



# بسته آموزشی کورونا ویروس

ویژه عموم مردم

# 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

# 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

# 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.

# چگونه از خود محافظت کنیم؟



از خود و دیگران در مقابل بیماری  
محافظت نمایید

**دست‌های خود را بشوید**



- \* 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.







دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی استان زنجان

معاونت بهداشت

# 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.



# نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

از نزدیک شدن به افرادی  
که **سرفه** می‌کنند یا  
**تب** دارند پرهیز کنید



مرتب دستهای خود را با  
محلول ضد عفونی کننده الکلی  
یا آب و صابون مایع بشوئید

از دست زدن به  
چشم‌ها، بینی و دهان  
پرهیز کنید





## 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.

# 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.

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



## 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



# 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

# فرد مشکوک به بیماری کیست؟

- فردی است که به دلیل تب، سرفه و تنگی نفس نیازمند بستری در بیمارستان بوده و عامل بیماریزای دیگری برای توجیه علایم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:
- سابقه سفر به کشور چین، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علایم بیماری
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس (محتمل/ قطعی)

# تماس نزدیک به چه معنا است؟

- تماس بیمارستانی با بیمار
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس در فضای بسته مشترک
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

## 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 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.