

## کوروناویروس 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، کوتاهی تنفس، علايم گوارش، اسهال
- علايم در موارد شديد : عفونت ريه ( پنومونی )، سندرم تنفسي حاد شديد، نارسايی 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

## 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

## چگونه ماسک بزنیم؟

- قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع دستشویی بر پایه الکل بشویید.
- به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشد که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.
- در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.
- در هنگام برداشتن ماسک، آنرا از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.



## 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 (محمول / 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 مانند.
- مواد شستشودهنده مثل وایتکس می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

## دوره کمون بیماری چه مدت است؟

- دوره کمون مدت زمانی است که بین ورود عامل بیماری زا و شروع علائم فاصله است.
- دوره کمون این بیماری بین ۱ تا ۱۴ روز می باشد.

## 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.

## پیشگیری از ابتلا به کورونا در سربازخانه ها

- رعایت بهداشت تنفسی و آموزش آن
- رعایت بهداشت دستها و آموزش آن
- نظافت مرتب سرویس های بهداشتی و اتاق ها
- داشتن وسایل مخصوص هر فرد و عدم داشتن وسایل مشترک
- در خوابگاه ها تخت ها با فاصله حداقل یک متر باشند.

## پیشگیری از ابتلا به کورونا در دانشگاه ها

- رعایت بهداشت تنفسی و آموزش آن
- رعایت بهداشت دستها و آموزش آن
- نظافت مرتب سرویس های بهداشتی و کلاس ها
- داشتن وسایل مخصوص هر فرد و عدم داشتن وسایل مشترک
- در خوابگاه ها تخت ها با فاصله حداقل یک متر باشند.





## 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.





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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی 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.

## اصول بهداشتی مراقبت از بیمار در منزل (در صورتی که طبق توصیه پزشک بیمار را می توان در منزل نگاه داشت)

- بیمار را در اتاقی که تهویه خوبی دارد نگهدارید.
- در صورت امکان فرد دیگری به طور دائم در اتاق بیمار حضور نداشته باشد.
- تعداد مراقبین بیمار را به حداقل برسانید. بهتر است فردی که بیماری زمینه ای ندارد و سالم می باشد از بیمار مراقبت کند.
- بیمار ملاقات کننده نداشته باشد.
- افراد خانواده باید در اتاق دیگری باشند یا در صورتی که این امکان وجود ندارد فاصله حداقل یک و نیم متری از فرد بیمار را رعایت کنید.
- جابجایی فرد بیمار در منزل باید محدود شود و محل های مشترک با سایر افراد منزل به حداقل رسانده شود. از تهویه مناسب مناطق مشترک در منزل مثل آشپزخانه و حمام و دستشویی اطمینان حاصل کنید.
- مراقب باید هنگامی که در اتاق بیمار است از ماسک استفاده کند و در تمام مدتی که ماسک روی صورت است به آن دست نزنید. در صورت کثیف یا خیس شدن ماسک آن را سریعاً دور انداخته و دست ها را با آب و صابون بشویید.
- بهداشت دست را بعد از تماس با بیمار یا محیط وی رعایت کنید. همچنین حفظ بهداشت دست در قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از توالت و هر زمان که دست ها کثیف بود لازم می باشد.
- بهداشت تنفسی را هنگام عطسه و سرفه رعایت کنید.
- تمام سطوح حمام و دستشویی را حداقل یک بار در روز با محلول شستشوی معمول حاوی مواد سفیدکننده بشویید.
- افراد بیمار تا زمانی که علائم برطرف شوند باید در منزل بمانند.



# 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 (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین



## بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان  
معاونت بهداشت





## نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

هنگام **سرفه** یا **عطسه**  
جلوی دهان خود را با  
دستمال یا آرنج بگیرید.  
دستمال را دور انداخته و  
دست‌های خود را بشویید.



در صورت استفاده از ماسک  
مطمئن شوید که دهان و بینی  
را پوشانده است و از دست زدن  
به ماسک حین استفاده پرهیز کنید.  
بعد از استفاده از ماسک یکبار مصرف آن را  
فورا دور انداخته و دست‌های خود را بشویید.



## 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.





## 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.

