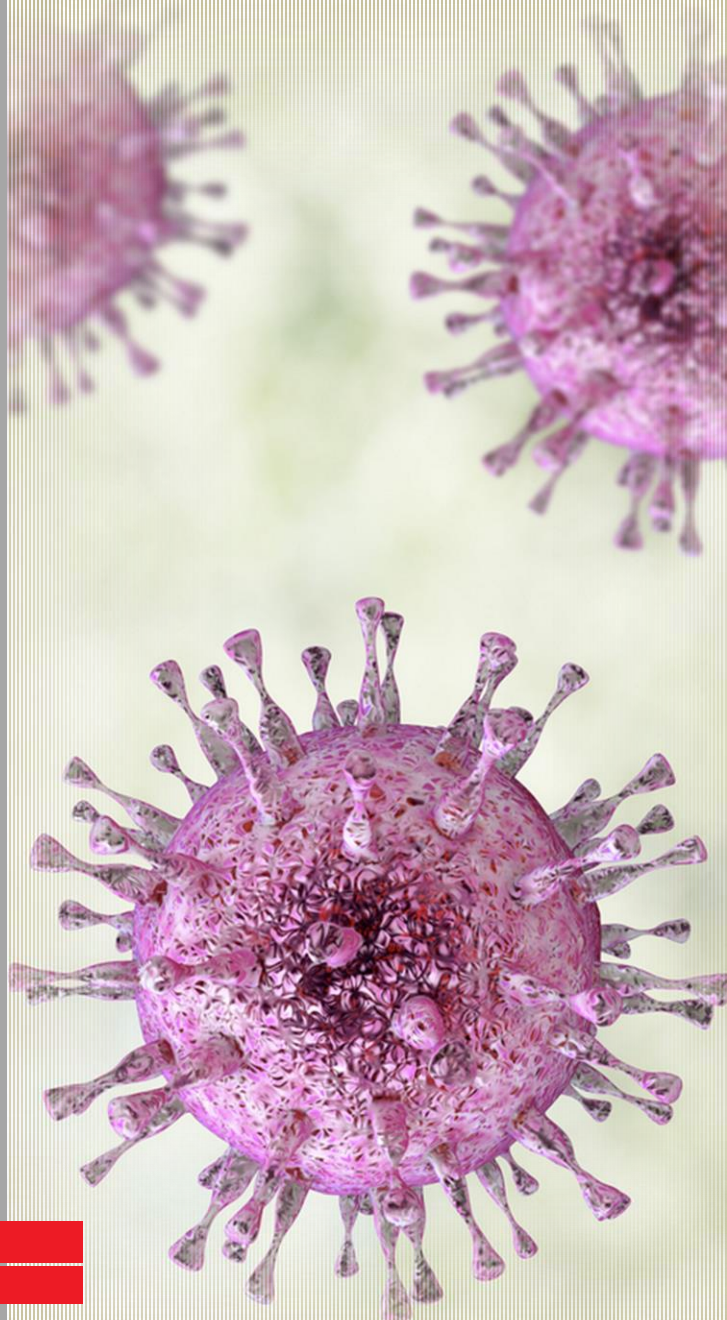
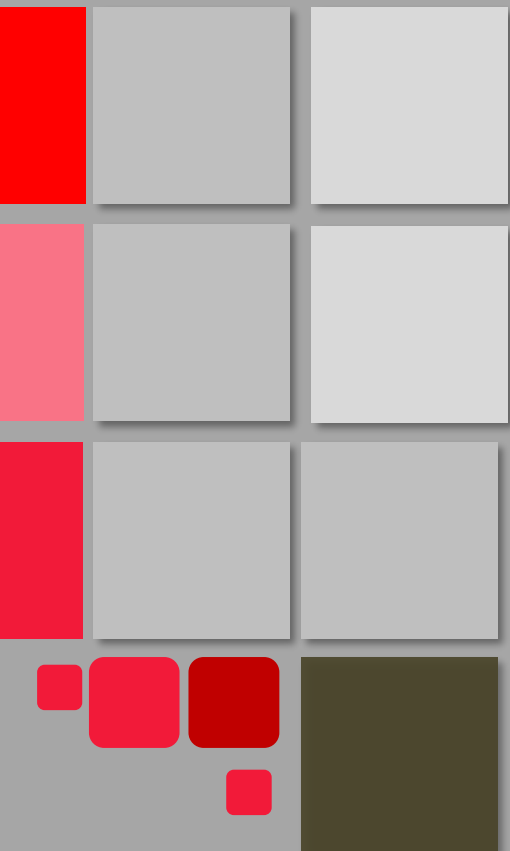


جمعیّت هلال احمر
استان خراسان رضوی
معاونت آموزش پژوهش

(سفیر نجات)

گامنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ۱۷ - شهریور ماه ۱۴۰۰



۱۷



شناسنامه:

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ۱۷- شهریور ماه یک هزار و چهارصد

مدیر مسئول: سید آرش سید صالحی (سرپرست جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

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

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

هیأت تحریریه: مریم یوسفی، ناهید احمدی زاده، آصفه اردکانی، اعظم فراوانی، حمید

خدادادگان، محمدصادق توکلی ثانی،

صفحه آرایی و طراحی: مهدی رفیعی

همکاران این شماره: افسانه اسماعیل زاده، مریم یوسفی، مهدی رفیعی



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی
معاونت آموزش و پژوهش

سخن سردبیر

بیماری و به تبع آن همه گیری ها در طول تاریخ حیات بشر با او همراه بوده است. همه گیری وقتی حالت پاندمیک (همه گیری جهانی) پیدا کند، فقط یک مشکل سلامتی نیست، بلکه یک چالش همه جانبه در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی و... در کل جهان و بشریت است. در حال حاضر بیماری کرونا یا کووید-۱۹ چنین وضعیتی پیدا کرده و تمام ابعاد زندگی انسانی در جهان را به چالش کشیده و یک بحران سخت و سرکش را ایجاد کرده است. این بیماری مثل هر بیماری ویروسی درمان یا علاج قطعی طبی و دارویی ندارد. تنها راه مقابله با این معضل، پیشگیری قبل از بروز بیماری، تقویت مقاومت و دفاع بدن در موقع ابتلاء به بیماری است. در این راستا یک اصل مسلم و توافق عمومی و جهانی، از بهترین راهبردهای مقابله و پیشگیری از بیماری "خود مراقبتی" است. خود مراقبتی یکی از معروف و ارزشمندترین رویکرد و یا مدل مراقبتی در سلامت خصوصا پرستاری است که در چند دهه اخیر راهبرد و مسیر پرستاران در ارایه مراقبت ها و انجام ایفای نقش حرفه ای آنهاست.

در این راستا هلال احمر در اولین ساعت رسمی اعلام کرونا در کشور در امر آموزش فعال بوده است که گزارش تحلیل فعالیت ها در این سرفصل آمده است.

گاهنامه سفیر نجات آماده دریافت نظرات، انتقادات، پیشنهادها، 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.

لذا پیشگیری اولیه برای اینکه گسترش و همه گیری بیماری کنترل و مدیریت شود و پیشگیری ثانویه در هنگام مراحل اولیه بروز بیماری و در وضعیت های خفیف و متوسط ابتلای به بیماری برای کاهش بار بستری و وخیم تر شدن شرایط بیماران و حتی کاهش مرگ و میر، بسیار ضروری و حیاتی است.

لذا "خودمراقبتی" یک استاندارد طلایی و یک الزام است که می تواند جزء ارزشمند از یک سیستم بهداشتی و درمانی باشد که به خوبی عمل کند و به ویژه هنگامی که اقدامات و محدودیت های رفت و آمد و قرنطینه، دسترسی مردم به خدمات بهداشتی و دارویی را دشوارتر می کند، می تواند مفیدتر باشد.

آیا برای اقدامات خودمراقبتی نیاز به مراجعه به یک فرد متخصص می باشد؟

مداخلات خودمراقبتی راهی را برای مدیریت سلامتی خود در خانه به افراد، خانواده ها و جوامع ارائه می دهد.

برخی از اقدامات مراقبت از خود، مانند شستن دستها، انجام اقدامات بهداشتی تنفسی و کنترل بعضی از علائم و عوارض مثل تب که شما را در برابر بیماری و خطرات آن محافظت می کند، نیازی به دستور یک متخصص و پزشک ندارد.

سایر مداخلات مراقبت از خود درمانی، مانند گرفتن نسخه برای درمان علائم شدیدتر نیاز به یک متخصص و پزشک دارد.

چنین حمایتی می تواند در طی این همه گیری به روش های مختلفی ارائه شود و به امکانات مراقبت های بهداشتی در محل زندگی شما بستگی دارد. به عنوان مثال، برخی از داروها بدون نسخه در داروخانه ها در دسترس هستند، یا مشاوره و اطلاعات مهم در دوران همه گیری می توانند از طریق تلفن یا سامانه های بخط ارائه شوند.

بیماران نیازمند به ماندن و مراقبت در منزل

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند:

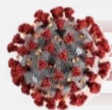
افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا ویروس تماس نزدیک داشته اند (نیاز به قرنطینه)

کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند (نیاز به خود کنترلی)

افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند (نیاز به جداسازی)

افراد پرخطر با شرایط درمان سرپایی (نیاز به جداسازی)

بعد از ترخیص از بیمارستان برای پیگیری (نیاز به جداسازی)



خودمراقبتی در کرونا



گردآوری و تنظیم: مریم یوسفی

کارشناس ارشد روانشناسی

هدف از این راهنمای عمل کمک به انتخاب بهترین تصمیم برای سلامت خود، خانواده و دوستان نزدیک در همه گیری جهانی بیماری ویروس کرونا می باشد. این دستورالعمل شما را قادر خواهد نمود که:

- ۱- بهترین شیوه را برای محافظت از خود یاد گرفته و انتخاب کنید.
- ۲- بتوانید از خودتان مراقبت کنید.
- ۳- مراقبت های اساسی برای خانواده و دوستان تان را یاد بگیرید.
- ۴- راهنمای عمل برای زمان و کسانی که نیاز به مشاوره و ارایه مراقبت دارند خواهد بود.

چرا مداخلات مراقبت از خود در طی همه گیری مانند کرونا مهم هستند؟

گسترش وسیع، سریع و جهانی بیماری کرونا، کارآمدی و عملکرد جاری سیستم های بهداشتی کشورها را به چالش جدی کشانده است.

چالش مداخلات خودمراقبتی مبتنی بر شواهد علمی و با کیفیت می تواند جایگزین مهمی برای مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی باشد.

مبتلایان به این بیماری دچار علائم و عوارض خفیف تا شدید می شوند که نیاز به بستری داشته و گاهی همراه با وضعیت شدید و وخیم نارسایی تنفسی و مرگ مواجه می شوند.

خود مراقبتی با توجه به علائم و عوارض بیماری

تاکنون درمان دارویی برای علاج یا شفای بیماری کرونا کشف و ارایه نشده است.

بررسی ها نشان داده که داروهای موجود کم یا بی اثر بوده و فقط در شرایط خاص یا برای کاهش احتمالی شدت و پیشرفت بیماری یا برای پیشگیری از عفونت فرصت طلب دیگر که می تواند شرایط بیمار را بدتر کند تجویز می شوند.

اصولا در همه بیمارهای عفونی ثابت شده که دفاع یا مقاومت طبیعی و خدادادی بدن موجب شفای بیماران می شود.

اما آنچه بیشتر از دارو می تواند به کمک مقاومت بدن بیاید و شدت یا سرعت بیمار را کاهش داده و به بدن امکان دهد تا بر ویروس و عوارض بیماری غلبه کند، "**مراقبت پرستاری**" در شرایط سخت و شدید بیماری در بیمارستان و بخش های ویژه و یا "**مراقبت از خود**" در شرایط خفیف و متوسط اولیه توسط خود فرد و خانواده می باشد.

خود مراقبتی در تنگی نفس و مشکلات تنفسی

شایعترین عارضه خطرناک و کشنده بیماری کووید ۱۹ درگیری یا عفونت دستگاه تنفس است.

پنومونی یا درگیری و عفونت منتشر بخش تحتانی دستگاه تنفس و بافت اصلی تنفس، جدی و شایعترین عارضه است که باعث بستری در بیمارستان یا بخش های ویژه و احتمالا مرگ و میر می شود.

برای اهمیت این عارضه و مراقبت از مشکلات ناشی از این درگیری به توضیحات و شکل های ۱ و ۲ مجدد توجه گردد. شکل دو بخش اصلی عملکردی تنفس یعنی دسته ای از حبابچه های هوایی که اکسیژن در آن تبادل پیدا کرده و وارد خون می شود و دی اکسید کربن را خارج می کند را نشان می دهد.

التهاب و عفونت در این بخش موجب تجمع خلط و انسداد در مجاری تنفسی و ضخیم شدن کیسه های هوایی شده و مانع تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن می شود.

مهمترین خطر این حالت بروز نارسایی ریوی و کاهش شدید اکسیژن تنفسی است.

پس از التهاب تجمع سولهای دفاعی، ترشح موکوسی، سرفه و خلط در محل ضایعه یک مکانیسم دفاعی و لازم برای دفع بیماری است. اما تجمع زیاد و پایداری این شرایط موجب تشدید انسداد، تنگی نفس و مانع عملکرد حیاتی ریه ها می شود. لذا مراقبت ها و اقدامات لازم و حمایتی نظیر تخلیه ترشحات و خلط قبل از دادن اکسیژن ضروری و حیاتی است. **توجه داشته باشید که تنگی نفس شدید اغلب باعث اضطراب می شود که اضطراب هم می تواند باعث افزایش تنگی نفس شما شود. لذا حفظ آرامش بیمار بسیار مهم است.**

در خصوص اهمیت کمک به تنفس راحت و طبیعی این نکته قابل توجه هست. خداوند متعال دستگاه تنفسی فوقانی یعنی بینی و مسیر حلقی بینی را بگونه ای درست کرده که هوا در ضمن عبور از این قسمت گرم، مرطوب، تمیز و خنک می شود. در چنین شرایطی هوای تنفسی وارد شده به بخش تحتانی تنفس یعنی

ریه ها مطبوع و مفید می باشد. موقعی اهمیت این موضوع را حس می کنیم که به هردلیلی این عملکرد مهم بینی در دم مختل شود. مثلا به هر دلیلی مجرای بینی بسته و مسدود شود (سرماخوردگی شدید، ضربه و جراحی) یا در هوای سرد صبحگاهی می دویید و هوای تنفسی از طریق دهان هم بدون طی گذر از بینی وارد مجاری ریه ها شود، موجب تحریک و سوزش مجاری هوایی یا سینه ها می شود. چون هوای دمی گرم، مرطوب و تمیز نشده است. در شرایط بروز علائم کرونا که گاهی با علائم سرماخوردگی و گرفتگی بینی همراه است این مشکلات تشدید شده که اهمیت تهویه مناسب و استنشاق هوای مطبوع ضرورت پیدا می کند. لذا **معتدل نگه داشتن هوای اتاق (۲۴ درجه سانتی گراد)، استفاده از بخور در شرایط خشک و تهویه هوای اتاق بیمار** اهمیت پیدا می کند. بطورکلی در این رابطه به عنوان بخشی از مراقبت های حمایتی، موارد زیر ممکن است به کنترل تنگی نفس شما کمک کند:

خنک نگه داشتن اتاق

باز کردن پنجره یا درب، گردش هوا را بهبود ببخشید (از فن و پنکه استفاده نکنید زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود) تکنیک های آرام سازی اعصاب، تنفس و تغییر وضعیت بدن تکنیک های تنفس کنترل شده شامل وضعیت قرار گیری، تنفس با لب های غنچه ای، تمرینات تنفسی و تمرین تنفس هماهنگ است.

تکنیک قرار گرفتن در وضعیت مناسب

قرارگرفتن در حالت های مناسب نشسته، ایستاده و درازکشیده به شما در بازشدن راه هوایی و تنفس راحت و اثربخش تر کمک می کند.



۱- به صورت عمود در یک صندلی راحتی بنشینید و هر دو دست را روی بازوهای صندلی یا بالشک ها نگه دارید. بگذارید شانه ها پایین بیایند و شل شوند. کف پاها را روی زمین قرار دهید. این وضعیت محتویات شکمی را از قفسه سینه دور کرده و به پرده بین شکم و سینه امکان می دهد بیشتر و راحت تر باز شود و دم راحت و موثر انجام شود.



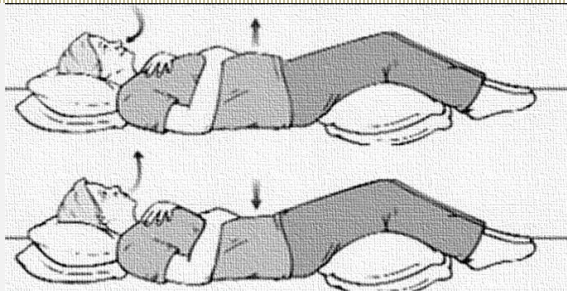
۲- روی یک صندلی بنشینید و اجازه دهید بدن شما به جلو حرکت کند. برای حمایت از شما، هر دو دست خود را روی میز یا زانوهای خود قرار دهید.

قرارگرفتن در حالت های مناسب نشسته، ایستاده و درازکشیده به شما در بازشدن راه هوایی و تنفس راحت و اثربخش تر کمک می کند.



۳- دراز بکشید و با بالش زیر بالاتنه قرار بگیرید. بالشک بالایی را برای حمایت از سر خود در گردن خود فرو کنید. بازوی بالای خود را روی بالشی که جلوی سینه شما قرار گرفته و پای بالایی خود را روی دیگری قرار دهید.

در وضعیت راحت خود، مچ دستان، انگشتان و فک خود را شل کنید.



هنگامی که از تنفس شکمی راحت هستید، سعی کنید سرعت تنفس خود را کم کنید. هنگامی که سرعت خود را کاهش می دهید، تنفس شما عمیق تر می شود، که کارآمدتر است. تصور کنید هوا مانند بالن شکم شما را پر می کند. تمرین منظم باعث می شود که وقتی نفس می کشید راحت تر انجام شود.

یک مستطیل نفس بکشید

وقتی موقعیت راحتی پیدا کردید، به دنبال مستطیل بگردید. این ممکن است یک پنجره، درب، قاب عکس، یا حتی یک صفحه کتاب یا تلویزیون باشد.

اکنون هنگام تنفس، با چشمان خود طرفین مستطیل را دنبال کنید، از دو طرف کوتاه مستطیل، نفس بکشید و از طرفین بلند آن، نفس را خارج کنید.

به تدریج سرعت چرخش چشمان خود را به دور مستطیل کاهش داده و در گوشه ها مکث کنید تا تنفس شما کند شود.

یک مستطیل نفس بکشید

خنک شدن صورت، به ویژه در اطراف بینی می تواند به کاهش احساس نفس افتادن کمک کند.

استفاده از فن در هنگام شیوع ویروس کرونا توصیه نمی شود، زیرا این امر باعث گسترش عفونت می شود.

نکاتی برای زندگی با تنگی نفس در خانه

هنگام راه رفتن

با سرعت راحت حرکت کنید و مرتب نفس بکشید از نگه داشتن نفس، یا تلاش برای حرکت یا چرخش خیلی سریع خودداری کنید

سرعت تنفس خود را با گام های خود تنظیم کنید. بیش از یک گام نفس بکشید، طی دو گام بعدی نفس خود را بیرون دهید. اگر وسایل کمکی دارید برای راه رفتن استفاده کنید هر زمان که نیاز داشتید بایستید و استراحت کنید.

یک مستطیل نفس بکشید

هنگام بالا رفتن از پله ها از نرده استفاده کنید و قدم ها را به آرامی بردارید. هر چند گام حداقل پنج ثانیه استراحت کنید.

تنفس لب غنچه ای

تنفس لب غنچه ای می تواند به باز نگه داشتن طولانی تر مسیرهای هوایی کمک کرده و جریان هوای ورودی و خروجی از ریه ها را تسهیل کند. تنفس لب غنچه ای را می توانید به روش زیر انجام دهید:

صاف بنشینید - وضع اندامی خوب می تواند به حرکت بهتر ریه کمک کند.

از طریق بینی به آرامی و کنترل شده نفس عمیق بکشید. شبیه زمانی که قصد بوسیدن فرد دیگری را دارید، لبهای خود را به شکل غنچه درآورید.

عمل بازدم را از طریق دهان و لب های غنچه شده انجام دهید. در حالت ایده آل، عمل بازدم باید دو برابر طولانیتر از عمل دم باشد. شما می توانید با تمرکز بر گذر زمان (شمارش ذهنی) این کار را انجام دهید. به عنوان مثال، عمل دم را طی ۵ ثانیه و عمل بازدم را طی ۱۰ ثانیه انجام دهید.

برای افرادی که از نظر بدنی زیاد فعال نیستند و شاید عضلات تنفسی خود را به طور مکرر تمرین ندهند، تنفس لب غنچه ای ممکن است فواید خاص دیگری را به همراه داشته باشد.

شل شدن و افتادن شانه ها حالت "خمیده" را که همراه با اضطراب است کاهش می دهد.

نشستن به صورت قائم باعث حداکثر تهویه می شود و انسداد راه هوایی را کاهش می دهد.

نشان داده شده است که خم شدن به سمت جلو با بازوهای که توسط صندلی یا زانو ها و قسمت بالای بدن پشتیبانی می شود، باعث بهبود ظرفیت تهویه می شود. هدف از آموزش مجدد تنفس این است که به شما کمک کنیم تا حس کنترل خود را بازیابید و قدرت عضلات تنفسی را بهبود بخشید.

تنفس شکمی

این نوع تمرین تنفسی به بهبود شرایط انقباض و انبساط ریه ها کمک می کند. به طور خاص، تنفس شکمی بر تقویت عضله دیافراگم متمرکز است که امکان یک تنفس عمیق را برای شما فراهم می کند.

تنفس شکمی را می توانید به روش زیر انجام دهید

دست یا یک جسم سبک وزن را روی شکم خود قرار دهید.

به آرامی از طریق بینی عمل دم را انجام دهید و توجه داشته باشید شکم شما چه اندازه بالا می آید.

عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید.

از طریق بینی عمل دم را دوباره انجام داده و این بار تلاش کنید شکم نسبت به عمل دم پیشین ارتفاع بیشتری بالا بیاید.

در فواصل معین، شانه های خود را به سمت جلو و عقب بگردانید و سر خود را به طرفین حرکت دهید تا از بروز تنش در قسمت بالایی بدن پیشگیری شود. برای تقویت عملکرد ریه، تنفس شکمی و تنفس لب غنچه ای را هر روز برای ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

تنفس لب غنچه ای

هنگام راه رفتن

با سرعت راحت حرکت کنید و مرتب نفس بکشید
از نگه داشتن نفس، یا تلاش برای حرکت یا چرخش خیلی سریع
خودداری کنید

سرعت تنفس خود را با گام های خود تنظیم کنید. بیش از یک گام
نفس بکشید ، طی دو گام بعدی نفس خود را بیرون دهید.
اگر وسایل کمکی دارید برای راه رفتن استفاده کنید
هر زمان که نیاز داشتید بایستید و استراحت کنید.

یک مستطیل نفس بکشید

هنگام بالا رفتن از پله ها از نرده استفاده کنید و قدم ها را به آرامی
بردارید. هر چند گام حداقل پنج ثانیه استراحت کنید.

در طول فعالیت های روزمره

مواردی را که اغلب استفاده می کنید نزدیک به دست خود نگه
دارید

نزدیک به تخت یا صندلی راحتی خود یک شارژر تلفن داشته باشید.
از قبل برای کارهای روزمره یا کارهایی مانند استحمام یا کارهای
خانه برنامه ریزی کنید
فعالیت خود را در طول روز تقسیم کنید .

قبل از شروع فعالیت هر آنچه را که نیاز دارید داشته باشید
بین فعالیتها یا هنگامی که نفس کشیدن احساس ناراحتی می کند
، استراحت کنید.

هنگام احساس اضطراب

به یاد داشته باشید که این زمان نگرانی با عدم اطمینان زیادی
است ، بنابراین احساس نگرانی طبیعی است
روش های زیادی برای کنار آمدن با احساسات نگران کننده وجود
دارد. اینها شامل دعا و مناجات ، گوش دادن به موسیقی آرامش
بخش یا انجام فعالیت های ملایم مانند باغبانی ... است.

هنگام خوردن و آشامیدن

غالباً به جای یک وعده بزرگ ، وعده های غذایی کوچک بخورید
از غذاهایی که جویدن آنها دشوار است خودداری کنید ، برای
جلوگیری از کمبود آب بدن ، اغلب جرعه ای مایعات بنوشید.

هنگام احساس اضطراب

با استفاده از تلفن و سایر فناوری ها و نوشتن نامه با دوستان و
اقوام خود در ارتباط باشید.

فعال باقی بمانید

برای جلوگیری از ضعیف شدن عضلات مهم است که تا آنجا که می
توانید فعال بمانید.

خود مراقبتی در سرفه

سرفه یک مکانیسم یا واکنش دفاعی دستگاه تنفس در مقابل ورود
هوای نامطبوع، ذرات مضر، تجمع خلط، ترشحات و عوامل محرک
... می باشد. اما شدت و حمله های سرفه که گاهی حمله ای، خشک
و اذیت کننده در کرونا بروز می کند می تواند تنفس را مختل کند
، دومین علامت معمول مشاهده شده در کووید ۱۹ سرفه است .
مطالعات متعدد نشان داده است که احتمالاً فردی که به این
بیماری مبتلا شده است می تواند سرفه ای خشک یا مرطوب
داشته باشد. با توجه به اینکه سرفه خشک و خلط دار احتمالاً علائم
آن است، مراقبت مناسب برای درمان سرفه بسیار مهم است.

نکاتی برای مدیریت سرفه خشک

سرفه خشک احتمالاً فشار بیشتری بر گلو شما وارد می کند. از
راهکارهای زیر می توان برای کنترل سرفه خشک استفاده کرد:
با نوشیدن مقدار زیادی آب (ترجیحاً ولرم) مرطوب بمانید.
برای سهولت در بلع غذا، به جای خوردن مایعات در حجم زیاد،
مایعات کم کم بنوشید.

استنشاق بخار برای درمان سرفه خشک ضروری است. بنابراین، آب
داغ را در یک کاسه بریزید، سر خود را روی ظرف قرار دهید و در بخار
آن نفس بکشید. اگر راحت هستید سر و کاسه خود را با حوله
بپوشانید. در صورت داشتن دستگاه استنشاق بخار می توانید از آن
استفاده کنید.

آب گرم با لیمو و عسل بنوشید، گلو را تسکین دهید.
اگر احساس نیاز به سرفه کردید اما نوشیدنی یا آب تسکین دهنده
ای در دست ندارید ، مرتباً آب دهان خود را قورت دهید.

- نکاتی برای مدیریت سرفه های خلطی

کنترل سرفه بلغمی یا خلطی ممکن است دشوار باشد زیرا شما باید
خلط پر از بلغم را به طور مرتب تف کنید.
همچنین توجه به این نکته مهم است که عفونت های ویروسی، به
ویژه کووید ۱۹، مسری هستند، بنابراین دفع مناسب خلط بسیار مهم
است. همچنین باید اطمینان حاصل کنید که محل دفع خلط خود را
به طور مرتب ضد عفونی کنید.

راه کارهای زیر را برای مدیریت سرفه مرطوب انجام دهید:

خود را با آب ولرم ، آبگوشت ، سوپ ، دمنوش های گیاهی مرطوب
کنید.

حداقل سه بار در روز از استنشاق بخار استفاده کنید تا خلط در ریه
های شما شل شود.

به جای اینکه به پشت بخوابید، در سمت چپ یا راست دراز
بکشید.

حرکت باعث عملکرد ریه ها می شود و همچنین می تواند تف
کردن بلغم را تسهیل کند. بنابراین، سعی کنید با گردش در اتاق خود
تحرک داشته باشید.



ورزش و تفریحات فعال مانند فوتبال و بازی های بومی محلی مقدور می باشد. فعالیت بدنی در طی کار و شغل فعال مانند کار بدنی در کشاورزی و حمل وسایل در طی کار و همچنین در تردد روزانه از مسیر کار تا خانه مانند رفتن با دوچرخه و پیاده روی و نیز در فعالیت های اطراف خانه مانند پیاده روی و ورزش در پارک یا ورزش در باشگاه مقدور است. تمامی اشکال فعالیت بدنی در صورت انجام منظم و دارا بودن مدت و شدت کافی منجر به منافع سلامتی خواهند شد.

فعالیت ورزشی با شدت متوسط شامل فعالیت هایی باشد که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش اندک تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سبک، بالا رفتن مکرر از پله های کوتاه یا پیاده روی).

فعالیت بدنی با شدت بالا شامل فعالیت هایی می باشد که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش شدید تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سنگین، دویدن و کارهای ساختمانی و حفاری). در فعالیت شدید فرد نمی تواند بیش از یک یا دو کلمه بدون نیاز به نفس گیری صحبت کند دهد.

یک تست ساده جهت تعیین شدت ورزش انجام تست صحبت کردن است. فرد در حین انجام فعالیت ورزشی با شدت متوسط، افزایش تعداد تنفس دارد و قادر به صحبت کردن است؛ اما قادر به آواز خواندن نمی باشد. در حین انجام فعالیت ورزشی شدید، هر دو کلمه صحبت کردن نیاز به نفس گیری دارد و فرد بریده بریده صحبت می کند.

جدول شماره ۱ میزان توصیه شده فعالیت ورزشی در گروه های سنی مختلف را نشان می دهد.

تعریف رفتار کم تحرک

رفتار کم تحرک شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر و مساوی ۱/۵ مت (MET 1) می باشد. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک می باشند. شواهد اخیر نشان داده اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با سوخت و ساز غیرطبیعی گلوکز، ابتلا به بیماری های قلبی متابولیک و مرگ و میر بیشتر مرتبط می باشد. کاهش رفتار کم تحرک از طریق راهکارهای ساده مانند ایستادن به جای نشستن طولانی در محیط کار، بالا رفتن از پله و پیاده روی کوتاه می تواند جهت افزایش سطح فعالیت ورزشی با هدف رسیدن به آستانه مورد نیاز و مطلوب سلامت، مفید باشد.



گردآوری و تنظیم: مهدی رفیعی

کارشناس ارشد فناوری اطلاعات

اپیدمی کووید ۱۹ بیش از پیش نشان داد که فعالیت ورزشی نه تنها در پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر بلکه در تقویت سیستم ایمنی برای مقابله با بیماریهای عفونی نیز باید جدی گرفته شود. نقش فعالیت ورزشی منظم در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی، سکنه مغزی، دیابت و سرطان های پستان و کولون، پیشگیری از فشار خون بالا، ارتقا سلامت روان، تأخیر در آغاز علائم دمانس و بهبود کیفیت زندگی برکسی پوشیده نیست. اما نکته ای که شایان اهمیت است نقش فعالیت ورزشی با شدت متوسط در بالا بردن ایمنی و مقابله بدن ما با ویروس های تنفسی می باشد. در مطالعات بین بیست تا سی درصد کاهش نرخ عفونت های تنفسی و ویروسی در افرادی که فعالیت ورزشی شدت متوسط دارند مشاهده شده است.

تقویت سیستم ایمنی در ورزش شدت متوسط از مکانیسم های مختلفی از جمله افزایش تعداد نوتروفیل ها و سلول های کشنده طبیعی، افزایش ایمونوگلوبولین آ براق، افزایش هورمونهای مرتبط با استرس و تنظیم سیستم دفاعی بدن (TH1/TH2) می باشد. همچنین فعالیت ورزشی از طریق تاثیر بر اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از عوامل و خامت کووید ۱۹ و افزایش توان قلبی تنفسی بر کنترل کووید ۱۹ موثر است.

تعریف فعالیت ورزشی

فعالیت ورزشی شامل حرکات بدنی ایجاد شده توسط عضلات اسکلتی است که نیاز به مصرف انرژی دارد. انجام فعالیت ورزشی با روشهای مختلف مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، کارهای خانه،

جدول شماره ۱ - میزان توصیه شده فعالیت ورزشی در گروه های سنی مختلف

رده سنی	فعالیت فیزیکی (نوع، شدت، تناوب و مدت)
نوزادان کمتر از یک سال	روزانه چند بار فعالیت ورزشی بویژه از طریق بازی های فعال روی زمین
کودکان یک تا چهار سال	روزانه ۱۸۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت های متفاوت به صورت پراکنده شامل فعالیت های مختلف در محیط های متفاوت و مهارت های حرکتی
کودکان پنج سال	روزانه ۶۰ دقیقه بازی فعال
کودکان و جوانان ۵ تا ۱۷ ساله	روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید فعالیت های ورزشی تقویت کننده عضلات و مفاصل حداقل سه بار در هفته
بزرگسالان (جوانان و میانسالان) ۱۸ تا ۶۴ سال	فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته (شرط تداوم فعالیت برای حداقل ۱۰ دقیقه باید رعایت شود) فعالیت های تقویت کننده عضلات با درگیری عضلات بزرگ دو روز در هفته یا بیشتر
سالمدان ۶۵ ساله و بالاتر	فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته (شرط تداوم فعالیت برای حداقل ۱۰ دقیقه باید رعایت شود) فعالیت های تقویت کننده عضلات با درگیری عضلات بزرگ دو روز در هفته یا بیشتر تمرینات انعطاف پذیری (کششی) و تمرینات تعادلی دو روز در هفته یا بیشتر

مکان انجام فعالیت ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹

با توجه به احتمال ابتلا به بیماری COVID-19 در مکان های عمومی و پر تردد انجام فعالیت ورزشی در محیط های عمومی مانند باشگاه ها و پارک ها مگر با رعایت ضوابط خاص توصیه نمی شود. بهترین مکان جهت انجام فعالیت ورزشی در منزل (ترجیحا در یک اتاق با تهویه مناسب) می باشد.

فاصله اجتماعی در حین فعالیت ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹

فعالیت ورزشی باید دور از جمعیت با اجتناب از تماس با سطوح (وسایل ورزشی بوستان ها، صندلی پارک ها و ...) انجام شود. فاصله ایمن در هنگام پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری در شرایط شیوع بیماری کووید ۱۹، یک تا دو متر بین افراد در وضعیت ثابت توصیه می شود. مهم است که از ترشحات تنفسی همدیگر در زمان انجام فعالیت اجتناب شود. برخی منابع علمی در خصوص حفظ فاصله فیزیکی در حین فعالیت ورزشی با توجه به پخش شدن بیشتر ترشحات تنفسی توصیه میکنند که فاصله حدود ۵ متر در حین ورزش رعایت شود و افراد حین ورزش ترجیحا موازی هم قرار گیرند.

طبقه بندی عوامل خطر

میزان انرژی که یک فرد در حالت نشسته و بدون فعالیت مصرف می کند را یک MET برآورد می کنند و مابقی فعالیت افراد را براساس آن می سنجند. هنگام تجویز نسخه ورزشی برای افراد میانسال و مسن باید خطر عوارض قلبی مرتبط با ورزش را در نظر داشته باشید. در افراد بالای ۳۵ تا ۴۰ سال، حوادث معمولاً در حضور بیماری عروق کرونر و ورزش شدید اتفاق می افتد. بعلاوه، ورزش منظم احتمالاً از مرگ ناگهانی یا سکته قلبی در اثر فعالیتهای بدنی شدید محافظت می کند.

شدت فعالیت ورزشی در اپیدمی کووید ۱۹

در اپیدمی کووید ۱۹، نکته مهم اجتناب از فعالیت های ورزشی با شدت بالا می باشد؛ چرا که فرد تا چند ساعت پس از انجام ورزش و فعالیت ورزشی با شدت بالا دچار افت ایمنی می گردد. ورزش شدید بویژه در باشگاه ها و سالن های ورزشی شلوغ و فضای بسته در شرایط بیماری کووید ۱۹ دارای مضراتی بیشتر از فواید آن است و این روزها باید پرهیز شود

نحوه استفاده از ماسک در تمرینات ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹



مراحل انجام فعالیت ورزشی

مرحله گرم کردن قبل از انجام فعالیت ورزشی و سرد کردن پس از انجام فعالیت ورزشی در نظر گرفته شود.

نوع تمرینات و احتیاطات آن در دوره اپیدمی کووید ۱۹

برنامه ورزشی باید شامل ترکیب ورزش هوازی، قدرتی، کششی و تعادلی باشد.

نکته: در گروه بزرگسالان و به ویژه سالمندان، تمرینات تنفسی به ویژه در افراد دارای بیماری زمینه ای مانند بیماریهای ریوی، بیماریهای قلبی، دیابت و ... توصیه میشود. سادهترین تمرین تنفسی، تمرینات تنفس لب غنچه ای و تنفس دیافراگمی یا شکمی است که پیشنهاد میشود فرد حداقل روزی ۲ نوبت و در هر نوبت ۱۰ تکرار از هر یک انجام دهد.

احتیاطات در تمرینات هوازی

مدت تمرین را در هر جلسه به حداکثر یک ساعت محدود گردد. به جای ورزش طولانی، دو جلسه در روز با حداقل سه ساعت استراحت بین جلسات و مصرف مناسب مایعات انجام شود. شدت تمرین ورزشی را به حداکثر هشتاد درصد ضربان قلب محدود باشد.

احتیاطات در تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی را به حداکثر یک ساعت در جلسه محدود گردد. با حداکثر قدرت تمرینات انجام نشود. قبل از رسیدن به خستگی تمرینات قطع شود. از تمرینات کراس فیت و قدرتی شدید اجتناب شود.

بهترین توصیه حفظ فاصله اجتماعی است. در فعالیت ورزشی شدت پایین تا متوسط استفاده از ماسک توصیه می شود؛ بویژه در مکان هایی که امکان حفظ فاصله اجتماعی کم است. در فعالیت ورزشی شدت متوسط تا شدید استفاده از ماسک توصیه نمی شود. اما حفظ فاصله اجتماعی الزامی است و ورزش در محیط های شلوغ ممنوع است.

در صورتی که فعالیت ورزشی طولانی و منجر به مرطوب شدن ماسک شود، تعویض ماسک ضروری است.

اگر در هنگام فعالیت ورزشی تنگی نفس نامتناسب با فعالیت ورزشی، سرگیجه و سبکی سر داشتید، فعالیت ورزشی را متوقف کنید، بنشینید، ماسک خود را برداشته و چند نفس عمیق بکشید؛ در صورت تداوم علائم با پزشک مشاوه کنید.

در افراد با سابقه بیماری زمینه ای مانند بیماری قلبی عروقی و ریوی پیشنهاد می شود که ورزش با شدت پایین و استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی در زمان کوتاه تری انجام شود. این افراد اگر بخواهند ورزش با شدت بالاتر و طولانی تر انجام دهند استفاده از ماسک توصیه نمی شود و باید در مکان خلوت و با حفظ فاصله اجتماعی ورزش کنند.

مراحل انجام فعالیت ورزشی

مرحله گرم کردن قبل از انجام فعالیت ورزشی و سرد کردن پس از انجام فعالیت ورزشی در نظر گرفته شود.

مرحله گرم کردن شامل حرکات کششی و فعالیت هوازی ملایم مثل پیاده روی ملایم می باشد (حدود ده دقیقه). حرکات کششی را پانزده الی سی ثانیه نگاه دارید و سه تا چهار بار تکرار کنید.

جلسه اصلی فعالیت ورزشی بین بیست تا شصت دقیقه فعالیت هوازی شامل پیاده روی درجا، طناب زدن، استفاده از تردمیل، اسکی فضایی و دوچرخه ثابت و ورزش های قدرتی باشد.

ورزش های قدرتی شامل ورزش با کش ورزشی و یا دمبل و... می باشد و به صورت دو الی چهار ست با هشت تا دوازده تکرار همراه با دو تا سه دقیقه استراحت بین ست ها انجام شود (دو تا سه روز در هفته).

مرحله سرد کردن پس از اتمام جلسه فعالیت ورزشی انجام شود و شامل ورزش سبک و حرکات کششی باشد (حدود ده دقیقه).

علائم خطر در حین انجام فعالیت ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر باید فعالیت ورزشی قطع و با یک پزشک مشاوه صورت گیرد:

تب و درد بدن / تنگی نفس در حال استراحت/ درد قفسه سینه
تغییرات ناگهانی ضربان قلب / سرفه خشک
تنگی نفس نامناسب با فعالیت
احساس سبکی سر و یا سرگیجه
احساس ناخوشی حین ورزش

کنترل درجه حرارت بدن به صورت دو نوبت در روز حتی در شرایط نبود بیماری توصیه می گردد.

در صورت وجود تب در حال حاضر یا چند روز گذشته از هرگونه فعالیت ورزشی برای حداقل هفت روز بعد از فروکش کردن تب اجتناب و با پزشک مشورت گردد.

استفاده از استامینوفن به صورت پیشگیری توصیه نمی شود؛ چون باعث پوشاندن علائم می گردد.

استفاده از کورتون، آسپرین و داروهای ضد التهاب ممنوع می باشد.

توانبخشی (بازتوانی) در فاز سرپایی

بیمارانی که از بیمارستان ترخیص شده اند با چند مشکل فیزیکی احتمالی مواجه هستند؛ که شامل کاهش وزن به طور میانگین ۱۸ درصد، کاهش قدرت عضلات و کاهش ظرفیت قلبی-عروقی به دنبال بی حرکتی طولانی مدت در بیمارستان می باشد. به همین علت توصیه می شود بیماران به هنگام ترخیص، از نظر موارد ذکر شده ارزیابی گردند و برنامه توانبخشی بر اساس محدودیت های پیش آمده برای هر فرد بصورت جداگانه برنامه ریزی شود.

پیشنهاد میشود توانبخشی این بیماران در دوران قرنطینه پس از ترخیص، بصورت مجازی یا در منزل انجام گردد. در شرایطی که بیمار در قرنطینه خانگی به سر می برد به صورت Tele medicine و مشاوه از راه دور استفاده نماید و بعنوان مثال از طریق ویدیو و عکسهای آموزشی برخی از تمرینات از جمله فعالیت هوازی، تکنیک های تقویت عضلات در اندام ها و نیز تقویت عضلات تنفسی، پاکسازی خلط و ... متناسب با شرایط فرد آموزش داده شود.

توانبخشی در مراکز توانبخشی قلبی-ریوی، فیزیوتراپی و... نیز جهت افزایش توان و تسریع در بازگشت به زندگی فعال در افراد بهبود یافته از ویروس کرونا می تواند مفید باشد. توصیه می شود بیماران بعد از طی کردن دوران قرنطینه در منزل به مراکز توانبخشی مربوطه ارجاع داده شوند.

توانبخشی درمان غیر دارویی نظام مندی است که در سه مرحله انجام می شود ارزیابی اولیه، مداخله درمانی، ارزیابی مجدد.

در مراکز توانبخشی مداخله چند جنبه ای مانند آموزش، ورزش درمانی و تغییر رفتار جهت بهبود وضعیت فیزیکی، تنفسی و روحی-روانی بیماران انجام می شود. در صورتی که نیاز به مداخلات تغذیه و یا روانشناسی باشد به متخصص مربوطه ارجاع می شود. دریافت انرژی روزانه بر اساس یک رژیم غذایی مناسب و پیروی از یک الگوی علمی و در صورت لزوم مشاوه با متخصص تغذیه توصیه میگردد.

با در نظر گرفتن تغییر سبک زندگی، فشارهای اقتصادی، فاصله فیزیکی و قرنطینه ناشی از بیماری، شواهد درگیری مغزی و عوارض نوروسایکتری در بیماران مبتلا به کرونا و عوارض روانپزشکی برخی داروهایی که در درمان کووید ۱۹ به کار می رود، افزایش اختلالات روانپزشکی در مبتلایان و بهبودیافتگان کووید ۱۹ نسبت به سایرین قابل پیش بینی است. در مطالعات مختلف افزایش بروز اختلالات همچون افسردگی، اضطراب، PTSD، بیخوابی، افزایش مصرف مواد و افزایش ریسک خودکشی در مبتلایان به کووید ۱۹ گزارش شده است. به همین دلیل غربالگری از نظر سلامت روانی بیماران بهبود یافته از کرونا زمینه ای برای غربالگری، درمان و بازتوانی روانی این افراد برای بازگرداندن به عملکرد طبیعی در تیم توانبخشی انجام می شود. در راستای این هدف از دو پرسشنامه PHQ2,PSS که قبلا به زبان فارسی اعتبار و پایایی آن به اثبات رسیده است، برای غربالگری اضطراب و افسردگی بیماران بصورت تلفنی استفاده می شود و سپس بیمارانی که بر طبق این پرسشنامه ها نیازمند بررسی های تکمیلی و مداخلات بیشتر باشند مشخص شده و برای درمانهای دارویی و اقدامات روانشناختی و به روانپزشک یا روانشناس ارجاع خواهند شد.

با توجه به ضرورت رعایت فاصله اجتماعی در ابتدا مشاوه بصورت تلفنی یا آنلاین انجام خواهد شد و در صورت نیاز، گروهی از بیماران برای درمانهای حضوری با رعایت اصول محافظتی (مثل ماسک و...) معرفی و راهنمایی خواهند شد.



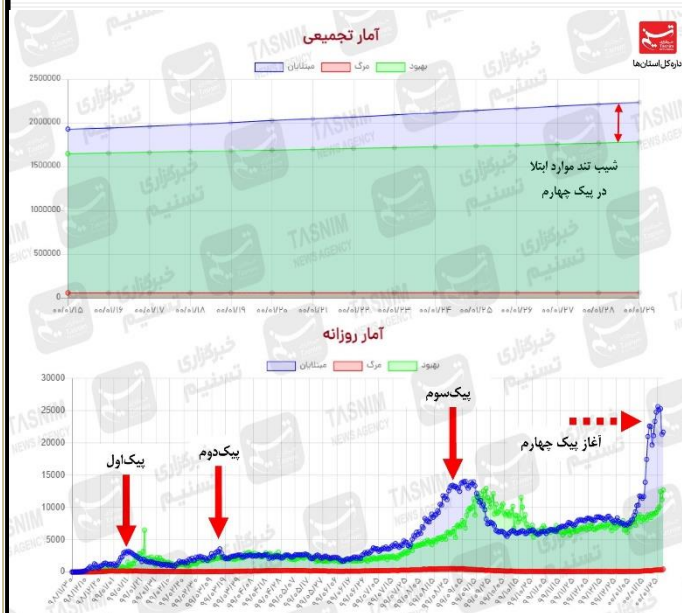
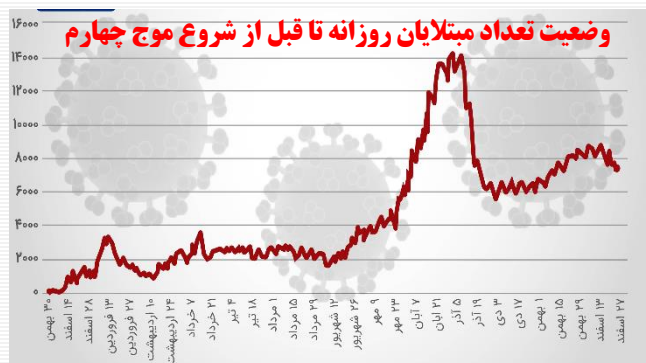
گزارش تحلیل مقایسه ای عملکرد جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در بحران کرونا

گردآوری و تنظیم: افسانه اسماعیل زاده

کارشناس آموزش

وضعیت کرونا در سال دوم بحران

در حال حاضر در سال دوم و در موج چهارم کرونا قرار داریم در شرایطی که آمار رسمی کشته شدگان به ۷۰۰۰۰ نزدیک شده است و روزانه بیش از ۴۰۰ نفر از هموطنان مان را از دست می دهیم



وضعیت تعداد کشته شدگان روزانه در شروع موج چهارم





اقدامات انجام شده در پیک اول

وزارت بهداشت

فروردین ماه ۱۳۹۹

علوم پزشکی مشهد

تولید محتوا

توصیه برای پیشگیری از کرونا
ارائه پمفلت های آموزشی
ارائه توصیه برای کاهش استرس کودکان

اقدامات بهداشتی درمانی

ایجاد ۲۰ مرکز نقاهتگاهی در نقاط قرمز کرونا
ضد عفونی کردن بیمارستان ها
ساخت و تولید کیت تشخیص مولکولی کووید
محدودیت تردد بین شهرها
اهدای ماسک به مادران و کودکان در بخش کودکان

اطلاع رسانی و انتشار

ابلاغ توصیه ها و هشدارهای WHO
اطلاع رسانی در سامانه ی www.salamat.gov.ir
راه اندازی سایت "کرونا"

تولید محتوا

ارائه راهنمای محافظت در برابر کرونا
ارائه دستورالعمل های مدیریت تغذیه
توزیع ۸۰۰ هزار برشور آموزشی

اقدامات بهداشتی درمانی

غربالگری در طرح بسیج ملی مبارزه با کرونا
آغاز جمع آوری و ذخیره سازی پلاسما ی افراد بهبود یافته از کووید ۱۹.
تولید روزانه بیش از سه هزار شیلد
فعالیت ۳۸ واحد تولیدکننده محلول های ضد عفونی کننده
حضور روانپزشکان در بیمارستان ها و ارائه خدمات مشاوره ای

اطلاع رسانی و انتشار

اعلام اسامی و نشانی مراکز ارائه دهنده خدمات سرپایی
تماس با شهروندان با شماره ی ۴۰۳۰
پاسخگوی روزانه به سوالات مردمی با سامانه ۱۹۱



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی

تولید محتوا

اطلاع رسانی و انتشار

اقدامات بهداشتی درمانی

۳۳ مورد فیلم و کلیپ

۴۷۵۰۷ پوستر و اینفوگرافی

۱۸۸۸۶ پیام در شبکه های اجتماعی

۳۸۸۶ بازدید از سایت آموزشی

تولید و توزیع ماسک، دستکش و الکل

غربالگری مسافران در ورودی شهر ها

اقدامات انجام شده در پیک اول

وزارت بهداشت

اردیبهشت ماه ۱۳۹۹

علوم پزشکی مشهد

تولید محتوا

ارائه توصیه در خصوص نقش تغذیه سالم
ارائه توصیه برای چگونگی دیدارهای ضروری
تهیه پمفلت های آموزشی

اقدامات بهداشتی درمانی

تولید کیت سرولوژی تشخیص کرونا
اجرای طرح فاصله گذاری هوشمند
برپایی پایگاه های غربالگری
تولید و توزیع ماسک
نمونه گیری کرونا از معتادان

اطلاع رسانی و انتشار

برگزاری کارگاه های آموزشی
اطلاع رسانی در سامانه ی www.salamat.gov.ir
پاسخ به پرسش ها درباره ی راه های پیشگیری

تولید محتوا

ارائه دستورالعمل های مدیریت تغذیه
ارائه راهنمای محافظت در برابر کرونا

اقدامات بهداشتی درمانی

تولید روزانه ۵ هزار ماسک N ۹۵ و شیلد
انجام روزانه ۳۰۰ آزمایش سرپایی کووید-۱۹
غربالگری معتادان متهاجر

اطلاع رسانی و انتشار

غربالگری معتادان متهاجر
تماس با شهروندان با شماره ی ۴۰۳۰



جمعیت هلال احمر
انسان خراسان رضوی

تولید محتوا

اطلاع رسانی و انتشار

اقدامات بهداشتی درمانی

پوسترهای آموزش پیشگیری و روان درمانی

پادکستی در رابطه با فاصله گیری اجتماعی

کارگاه های آموزشی آنلاین

ارائه خدمات مشاوره با شماره گیری ۱۱۲

تهیه و توزیع ماسک

غربالگری در ایستگاه های بازرسی سلامت

فعالیت های جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در خصوص آموزش و پیشگیری از بیماری کرونا



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی

ابلاغ نامه استاندار محترم در خصوص آموزش پیشگیری از بیماری کرونا ۹۸/۱۱/۱۲

تشکیل کمیته آموزشی و پیشگیری از بیماری کرونا در جمعیت هلال احمر تاریخ ۹۸/۱۱/۱۲

اعضای کمیته : معاونت درمان / معاونت آموزش / معاونت جوانان

ابلاغ به کلیه شهرستان های استان
در تاریخ ۹۸/۱۱/۱۳ در خصوص انجام فعالیت های :

۱ برگزاری کارگاه آشنایی با علائم و روشهای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان

۲ کارگاه دو ساعته برای فراگیران کلیه دوره های آموزش امدادی در حال اجرا در شعبه

۳ کارگاه دو ساعته ویژه پرسنل ، اعضاء ، جوانان ، داوطلبان و نجاتگران شعبه

۴ کارگاه دو ساعته ویژه اعضاء جوانان
با استفاده از ظرفیت کانونهای سازمان جوانان .

ارائه گزارش آموزشی شعب جمعیت از تاریخ ۱۴ لغایت ۹۸/۱۱/۲۸
(قبل از اعلام رسمی شیوع کرونا در کشور)

جوانان	۳۶۸۷
داوطلبان	۵۸۷
نجاتگران	۲۳۹
پرسنل	۱۲۳
شهرستان و ستاد	۱۸

استفاده از فضای مجازی ، پیام رسان ها و شبکه های آموزشی در اختیار برای آموزش
همگانی با استفاده از منابع مورد تایید معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر

فعالیت های جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در خصوص آموزش و پیشگیری از بیماری کرونا

تشکیل دبیرخانه کشوری بیماری کرونا جمعیت هلال احمر در مرکز مدیریت اطلاعات و هماهنگی عملیات بهداشت و درمان اضطراری (۹۸/۱۲/۱)

تشکیل دبیرخانه استانی در حوزه معاونت بهداشت و درمان استان (۹۸/۱۲/۳)

اجرای پروتکل های پیشگیری

ابلاغ مصوبات کمیته هماهنگی ستاد کل جمعیت در خصوص رعایت نکات مرتبط با رعایت بهداشت فردی و محیطی ، شامل :

بهداشت فردی : (شستشوی مرتب دستها / رعایت فاصله افراد با یکدیگر/ احتیاط در هنگام سرفه و عطسه / عدم انجام تماس های فردی مانند دست دادن / عدم حضور در مکانهای عمومی / استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره ها)

بهداشت محیط و سطوح : (روشهای گندزدایی سطوح / تجهیزات امدادی / آمبولانس ها و خودروهای امدادی)
مواد ضد عفونی و گندزدا و روشهای استفاده از آن

ابلاغ مصوبات دومین کمیته هماهنگی ستاد مدیریت شرایط اضطراری

لغو برگزاری کلیه گردهمایی ها تحت عناوین همایش ، جشنواره ، المپیاد ، دوره های آموزشی ، نشست های علمی هم اندیشی و جلسات ضروری تا اطلاع ثانوی (به استثنای جلسات مدیریت و فرماندهی معمول و با لحاظ حداقل شرکت کننده و زمان برگزاری)

الزام و پیگیری شرکت تمامی کارکنان و داوطلبان در دوره آموزشی پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا در سایت جمعیت به آدرس khadem.ir و سایت

corona.irimc.org و ثبت دوره ضمن خدمت برای همکاران .

تهیه لیست اقلام حفاظتی مورد نیاز استان و ارسال به کمیته مرکزی

ابلاغ مصوبات دومین کمیته هماهنگی ستاد مدیریت شرایط اضطراری

ابلاغ و اجرای مصوبات کمیته هماهنگی ستاد مدیریت شرایط اضطراری در خصوص عدم حضور افراد با ریسک بالا و همچنین دارای بیماری های تنفسی تا ۵۰ درصد پرسنل شاغل به استثنای کادر امدادی و درمانی از تاریخ ۹۸/۱۲/۵ و سپس حضور کارکنان طبق دستور ستاد ملی مبارزه با کرونا و بخشنامه های صادره از استانداری محترم انجام شده است .

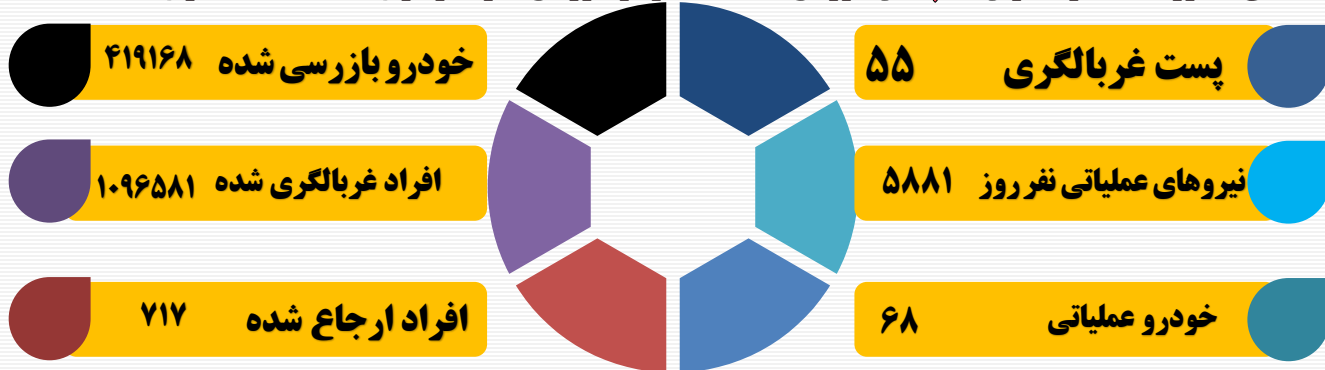
فعالیت های جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در خصوص آموزش و پیشگیری از بیماری کرونا

حفظ سلامت کارکنان و مراجعین

- اعلام راهکارهای اجرایی جهت حفظ سلامت کارکنان و مراجعین ؛ که در تاریخ ۹۸/۱۲/۶ به بخش های تابعه جمعیت
- اقدامات مربوط به گیرندگان خدمت
 - اقدامات مربوط به پرسنل و نیروهای خدماتی
 - اقدامات آموزشی
 - اقدامات بهداشت محیط در مراکز
 - تهیه و توزیع ماسک و مواد ضد عفونی کننده جهت کلیه پرسنل جمعیت استان از تاریخ ۹۸/۱۲/۱۰ تاکنون تجهیز ساختمان ها به تجهیزات ضد عفونی فردی ، گندزدائی تمامی ساختمان ها در چند مرحله.

اکیپ های بازرسی سلامت مستقر در خروجی شهرها

ابلاغ دستورالعمل نحوه اجرای اکیپ های بازرسی سلامت مستقر در خروجی شهرها از تاریخ ۹۸/۱۲/۲۵ تا تاریخ ۹۹/۱/۱۲



خدمات جوانان سرزمین خورشید

طرح ملی آمران سلامت

(۵ لغایت ۱۵ آبان ۹۹)

طرح ملی ناظران سلامت

(شهید حاج قاسم سلیمانی)

از ابتدای آذر ۹۹



طرح نذر سلامت همراه با

خادمان حسینی هلال ۱

(دهه اول محرم)

طرح نذر سلامت همراه با

خادمان حسینی هلال ۲

(دهه آخر صفر)



اقدامات انجام شده در پیک دوم

وزارت بهداشت

خرداد ماه ۱۳۹۹

علوم پزشکی مشهد

تولید محتوا

ارائه توصیه هایی برای نگهداری و آماده سازی مواد غذایی
تهیه و توزیع رسانه های آموزشی پیشگیری از کرونا در ادارات

اقدامات بهداشتی درمانی

مشاوره سوگ در بازماندگان متوفیان ناشی از کرونا
توزیع لوازم حفاظت فردی
تداوم غربالگری مرحله دوم کرونا

اطلاع رسانی و انتشار

برگزاری کلاس های آموزشی دخیانیت
آموزش پیشگیری از ابتلا به کرونا به والدین دانش آموزان
برگزاری کارگاه ها و وبینار های آنلاین آموزشی

تولید محتوا

ارائه نکات تغذیه برای سالمندان
ارائه توصیه های برای پیشگیری از کرونا

اقدامات بهداشتی درمانی

اختصاص ۵۰ درصد ظرفیت بیمارستان ها به بیماران
کرونایی
تولید ماسک n95
افزایش تست ملکولی به بیشتر از ۶۰۰ تست در روز

اطلاع رسانی و انتشار

راه اندازی سامانه ثبت تجربه مدیریت کرونا
آموزش و پاسخدهی به سوالات با سامانه ۴۰۳۰



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی

تولید محتوا

اطلاع رسانی و انتشار

اقدامات بهداشتی درمانی

تهیه پوستر های آموزشی

ارائه مقالات روان شناسی و کلیپ آموزشی

تدوین گاهنامه سفیر نجات

آموزش های آنلاین همگانی

غربالگری افراد در ورودی شهر ها

تولید و توزیع ماسک



اقدامات انجام شده در پیک دوم

وزارت بهداشت

تیر ماه ۱۳۹۹

علوم پزشکی مشهد

تولید محتوا

راهنمای چندرسانه ای کووید ۱۹ و دیابت

اقدامات بهداشتی درمانی

توزیع اقلام بهداشتی
تجهیز بیمارستان فارابی به دستگاه خودکار تهیه ماسک

اطلاع رسانی و انتشار

برگزاری کلاس آموزشی تغذیه مناسب در پیشگیری
برگزاری کارگاه ها و وبینار های آنلاین آموزشی

تولید محتوا

آماده سازی بیش از ۵۱ هزار محتوای آموزشی
ارائه راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا در منزل

اقدامات بهداشتی درمانی

اختصاص پذیرش در بیمارستان امام رضا (ع) به بیماران
کرونایی
ارائه خدمات بهداشتی در یک هزار و ۳۵۶ واحد بهداشتی
غربالگری تمامی مادران باردار
افزایش پزشکان در مراکز خدمات کرونا
افزایش آزمایشگاه های فعال در حوزه کرونا به ۹ مرکز

اطلاع رسانی و انتشار

فعالیت سامانه تلفنی ۱۹۱ برای پاسخگویی به سوالات
کرونایی



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی

تولید محتوا

اطلاع رسانی و انتشار

اقدامات بهداشتی درمانی

ارائه توصیه های تغذیه ای

تهیه پوستر های آموزشی و نصب در شهر

آموزش های چهره به چهره در مساجد

آموزش های مجازی و همگانی

توزیع اقلام بهداشتی در کل استان

ضد عفونی معابر، بانک ها، پمپ بنزینها



اقدامات انجام شده در پیک دوم

وزارت بهداشت

مرداد ماه ۱۳۹۹

علوم پزشکی مشهد

تولید محتوا

ارائه مطالبی در رابطه با سوالات متداول کرونایی

اقدامات بهداشتی درمانی

کلینیک مجازی بازتوانی ریوی و ورزش درمانی
دستاوردهای حوزه نانوفناوری در پیشگیری، اقدامات
تشخیصی و درمانی کرونا

اطلاع رسانی و انتشار

کلاس آموزشی رعایت نکات تغذیه ای سالمندان در
دوران کرونا
آموزش مجازی مدیریت بحران های سلامت با
محوریت کرونا

تولید محتوا

ارائه راهنمای استفاده از ماسک های طبی و پارچه ای

اقدامات بهداشتی درمانی

خدمات فعال ۳۵ مرکز خدمات جامع سلامت منتخب
کرونا
اجرا طرح ملاقات بیماران کرونایی در فضای باز
بیمارستان شریعتی
انجام بیش از ۴۹ هزار تست کرونا از مراجعین سرپایی

اطلاع رسانی و انتشار

فعالیت سامانه تلفنی ۱۹۱ برای پاسخگویی به سوالات
کرونایی
پاسخگویی به ۸ هزار تماس با سامانه ۴۰۳۰ در دانشگاه
علوم پزشکی مشهد



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی

تولید محتوا

اطلاع رسانی و انتشار

اقدامات بهداشتی درمانی

ارائه توصیه های تغذیه ای

انتشار پوستر "قهرمان شویم" در خانه های هلال

آموزش های مجازی و همگانی

ضد عفونی معابر، بانک ها، پمپ بنزینها

فعالیت های آموزشی

دوره کمکهای اولیه ۲۲ ساعته منطبق با نکات کرونا	۱۷۶۳۳۰ نفر ساعت
آموزش در خانه های هلال	۳۲۲ دوره - ۳۵۴۰ نفر
آموزش هیئت های مذهبی و ائمه جماعات مساجد ویژه محرم در سطح استان	۱۸۰۴۷۸ نفر

دوره آموزشی ویژه کارکنان

آموزش ذهن و روان در کرونا

آزمون ویژه سفیر نجات (ویژه کرونا)

آشنایی با کرونا - ویژه کادر درمان و پرسنل اداری

آموزش پیشگیری از کرونا

۱۳۸۰۰۰ نفر ساعت

خدمات اعضای داوطلب جمعیت هلال احمر

توزیع ۵۵۳۵ بسته غذایی: (۱۶/۶۰۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

۳۵۰۰ بسته معیشتی (در دست اقدام): (۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

توزیع ۸۲۸۶ بسته بهداشتی: (۲/۴۸۵/۸۰۰/۰۰۰ ریال)

توزیع ۳۵۰۰۰ بسته بهداشتی برای بیماران خاص: (۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

توزیع ۵۸۰۰۰ بسته بهداشتی در مرز افغانستان - تایباد با همکاری
صلیب سرخ: (۱۷/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

اقدامات انجام شده در پیک سوم

وزارت بهداشت

اسفند ماه ۱۳۹۹

علوم پزشکی مشهد

تولید محتوا

پیامک آموزشی- ارائه راهنماهای پیشگیری
تهیه راهنمای مدیریت تغذیه
ارائه راهنمای کنترل محیطی
ارائه راهنمای مدیریت استرس

اقدامات بهداشتی درمانی

تامین روزانه ۱۵۰۰۰۰۰ ماسک
راه اندازی ۵۰ آزمایشگاه تشخیصی
اجرای طرح بسیج بهداشت
تست بالینی دارو ها
ضد عفونی روانه وسایل نقلیه عمومی

اطلاع رسانی و انتشار

اعلام پروتکل های بهداشتی
برگزاری کلاس های آموزشی
راه اندازی سامانه Salamat.gov.ir
هشدار مسمومیت با الکل صنعتی
آموزش و مشاوره در سامانه ۴۰۳۰

تولید محتوا

تولید و انتشار فیلم های آموزشی
ارائه راهنما های تغذیه ای

اقدامات بهداشتی درمانی

تولید محلول های ضد عفونی کننده
غربالگری در پایگاه های مراقبت مرزی

اطلاع رسانی و انتشار

بنای پایگاه های مشاوره و اطلاع رسانی
راه اندازی سامانه <https://salamat.gov.ir/>



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی

تولید محتوا

اطلاع رسانی و انتشار

اقدامات بهداشتی درمانی

تهیه فیلم ها و بروشور های آموزشی

تهیه کلیپ های آموزشی

آموزش چهره به چهره افراد

ارائه کلاس های آموزشی

راه اندازی کارگاه های تولید ماسک

ضد عفونی معابر، بانک ها، پمپ بنزین ها

مهم ترین اقدامات طرح ناظران سلامت



اینفوگرافی خدمات در طرح آمران سلامت



خدمات مراقبت بهداشتی جمعیت هلال احمر خراسان رضوی در مبادی مرزی

خدمات مراقبت بهداشتی جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در

مبادی مرزی استان

از تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۵ لغایت ۱۴۰۰/۲/۱۹

۱ پایگاه مراقبت بهداشتی مبادی مرزی
۲ پایگاه مراقبت بهداشتی مبادی مرزی

مجموع مسافر ورودی
۴۸۱۹۰



مسافر ورودی	افراد تب سنجی شده	آموزش راه های مقابله با کرونا
۲۹۸۹۸	۲۹۸۹۸	۲۹۸۹۸
۱۸۲۹۲	۱۸۱۴۷	۱۸۲۹۲
۴۸۱۹۰	۴۸۰۴۵	۴۸۱۹۰



افراد مشکوک به کرونا	تست هوری کرونا	تست PCR
۱۲۲۱	۴۴۴	۲۴۴
۱۸۵	۸۵	۵۸۶
۱۴۰۶	۵۲۹	۸۳۰



جمعیت هلال احمر خراسان رضوی
معاونت امداد و نجات
مرکز کنترل و هماهنگی عملیات

خدمات ارایه شده به مسافران در مبادی مرزی (کرونا)

طرح نذر سلامت همراه با خادمان حسینی هلال

تعداد شعب فعال: ۲۴ شعبه

اعضای شرکت کننده: یک هزار ۱۰۵ نفر

تیم های خدمت رسان: ۲۵۳ تیم

نفر روز خدمت رسان: ۵ هزار ۷۳۷ نفر روز

هیات خدمات گیرنده: ۱۹۰ هیات

عزاداران خدمات گیرنده: ۲۸۰ هزار ۸۹۳ نفر

ماسک و دستکش: ۸۲ هزار ۱۰۶ عدد

مابع ضد عفونی کننده: یک هزار ۳۳۷ لیتر

آموزش حضوری و پرشور: ۱۳۳ هزار ۳۹۵ نفر

اینفوگرافی

طرح نذر سلامت همراه با خادمان حسینی هلال

معاونت امور جوانان جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

www.jrcs.ir javanan_rcsrazavi

پرنامه های اینکاری:

- اهدای پشانی بند مذهبی
- آموزش سرپرستان هیئات
- برگزاری جلسه توجیهی اعضا
- نظارت و کمک در طبخ غذای نذری
- دوخت ماسک و توزیع بین عزاداران

غربالگری و تب سنجی

فصلاسازی و تبلیغات

خدمات آموزشی

توزیع اقلام بهداشتی

فاصله گذاری فیزیکی

خدمات امدادی

ضد عفونی مکان عزاداری

طرح پژوهشی و اجرایی

فرم پیشنهاد طرح پژوهشی و اجرایی

عنوان طرح به زبان فارسی: استفاده از دانش بومی برای مواجهه با بحران طبیعی

عنوان طرح به زبان انگلیسی:
Using Indigenous Knowledge To Deal With Disasters

نام و نام خانوادگی سرپرست طرح: دکتر سید مجتبی احمدی

تجهیزات

راه اندازی ۲۳ کارگاه تولید ماسک در استان

تولید و توزیع ۵۰۸۱۹۰ عدد ماسک سه لایه

تهیه کپسول اکسیژن ۱۰ لیتری ، مانومتر، دستگاه پالسی اکسیمتر و ماسک اکسیژن (هر کدام ۴۰ عدد)

تهیه ۸۲ عدد - کپسول اکسیژن - ۵۰ لیتری

سایر خدمات

کرمک هزینه دارو و درمان ۶۴۳ بیمار مبتلا به کرونا	۲/۳۷۶/۱۱۳/۹۸۱ ریال
تجهیزات پزشکی (واکر ، ویلچر ، کپسول اکسیژن و ...) اهدایی به شهرستان سرخس	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
سایر اقلام (اقلام بهداشتی ، مواد شوینده ، مواد غذایی و ...)	۲۰/۴۳۲/۵۸۹/۴۰۰ ریال

ضد عفونی و کند زدایی

ضد عفونی و کند زدایی ۹۳۹ کیلومتر از معابر عمومی

ضد عفونی ۱۵۱۵۳ وسیله نقلیه عمومی

ضد عفونی ۴۱۱ مکان عمومی

ارزش ریالی خدمات

با مشارکت ۲۵۴۱ نفر داوطلبان مشارکت کننده در طرح های مختلف از ابتدای شیوع ویروس کرونا تاکنون ارزش ریالی خدمات به شرح ذیل می باشد .

جمع آوری کمک های نقدی	۳/۸۳۲/۸۱۵/۵۶۱ ریال
مجموع ارزش گذاری کمکهای غیر نقدی	۹۴/۵۶۷/۷۸۳/۳۸۱ ریال

جمع کل ۹۸/۴۰۰/۵۹۸/۹۴۲ ریال

عملکرد جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در طرح نذر آب ۳ در شهرستان سریشه

اشتغال زایی:

هزینه خرید دار قالی و ملزومات برای ۲۰ خانواده در روستای سولابست به مبلغ ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
نصب ۱۱ عدد تنور گازی به مبلغ ۴۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال
خرید ۱۰ کنتور و انشعاب گاز برای خانواده های روستای سولابست به مبلغ ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

بهداشتی و درمانی:

دارو ۶۲۱ قلم به ارزش ریالی ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
ملزومات مصرفی دندانپزشکی به ارزش ریالی ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
ماسک سه لایه ۳۰۰۰ عدد به مبلغ ۵۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال
گان دو تکه ۳۰۰ عدد به مبلغ ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
ماده ضد عفونی کننده ۴۰۰ لیتر به مبلغ ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

آبرسانی: خریداری ۲۱ مخزن آب ۳ و ۱۰ هزار لیتری ، هزینه کنتور و انشعاب توسط خیرین ۴۷ خانوار ، هزینه آبرسانی سیار به روستای کلانه بلوچ هر دو هفته یک بار ۱۲ تانکر تا ۶ ماه جمعاً به مبلغ ۲/۲۵۰/۵۴۸/۰۰۰ ریال

عمرانی: احداث ۱۰ سرویس بهداشتی در روستای سولابست ، اهداء ۱۲ تن کاشی و سرامیک، تهیه ۲۰ عدد سنگ توالت، جمعاً به مبلغ ۱/۸۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

زیستی : کلمن آب ۴۰۰ عدد، سیلندر گاز سه کاره بزرگ ۲۰۰ عدد، ست ظروف ۱۴۰ سرویس، ۵۰ دستگاه بخاری گازی ، ۲۵ دستگاه آبگرمکن ، ۲۵ تخته پتو و ۲۵۰ تخته بالش ت برای هر خانواده جمعاً به مبلغ ۳/۵۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال

پوشاک : البسه متفرقه ۴۰۰۰ ثوب، کفش ۱۵۰۰ جفت، البسه زمستانی برای اهالی سولابست جمعاً به مبلغ ۴/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

کاروان سلامت

اعضای تیم کاروان سلامت	۲۲	پرستار	۲
فوق تخصصی	۲	دارویار	۱
متخصصی	۶	ماما	۱
پزشک عمومی	۴	فیزیوتراپیست	۱
دندانپزشک	۳	اپودمتریست	۲

عملکرد جمعیت هلال احمر استان خراسان رضوی در طرح نذر آب ۳ در شهرستان سریشه

تیم سحر			
اعضای تیم	۷	حمایتی معیشتی	۸۱
پرسنل	۲	اقدام توزیع شده اسباب بازی	۴۰
بهره وران	۱۲۳۰	خودروی بکارگیری شده	۲
لوازم التحریر	۵۰۰	کارگاه آموزشی	۷۷۱ نفر

طرح پیشنهادی برنامه کمک های کوچک برای طرح همکاری با ECHO – UNDP



اطلاع رسانی در راستای تاب آوری جوامع روستایی منطقه برای مقابله با شیوع ویروس کرونا با استفاده از ظرفیت شبکه خانه های هلال شهرستان نیشابور و زبرخان نام روستاهای هدف:

شهرستان نیشابور: خوجان-عیش آباد-عطائیه-ریزآب-کلاته محمدجان-کلیدر-قلعه نو جمشید-ابوسعدي-قطن آباد-گلبو-ماروسک-فیض آباد-کاریز صباح-عبدالله گیو-محمودآباد فضل-فرخک-حمیدآباد-احمدآباد

شهرستان زبرخان: دیزباد بالا-آهوان-اردوغش-قره داش-حصار-چناران-چشمه خسرو-باز حیدر-حریم آباد-حاجی آباد-قلعه وزیر-قاسم آباد

اطلاعات ارائه دهنده پیشنهاد:

نام سازمان مردم نهاد / سازمان جامعه محلی:....

/ خانه هلال دیزباد با همکاری شورای اسلامی

دیزباد بالا سال تاسیس: ۱۳۹۸

تعداد اعضا: ۳۷۱ نفر



اقدامات انجام شده در پیک چهارم

سایت آموزش مجازی خادم KHDEM.IR

سایت آموزش همگانی جمعیت استان

سایت آزمون های آموزش همگانی EDU.KHDEM.IR

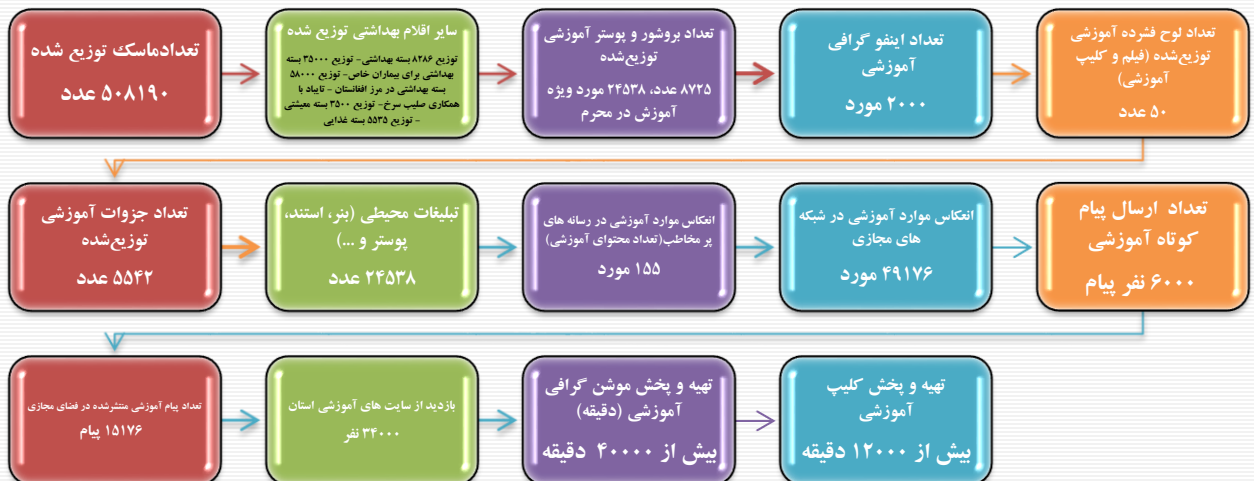
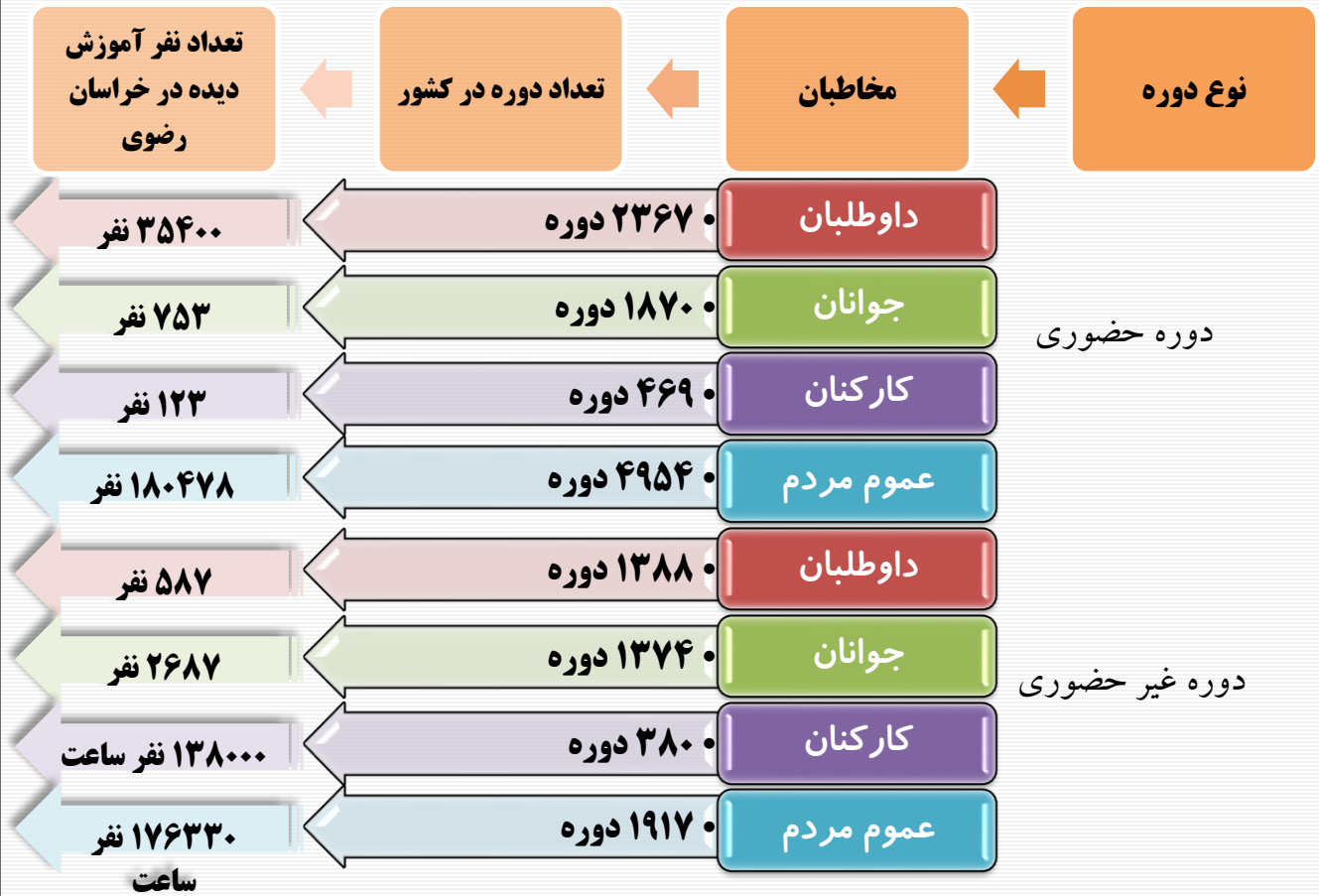
مرکز آموزش مجازی کرونا CORONA.IR



تهیه محتوای آموزشی و تدوین دوره ها با شرایط همه گیری کرونا



اقدامات انجام شده در استان در مقایسه با جمعیت هلال احمر کشور



توضیح اقدامات ویژه انجام شده در راستای رعایت پروتکل‌های بهداشتی: بر اساس آیین نامه و با نظارت روسای شعب

شرح اقدامات ابتکاری و خلاقانه:

شرح مختصر تبلیغات رسانه‌ای و فضای مجازی:

ایستگاه‌های راه آهن- مترو- پایانه مسافربری- تاکسی‌های بین شهری- جایگاه‌های سوخت- ناوایی‌ها- قنادی‌ها- بانک‌ها و... آموزش کارکنان پایانه‌های مسافربری - مهمانداران هواپیما- قطار- اتوبوس رانی

انعکاس موارد آموزشی در رسانه‌های پرمخاطب (تعداد رسانه و نام رسانه)

صداسوسما- رادیو خراسان- صبح بخیر خراسان- مشهد خبر فوری



ضد عفونی و گندزدایی ۹۳۹ کیلومتر از معابر عمومی- ضد عفونی ۱۵۱۵۳ وسیله نقلیه عمومی- ضد عفونی ۴۱۱ مکان عمومی- راه اندازی ۲۳ کارگاه تولید ماسک در استان- تولید و توزیع ۵۰۸۱۹۰ عدد ماسک سه لایه- تهیه کپسول اکسیژن ۱۰ لیتری، مانومتر، دستگاه پالس اکسیمتر و ماسک اکسیژن (هرکدام ۴۰ عدد)- تهیه ۸۲ عدد کپسول اکسیژن ۵۰ لیتری- آب رسانی: خریداری ۲۱ مخزن آب ۳ و ۱۰ هزار لیتری، هزینه کنترل و انشعاب توسط خیرین ۴۷ خانوار، هزینه آب رسانی سیار به روستای کلاته بلوچ هر دو هفته یکبار ۱۲ تانکر تا ۶ ماه جمعاً به مبلغ ۲/۲۵۰/۵۴۸/۰۰۰ ریال- عمرانی: احداث ۱۰ سرویس بهداشتی در روستای سولابست، اهداء ۱۲ تن کاشی و سرامیک، تهیه ۲۰ عدد سنگ توالت، جمعاً به مبلغ ۱/۸۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال - زیستی: کلمن آب ۴۰۰ عدد، سیلندر گاز سه کاره بزرگ ۲۰۰ عدد، ست ظروف ۱۴۰ سرویس، ۵۰ دستگاه - بخاری گازی، ۲۵ دستگاه آبگرمکن، ۲۵ تخته پتو و ۲۵۰ تخته بالشت برای هر خانواده جمعاً به مبلغ ۳/۵۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال - پوشاک: البسه متفرقه ۴۰۰۰ ثوب، کفش ۱۵۰۰ جفت، البسه زمستانی برای اهالی سولابست جمعاً به مبلغ ۴/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، اجرای رزمایش اهدای بسته های معیشتی و بهداشتی به خانواده های متاثر از کرونا با مشارکت ستاد اجرایی حضرت امام، اجرای طرح پیشنهادی برنامه کمک های کوچک برای طرح همکاری با ECHO- UNDP (اطلاع رسانی در راستای تاب آوری جوامع روستایی منطقه برای مقابله با شیوع ویروس کرونا با استفاده از ظرفیت شبکه خانه های هلال شهرستان نیشابور وزیرخان)