



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان زنجان

# بسته آموزشی کورونا ویروس

ویژه خیریه ها

# کورونا ویروس چیست؟

- خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است .
- مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است.

## علايم ابتلا به اين ويروس چيست؟

- علايم شايع : تب، سرفه، کوتاهي تنفس، علايم گوارش، اسهال
- علايم در موارد شديد : عفونت ريه ( پنوموني )، سندرم تنفسي حاد شديد، نارسايي کليه

# 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

# راه های پیشگیری

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها 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 بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

# 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

## چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کورونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چدن ساعت این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشودهنده مثل وایتکس می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

## 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.



## توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا در مساجد و تکایا

- ۱- کلیه نمازگزاران و علاقمندان به شرکت در مراسم بایستی از چادر، عبا، جانماز و سجاده شخصی استفاده نمایند یا حداقل یک پارچه تمیز به جای سجاده با خود به همراه داشته باشند و از این وسایل به طور مشترک استفاده ننمایند.
- ۲- احتیاطات روزانه از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و ... را رعایت نمایند.
- ۳- هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن خودداری نمایند.

- ۴- از انداختن دستمال کاغذی در محوطه مسجد خودداری کرده و آنها را در سطل های زباله دردار مجهز به کیسه زباله بیندازند.
- ۵- جهت پذیرایی از شرکت کنندگان در مساجد و مجالس از لیوان و ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند.
- ۶- در زمان تجمع برای نماز جماعت به منظور ادای فریضه هر ۲۰ دقیقه حداقل به مدت ۵ دقیقه پنجره ها را جهت تهویه هوا باز نگه دارند.

## توصیه های بهداشتی برای اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی

- ۱- نصب تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل
- ۲- نصب دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل سرویس های بهداشتی
- ۳- وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
- ۴- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس های بهداشتی

- ۵- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری های تنفسی
- ۶- استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
- ۷- نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق ها، راهروها، سالن آمفی تئاتر و ... به صورت روزانه

- ۸- جداسازی سطل، دستمال ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری و ...
- ۹- جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های دردار پدالی و دفع آنها در آخر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت
- ۱۰- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- ۱۱- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی

- ۱۲- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی در محل سرویس های بهداشتی
- ۱۳- آموزش نحوه شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- ۱۴- سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبار مصرف و یا در غیر این صورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آنها

# چگونه از خود محافظت کنیم؟



از خود و دیگران در مقابل بیماری  
محافظت نمایید

**دست‌های خود را بشویید**



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

## دست‌های خود را بشویید



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

دست‌های خود را اگر  
به وضوح آلوده است  
با آب جاری و صابون  
مایع بشویید.







# روش صحیح شستن دستها

## در ۱۰ مرحله



دستها را خیس کرده و بعد آن‌ها را به صابون آغشته کنید



کف دستها 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.



شستها را جداگانه و دقیق بشوید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.



دور مح هر دو دست را بشوید.



دستها را با دستمال خشک کنید.



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

## از دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

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



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

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



## 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



دستهای خود را در فواصل  
مایین لمس مواد غذایی خام  
و مواد غذایی پخته شده  
بشوئید.

## 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 پزشک قرار دهید.

# گام کلیدی ۳ ( کورونا و آنفلوانزا ) برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی



## روبوسی نکنید

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

## پوشانید

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



## بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون