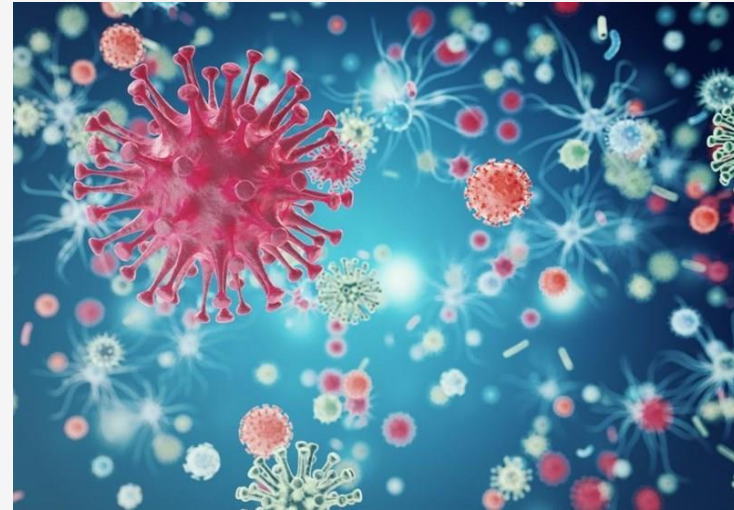
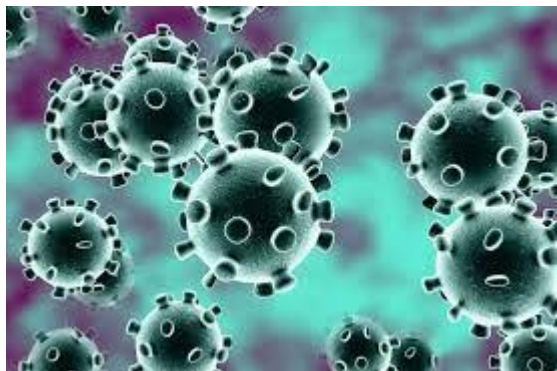


کرونا ویروس و توصیه های بهداشتی



واحد بهبود کیفیت

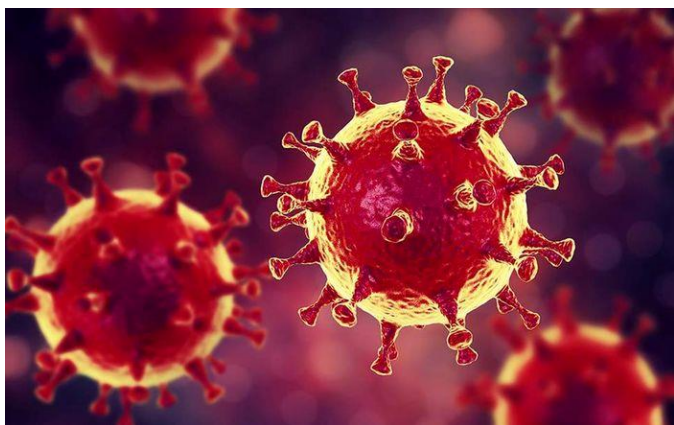


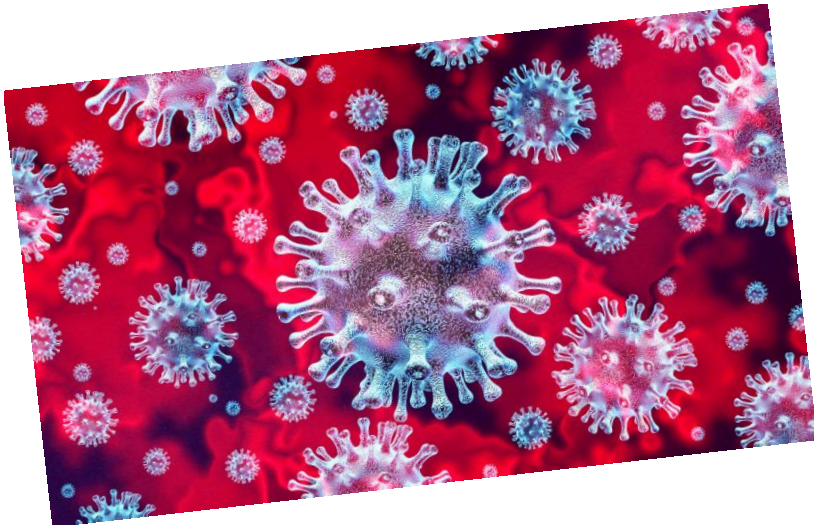
کرونا ویروس چیست؟

- کرونا ویروس ها نام علمی: Coronaviruses، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدید تری همچون سارس و مرس را شامل می شود. کرونا ویروس ها در سال ۱۹۶۵ کشف شده و مطالعه بر روی آن ها به طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۶۵ ادامه داشت. تا کنون هفت نمونه از ویروس کرونا کشف شده است که آخرین نوع آنها، در شهر ووهان چین با همه گیری در انسان شیوع پیدا کرد.
- برای نخستین مرتبه، گزارشی از بروز یک بیماری شبیه ذات الریه در شهر ووهان، توسط مقامات چینی به سازمان بهداشتی جهانی ارسال شد. افرادی که به این بیماری مبتلا شده بودند، به خاطر عجیب و متفاوت به نظر رسیدن آن، در قرنطینه نگه داشته شده و خیلی سریع تحقیقات برای یافتن منشا بیمار آغاز شد.

کرونا ویروس چقدر خطرناک است؟

- کرونا ویروس یا NCOVID 19، نسل جدیدی از ویروس کرونا است که در طول چند ماه گذشته شیوع پیدا کرده است. کرونا، تا قبل از یک دهه گذشته، ویروسی ساده و کم تهاجم بود. تا اینکه در ۲۰۰۳، جهش پیدا کرد و تبدیل به سارس شد. بیماری حاد تنفسی که با ابتلا ۸۰۰۰ نفر و با مرگ و میر ۸۰۰ نفر (یعنی نرخ مرگ و میر حدود ۱۰ درصدی) یکی از جلوه های جدید این ویروس بود.
- این ویروس در سال ۲۰۱۲، در شکل ویروس مرس بروز پیدا کرد. در آن سال ۵۷۳ نفر به مرس مبتلا شدند و ۱۰۵ نفر از آنها جان باختند. یعنی تقریباً نرخ مرگ و میر حدود ۱۸ درصد.





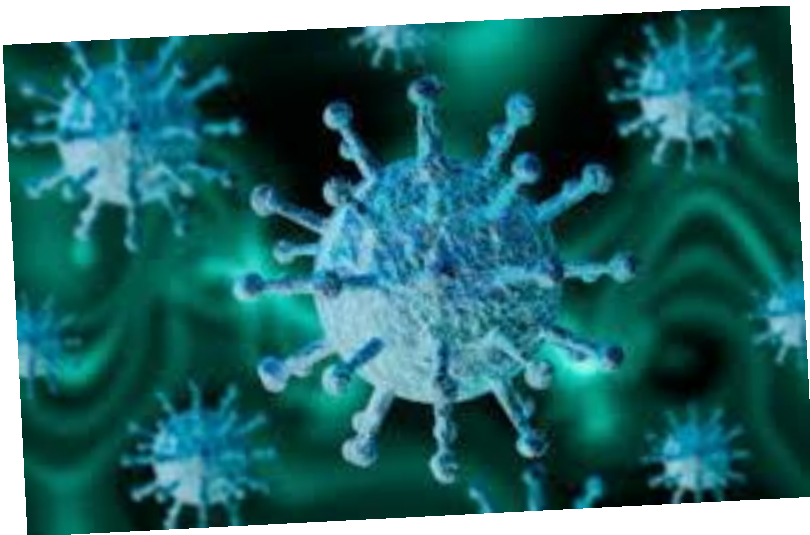
- اگر قرار بود ویروس کرونا با همین ضریب رشد پیشرفت کند، امروز باید شاهد ویروسی به مراتب مرگبارتر از مرس میبودیم که که بیش از ۳۱ درصد مبتلایان به آن جان میباختند. اما خبر خوب اینکه ویروس کرونای جدید نسبت به ویروس های قبلی کرونا کشندگی کمتری دارد البته این ویروس توان بیماری زایی بالای را نشان داده است این بدان معنی است که با کنترل های بهداشتی می توان کرونا را کنترل نمود و غفلت از توصیه های بهداشتی می تواند عواقب بدی داشته باشد.
- مساله مهمی که در مورد کرونا وجود دارد و آن را از سایر انواع کرونا ویروسها متمایز کرده است، رشد سریع و شدت اپیدمی این ویروس است؛ نه خطر مرگ و میر مبتلایان به آن.

راه های انتقال:

- این ویروس میتواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود، شیوع از طریق ترشحات مجرای تنفس و تماس با سطوح و یا فرد با فرد از مهمترین عوامل انتقال ویروس اند. همچنین انتقال از راه ذرات هوا نیز یکی دیگر از راه های انتقال این ویروس می باشد.

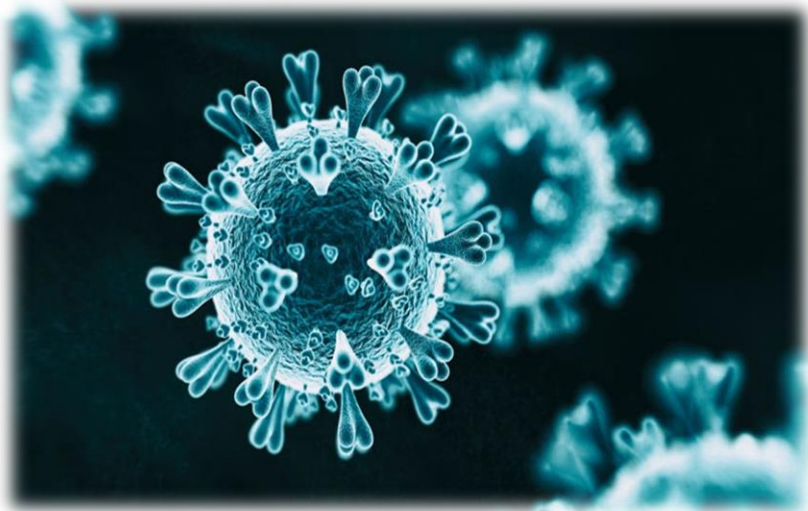
چه گروههایی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دچار نقص ایمنی
- افراد تحت درمان مزمن با کورتون
- افراد در حال شیمی درمانی
- افراد دچار سابقه بدخیمی، پیوند اعضا
- افراد دارای بیماری های قلبی، تنفسی، فشار خون بالا و دیابت
- کودکان زیر ۱ سال
- افراد بالای ۹۱ سال
- افراد با وزن بالا (BMI بالای ۴۰)



پیش آگهی و درمان

- داروهای موثر در حال تولید هستند، ولی تاکنون روش قطعی برای درمان و مقابله با ویروس تایید نشده اما درمان به صورت داروهای ضد ویروس و درمان علامتی انجام می شود. پیش آگهی شمار زیادی از بیماران خوب است و شرایط تعداد کمی از آنها بحرانی می شوند. به طور کلی پیش آگهی این بیماری برای افراد مسن و افرادی که پیش زمینه بیماری دارند خوب نیست. در کودکان نیز علایم این بیماری کمتر است.



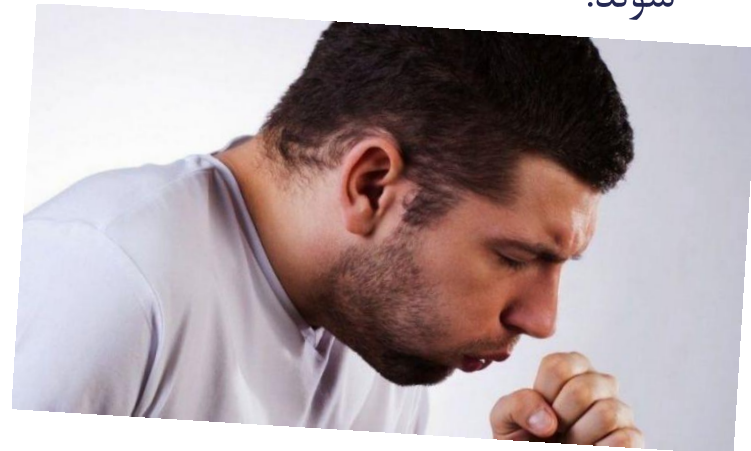
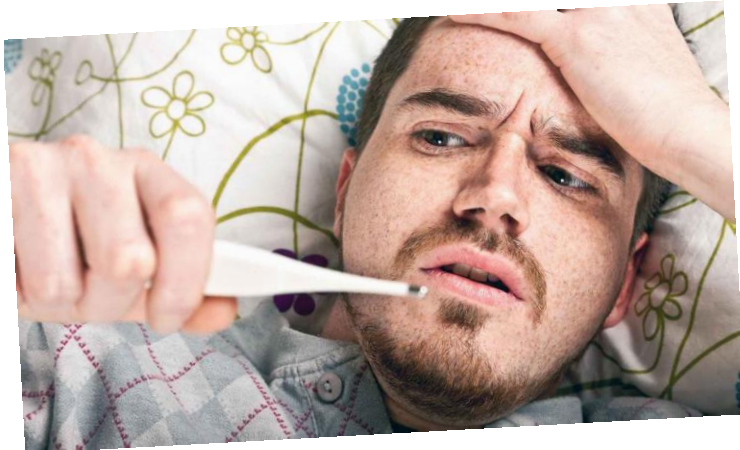


ویروس کرونا چگونه تشخیص داده میشود؟

- در غالب بیماران ممکن است نمونه گیری لازم نباشد اما برای برخی بیماران، از گلو یا بینی فرد مشکوک به ابتلا نمونه برداشته شده و به آزمایشگاه فرستاده میشود. گاهی هم نمونه خلط یا ترشحات فرد مشکوک هم به همراه نمونه خون به آزمایشگاه فرستاده می شود. نمونه معمولا از کسانی گرفته می شود که تب، تنگی نفس و سرفه دارند. این آزمایش در دو مرحله اصلی انجام میشود، تشخیص اولیه و تأیید تشخیص؛ در مجموع سه آزمایش انجام میشود که هر آزمایش در واقع بررسی و تشخیص یک توالی ژنتیکی ویروس است. همچنین آزمایش و بررسی سلول های خون و سی تی اسکن ریه می تواند در تشخیص و این بیماری کمک کننده باشد.

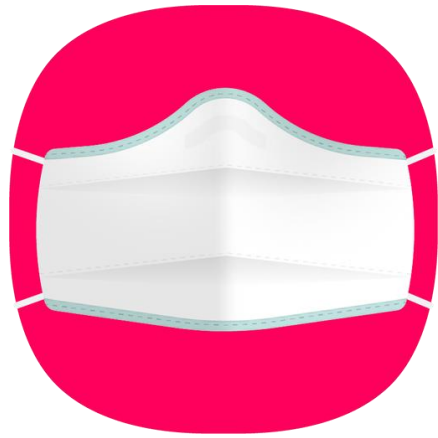
نشانه های کرونا ویروس جدید چیست؟

● دوره نهفتگی این بیماری از ۱ تا ۱۴ روز است اما در بیشتر موارد بین ۳ تا ۷ روز علائم بروز میکند. بیماری زایی این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد و علائمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد میکند. اما این بیماری عمدتاً با لرز، گلودرد و سرفه ی خشک با یا بدون تب بروز می یابد. تعدادی از بیماران نیز علائمی مانند گرفتگی بینی، آبریزش بینی و اسهال دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف (و غیره) بروز پیدا می کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می یابد، دچار مشکل تنفسی و تنگی نفس می شوند.



در جریان پاندمی COVID-19، توصیه می شود همه افراد ، صرف نظر از اینکه از ماسک استفاده می کنند یا خیر باید:

- از تجمعات انسانی و فضاهای شلوغ اجتناب نمایند.
- فاصله فیزیکی حداقل ۱ متر (۳ / ۳ فوت) از افراد دیگر ، به ویژه از افرادی که علائم تنفسی دارند (به عنوان مثال سرفه ، عطسه) را حفظ نمایند.
- اگر دستها کاملاً کثیف نیستند ، بهداشت مکرر دست ها را با استفاده از محلول های الکلی و یا آب و صابون (در صورت کثیف بودن) به طور مرتب مراعات نمایند.
- بهداشت تنفسی را با رعایت آداب سرفه رعایت نمایند ، یعنی هنگام سرفه یا عطسه ، بینی و دهان خود را با آرنج یا دستمال بپوشانند ، بلافاصله بعد از استفاده ، دستمال را دور انداخته و بهداشت دست ها هم رعایت گردد.
- از تماس دست ها با دهان ، بینی و چشم خودداری کنید.



سودمندی / مزایای بالقوه استفاده از ماسک

- کاهش خطر قرار گرفتن در معرض افراد آلوده قبل از بروز علائم.
- کاهش انگ یا داغ اجتماعی استفاده از ماسک به ویژه در محیط های غیر بهداشتی و درمانی
- باعث می شود افراد احساس کنند که می توانند در جلوگیری از گسترش ویروس نقش داشته باشند.
- به مردم یادآوری می کند که با سایر اقدامات (به عنوان مثال ، بهداشت دست ، پرهیز از تماس دست با بینی و دهان) مطابقت دارند. با این حال ، این امر همچنین می تواند اثر معکوس داشته باشد.
- مزایای بالقوه اجتماعی و اقتصادی: در شرایط کمبود جهانی ماسک های جراحی و PPE، تشویق مردم برای تولید و استفاده ماسک های پارچه ای ، ممکن است وفاق جمعی و همبستگی ملی را ارتقا بخشد. علاوه بر این ، تولید ماسک های غیر پزشکی ممکن است منبع درآمد را برای کسانی که قادر به تولید ماسک در اجتماعات خود هستند فراهم کند. ماسک های پارچه ای همچنین می توانند نوعی بیان فرهنگی باشند و به طور کلی باعث تشویق عمومی در مورد اقدامات حفاظتی شوند. استفاده مجدد از ماسک های پارچه ای باعث کاهش هزینه ها و پیشگیری از هدر رفت منابع نیز می شود و در توسعه پایدار کمک کننده می باشد.



مضرات / مضرات احتمالی استفاده از ماسک

- افزایش خطر ابتلا به خود آلودگی به دلیل دستکاری ماسک صورت و در نتیجه لمس چشم با دستهای آلوده
- در صورت خیس شدن یا تعویض نشدن ماسک های غیر پزشکی ، ممکن است خود آلودگی بالقوه ای ایجاد کند. این می تواند شرایط مساعدی را برای تکثیر و انتشار میکروارگانیسم ها ایجاد کند.
- بسته به نوع ماسک استفاده شده ، ممکن است سردرد و یا مشکلات تنفسی وجود داشته باشد.
- بروز و یا تشدید ضایعات پوستی صورت ، درماتیت تحریک کننده یا بدتر شدن آکنه
- اشکال در برقراری ارتباط
- احساس نارحتی
- احساس کاذب امنیت که می تواند به عدم پایبندی کامل به سایر اقدامات مهم پیشگیرانه مانند فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی و بهداشت دست ها منجر شود.
- عدم رعایت اصول استفاده صحیح از ماسک به ویژه در کودکان
- مسائل مربوط به مدیریت پسماند: دفع نامناسب ماسک منجر به افزایش زباله در اماکن عمومی ، خطر آلودگی به رفتگران و پاکبان ها و مخاطرات زیست محیطی می شود.
- در برقراری ارتباط برای افراد ناشنوا که به خواندن لب اعتماد می کنند ، مشکل زا می باشد.
- دشواری استفاده از ماسک به ویژه برای کودکان ، افراد دچار مشکلات روحی و روانی ، مبتلایان به بیماری روانی ، افراد سالخورده دارای اختلال شناختی ، مبتلایان به آسم یا مشکلات تنفسی مزمن ، افراد دچار آسیب دیدگی صورت یا جراحی فک و صورت اخیر و کسانی که در محیط های گرم و مرطوب زندگی می کنند.



استفاده درست از ماسک چگونه است ؟

- استفاده درست از ماسک های یکبار مصرف پزشکی / ماسک های پزشکی به شرح زیر است :
 - گیره ماسک روی بینی قرار گرفته و لایه های ماسک به بیرون یا به سمت پایین تا می شوند.
 - لایه های تا شده برای پوشاندن دهان، بینی، فک بالا و پایین باز می شوند.
 - نوک دو انگشت خود را در امتداد نوار فلزی پل بینی از وسط به طرفین و به آرامی به سمت داخل فشار دهید تا جایی که نزدیک به پل بینی شود.
 - ماسک را بصورت صحیح مرتب کنید تا ناحیه اطراف ماسک کاملا به صورت بچسبد.
- ماسک پزشکی استاندارد ۳ لایه دارد؛ لایه بیرونی دارای لایه مسدود کننده آب برای جلوگیری از ورود قطرات به ماسک است؛ لایه میانی دارای یک لایه فیلتر است؛ از لایه داخلی در نزدیکی بینی و دهان برای جذب رطوبت استفاده می شود.

ماسکی که چند بار مصرف شده را چگونه نگهداری کنیم؟

- اگر نیاز به استفاده چند باره از ماسک هست، می توان آن را در محل پاکیزه، خشک و دارای تهویه هوای مطبوع آویزان کرد یا در پاکت کاغذی تمیز که امکان عبور هوا را دارد، قرار داد.
- لازم است که ماسک بطور جداگانه نگهداری شود، از تماس آن ها با یکدیگر اجتناب گردد و استفاده کننده هر ماسک مشخص باشد. ماسک محافظتی استاندارد مصرف پزشکی را نمی توان شست و همچنین از مایع ضد عفونی کننده یا حرارت دهی و دیگر روش ها نیز نمی توان استفاده کرد. در ارتباط با سایر ماسک های غیر پزشکی مطابق دفترچه راهنمای ماسک عمل شود.



به چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟

- به طور کلی ماسک های جراحی پس از ۲ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N95 پس از ۸ ساعت می بایست تعویض گردد.
- حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد.
- همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.





چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟

- پس از گذشت مدت زمان توصیه شده می بایست به طرز صحیح آن را دور بیندازیم. بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و به صورت جدا و بر اساس دستورالعمل های شهر خود دور بیندازید.
- ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های عفونی بیمارستانی جمع آوری می شود. نکته قابل توجه پس از دور انداختن ماسک، این است که دست ها باید به روش استاندارد شسته شود.

افراد باردار و کودکان چگونه ماسک انتخاب کنند ؟

- بانوان باردار در پوشیدن ماسک محافظتی باید با در نظر گرفتن و توجه به شرایط خود، محصولی که از راحتی نسبی برخوردار باشد را انتخاب کنند.
- کودکانی که در مرحله رشد و نمو هستند و شکل صورتشان کوچک است، باید از ماسک محافظتی کودکان استفاده کنند.



سالمندان و بیمارانی که با ماسک زدن احساس ناراحتی می کنند، چه کنند؟



- سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی، ریوی و سایر بیماری های مزمن، پس از ماسک زدن ممکن است احساس ناراحتی کنند، حتی ممکن است بیماری قلبی شدت پذیرد. این افراد باید از پزشک متخصص راهنمایی بگیرند.

آیا نیاز به استفاده از دستکش می باشد ؟

- استفاده از دستکش برای عموم مردم ضروری نیست، فقط کافی است که شستشوی صحیح دست ها طبق روش گفته شده، انجام دهند.



در زندگی روزمره آیا نیاز به زدن عینک محافظ می باشد ؟

- در زندگی و کار عادی، رسیدگی به بهداشت دست ها کافیست، اگر دستان مرتب شسته شوند و خصوصا چشمان با دستان آلوده لمس نداشته باشند، نیازی به زدن عینک محافظ نمی باشد.





آداب سرفه و عطسه

- در هنگام سرفه یا عطسه، با آرنج یا دستمال جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید. هرگز با دست جلوی دهان و بینی خود را نگیرید.
- سرفه و عطسه می تواند ویروس های زیادی را آزاد کند. در صورتیکه سریعاً دست ها شسته نشود، باعث آلودگی مکان هایی مانند دستگیره درها، دکمه های آسانسور، نرده و صندلی ها و اشیا دیگر خواهد شد. در این زمان، اگر کسی این قسمت های آلوده را لمس کرده و دستان خود را نشوید، با تماس دست آلوده با دهان، چشم ها و بینی و ... ویروس از طریق دست ها پخش خواهد شد. اما با پوشاندن صورت و بینی با استفاده از آرنج، ویروس روی سطح لباس پاشیده می شود و سطح اعضای بدن را آلوده نمی کند. در نتیجه اکیدا پیشنهاد می شود به آداب سرفه کردن توجه شود. در عین حال، تا قبل از شستن دست نباید سایر اعضای بدن خود را لمس کنید، به ویژه دهان، چشم، بینی و دیگر عضوهای دارای مخاط.

آیا انسان از طریق حیواناتی مثل سگ و گربه می تواند مبتلا شود ؟

- شواهدی مبنی بر انتقال از حیواناتی مانند سگ و گربه یا سایر حیوانات خانگی به انسان وجود ندارد.
- اگر چه بهتر است در حال حاضر افراد در تماس با حیوانات پرهیز کنند و در صورت تماس، بلافاصله اقدامات لازم در جهت جلوگیری از آلوده شدن به ویروس را انجام دهند.





نکاتی که باید برای وسایل شخصی رعایت گردد :

- گوشی همراه، خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید. (مگر در شرایط اضطراری)
- عینک و ساعت مچی خود را در خارج از خانه از جلوی چشم خود بردارید و از مچ خودتان خارج نسازید. (مگر در شرایط اضطراری)
- چنانچه حلقه و یا انگشتر در دست دارید در هر بار شستن دست با دقت انگشتر را نیز با آب و صابون شستشو دهید.
- دسته کلید را صرفاً هنگام نیاز (زمان رسیدن به درب ورودی منزل و یا محل کار) از جیب و یا کیف خود خارج سازید.
- در هر بار مراجعت به منزل در ابتدای ورود بلافاصله بعد از شستن دستها تمامی وسایل شخصی (مانند گوشی موبایل، عینک، حلقه و انگشتر، ساعت، کیف و دسته کلید) را با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضدعفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.



نکاتی که باید برای وسایل شخصی رعایت گردد :

- چنانچه در محل کار و یا منزل از وسایلی (مانند لپ تاپ، کامپیوتر، ماوس و صفحه کلید و یا تبلت) بصورت پرتکرار استفاده می نمایید هر روز آنها را یکبار قبل از استفاده و یکبار بعد از استفاده با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضدعفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.
- چنانچه کیف پول و یا کیف دستی کیف جای لپ تاپ و یا مدارک همراه خود از منزل خارج می کنید حتی الامکان هیچ جا بر روی زمین و یا سطوحی که بنظرتان در معرض لمس عمومی است قرار ندهید. (در دست بگیرید و یا در صورت نشستن بر روی پای خود بگذارید.)
- لباس های رویی خود را به صورت عادی در آورده و آن را در ورودی منزل و دور از سایر لباس ها آویزان کنید (در صورت شک به آلوده بودن آنها را با رعایت بهداشت فردی و با آب داغ و مواد شوینده تو سط ماشین لباسشویی بشوئید)



کرونا: اهم دستورات عملهای پیشگیری ، کنترل و مقابله با ویروس جدید

● سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی و افراد با ریسک بالا شامل بیماران سرطانی، دیابت، HIV، بیماران قلبی، بیماران مبتلا به آسم، بیماران خونی مزمن، زنان باردار، بیماران نورولوژیک (عصبی) مزمن، دریافت کنندگان پیوند عضو، بیماران مزمن ریوی، کبدی و کلیوی به محض مشاهده علائم سردرد و تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه و آبریزش بینی و تنگی نفس به پزشک مراجعه نمایند.

● از دست دادن و روبوسی اکیداً اجتناب شود.

● به تعداد نیاز ماسک یکبار مصرف ۳ لایه تهیه تا در صورت مشاهده هر گونه علائم سرماخوردگی ، سرفه و ... فرد استفاده نماید.





- مدت شستشوی دستها حداقل به اندازه ۴۰ ثانیه بوده و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصاً انگشت شست ، کف دست و مچ دست) شسته شود.
- در اماکن پر تردد و پر تجمع میتوان برای ضد عفونی دست ها از مواد ضد عفونی دست بر پایه الکل یا سایر مواد ذکر شده مورد تایید وزارت بهداشت استفاده نمود.
- برای ضد عفونی سطوح از ضد عفونی کننده سطوح متوسط بر پایه آب، الکل و هیپو کلریت سدیم ۱٪ بر مبنای محصولات به ثبت رسیده در سازمان غذا و دارو و یا محلول ضد عفونی وایتکس رقیق ۱٪ جهت گندزدائی سطوح استفاده شود.





- سیستمهای تهویه سرویسهای بهداشتی بطور مناسب عمل نمایند.
- کلیه پرسنل آشپزخانه ها و آبدارخانه ها بصورت اختصاصی طرز صحیح شستن دست را آموزش دیده و بدقت عمل نمایند.
- تمامی سطل زباله ها (داخل سالنها ، آبدارخانه ها ، سرویسهای بهداشتی و ...) درب دار بوده و از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری شود.
- هر گونه تماس دست با چشم ، بینی و دهان قبل از شستشوی دست بشدت اجتناب شود.





- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری شود.
- فاصله حداقل یک متر از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه) رعایت گردد.
- بیماران تنفسی بهتر است روزهای اول در منزل استراحت نمایند و از حضور در اماکن پرتردد اجتناب نمایند.
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوانزا، دهان با محلول آب و نمک (برای هر یک لیوان آب یک قاشق مرباخوری نمک ریخته و مخلوط شود) شستشو (غرغره) شود.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شستشوی کامل دست با آب و صابون شود.



- کرونا ویروس در حالت انجماد بسیار پایدار است و در دمای ۲۰-۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲ سال زنده می ماند. بنابراین انجماد نه تنها آن را از بین نمی برد بلکه سبب حفظ آن می شود.
- کروناویروس به مدت چند روز بر روی سطوح، بسته به پارامترهایی همچون رطوبت، دما و نور زنده می ماند، برای مثال در دمای ۴ درجه سانتیگراد می تواند به مدت ۷۲ ساعت زنده بماند.
- به همین علت توصیه می شود حتما قبل از مصرف غذاهای یخچالی و فریزری که در آنها احتمال آلودگی وجود دارد، آنها را در ماکروویو یا روی حرارت شعله گرم کنید تا حداقل حرارت عمق ماده غذایی به ۷۰ درجه برسد.



کرونا و ویروس و تغذیه

- با توجه به عدم درمان قطعی عفونت کووید ۱۹ تاکنون، نیاز ضروری به یافتن روشهای جایگزین برای کنترل شیوع بیماری وجود دارد. کمبود مواد مغذی در بدن منجر به کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شود که خود می تواند بدن را در برابر عفونت های ویروسی آسیب پذیرتر کند.
- اولین قدم در پیشگیری و کنترل کروناویروس رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل می باشد. بنابراین مواد غذایی گروه های غذایی مختلف (نان و غلات، سبزیها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت قرمز و ماهی و مرغ و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) را مصرف نمایید.
- جهت افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها استفاده شود. به طور مثال سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، پیاز، شلغم، انواع مرکبات (لیموترش، پرتقال، نارنگیو نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها را مصرف کنید.



- ویتامین های A و E نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. منابع غذایی ویتامین A شامل منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منابع گیاهی همچون انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی از قبیل هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع غذایی ویتامین E شامل روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت می باشند.
- با توجه به اینکه مصرف ویتامین های گروه B منجر به تقویت سیستم ایمنی می شود، توصیه می شود منابع غذایی این ویتامین ها شامل شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، حبوبات، انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها و مغزها (گردو، بادام، پسته و فندق) مصرف شوند.
- منابع غذایی حاوی ویتامین D مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ می توانند به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمایند.
- مواد معدنی مانند آهن و روی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک نمایند. از منابع غذایی
- این دو ریز مغذی مثل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و حبوبات بیشتر استفاده شود.
- اسیدهای چرب امگا ۳ باعث تقویت اثرات ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی می شوند غذاهای دریایی حاوی اسید های چرب امگا ۳ می باشند.



- افراد با علائم سرماخوردگی و مشکلات تنفسی (خفیف تا شدید) از مراجعه به کلینیکهای دندانپزشکی تا زمان بهبودی کامل خودداری نمایند . در صورت عدم تحمل درد و اجبار برای مراجعه ، حتماً کادر دندانپزشکی را از بیماری خود آگاه نمایند.
- هر گونه تماس دست افراد با یکدیگر از جمله دست دادن به روش معمولی ، مشت به مشت و ... صحیح نبوده و فرهنگ سازی عدم دست دادن صرفاً بمنظور پیشگیری از تماس پوستی و انتقال ویروس میباشد.



**دست دادن
ممنوع**



● با توجه به اینکه ذرات ویروس کرونا میتواند چندین برابر زمان زنده بودن ویروس سرماخوردگی در سطوح باقیمانده و زنده بماند . لذا شدیداً مسری بوده و می تواند در طی چندین روز افراد زیادی را آلوده نموده و بصورت تصاعدی موارد بیماری افزایش یابد . لذا تاکید میگردد سطوح در معرض افراد با علائم بیماری تنفسی با محلولهای بر پایه آب و الکل و هیپو کلریت سدیم ۱٪ و یا محلول ضد عفونی وایتکس رقیق ۱٪ بطور مرتب ضد عفونی و گند زدائی گردد.

● نحوه صحیح گذاشتن و برداشتن ماسک توسط کلیه افراد یادگیری شود.

● بیماران با علائم سرماخوردگی و بیماری تنفسی که از ماسک استفاده مینمایند ، بعد از استفاده از ماسک یا دستمال ، آنها را در کیسه نایلون انداخته ، درب کیسه را گره زده و در سطل زباله درب دار بیندازند.



- در حال حاضر هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کوروناویروس جدید وجود ندارد . با توجه به آنکه در حال حاضر از هر ده بیمار مبتلا، ۸-۹ نفر دچار علائم خفیف در حد سرماخوردگی می شوند (عمدتاً تب و سرفه بعنوان علائم اصلی به اضافه علائم فرعی نظیر آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی) باید با مراجعه به پزشک از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند. (استراحت در منزل، مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات و مسکن های تب بر)



- باید کلیه آحاد جامعه آگاه باشند که تنها پزشکان و پرسنل بهداشتی میتوانند کسی را که دچار علائم بیماری است دقیقاً بررسی و مشخص نمایند که وی نیاز به بستری در بیمارستان دارد یا آنکه درمان و جداسازی وی میتواند در منزل انجام شود . چنانچه پزشک توصیه نماید که بیمار نیازی به بستری در بیمارستان ندارد ، وی توسط پرسنل مرکز بهداشت شهرستان تحت نظر قرار خواهد گرفت . ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل موازین پیشگیری را رعایت کند تا زمانی که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی بگویند میتواند به فعالیتهای روزمره خود بازگردد.

موازین پیشگیری که بیمار نیاز به بستری نداشته و در منزل باید رعایت شوند شامل :

- در منزل در یک اتاق جداگانه استراحت نماید.
- توصیه میشود فعالیتهای خارج از منزل را محدود کنند باستثنای زمانی که نیاز به مشورت با پزشک دارند.
- از حضور در اماکن پر ازدحام عمومی اجتناب نمایند. از وسایل نقلیه عمومی ، تاکسی های تلفنی یا عمومی استفاده نکنند.
- توصیه میشود در صورت امکان ، توالت بیمار از سایرین جدا باشد. در صورت مشترک بودن پس از هر بار استفاده بیمار از سرویس بهداشتی ، محل توسط فرد سالم با رعایت اصول حفاظت فردی گندزدائی شود.
- سایر افراد از استفاده از وسایل خصوصی بیمار خودداری نمایند (ظروف غذاخوری ، وسایل غذاخوری ، لیوان، فنجان، حوله، تخت) . بعد از استفاده از این وسایل، توصیه میشود آنها بدقت با مواد شوینده و آب شسته شود.





- اگر در زمان استراحت در منزل علائم در حال بدتر شدن بود (مثلاً علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس، به علائم تب و سرفه اضافه شده است) فوراً به پزشک مراجعه شود.
- از تماس با حیوانات زنده و مرده خودداری شود.
- رانندگان سواری های شخصی، ماسک معمولی در اختیار داشته باشند تا در صورت مواجهه با سرنشین بیمار، از ماسک استفاده نمایند.
- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی / پزشک جهت ویزیت و درمان و مراقبت های لازم مراجعه شود.

● یادآوری این نکته ضروری است که ماسک N95 مخصوص مراکز درمانی بوده و در اماکن عمومی کاربرد ندارد. کاربرد ماسک معمولی جراحی توسط افراد دچار علائم سرماخوردگی میتواند نقشی معادل پوشاندن دهان و بینی در حین عطسه و سرفه داشته باشد و از پرتاب قطرات آلوده به سمت صورت افراد سالم یا بر روی سطوح پیشگیری کند. افراد سالمی که احتمال تماس نزدیک با افراد سرماخورده را دارند ولی از رعایت پوشش دهان و بینی توسط فرد بیمار در حین عطسه و سرفه وی اطمینان ندارند، ممکن است با پوشیدن ماسک معمولی، دهان و بینی خود را در برابر ورود قطرات آلوده پرتاب شده از سمت فرد دچار علائم سرماخوردگی محافظت نمایند. (ماسک طبی معادل همان ماسک جراحی معمولی می باشد)

● با توجه به اینکه ذرات در لایه بیرونی ماسک جمع میشوند، راه درست برداشتن ماسک این است که فقط از طریق گرفتن بندهای جانبی، آن را از صورت جدا کرد. سوالی که گاهی مورد پرسش قرار می گیرد در خصوص رنگ ماسکها و کارکرد آن می باشد. بطور کلی رنگ ماسکها 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.



- جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا لازم است دو دستمال مجزا پیش بینی شود ، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد. گندزدائی توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود . دراین قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد به صورت رفت کشیده می شود. لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها ، دستگیره ها، پشتهی صندلی و ...) به مواد گندزدا بصورت خود بخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت بعمل آید.
- بسته به نوع ماده گندزدا و توصیه شرکت تولید کننده معمولاً ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود . لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.



راهنمای مراقبت در منزل جهت افراد علائم خفیف تنفسی در منزل

- بیمار را در اتاق با تهویه مناسب قرار دهید.
- بیمار حداقل جابجایی در منزل را داشته باشد و فضاهای مشترک مثل آشپزخانه و حمام تهویه مناسب داشته باشند.
- سایر افراد خانواده باید در صورت امکان در اتاق دیگری باشند و در صورتی که امکان ندارد حداقل یک متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند و تختخواب بیمار جدا باشد.
- کسی که از بیمار مراقبت می کند ترجیحاً یک فرد سالم که بیماری مزمن دیگری مانند دیابت، فشارخون، نارسایی قلبی و تنفسی نداشته باشد.
- بیمار تا بهبودی کامل با عیادت کنندگان ملاقاتی نداشته باشد.



- بدنال هرگونه تماس با بیمار یا اطرافیان بیمار بهداشت دست که شامل حداقل ۲۰ ثانیه شستشو با آب و صابون یا ضدعفونی کننده های حاوی الکل می باشد انجام شود.
- بعد از شستن دست با آب و صابون جهت خشک کردن استفاده از دستمال کاغذی مناسب است و در صورت در دسترس نبودن از حوله تمیز استفاده شود و اگر خیس شد تعویض شود، همچنین حوله ها مرتب شسته شوند.
- برای مراقبت از ترشحات تنفسی یک ماسک جهت بیمار تهیه شود و تا حد امکان به صورت مداوم استفاده نماید. برای کسانی که ماسک را تحمل نمی کنند باید بهداشت تنفسی را رعایت کنند مانند پوشاندن دهان و بینی با دستمال کاغذی زمان عطسه و سرفه و انداختن آن در سطل زباله درب دار یا اگر جهت بهداشت از دستمال تمیز استفاده می شود به صورت مرتب با آب و صابون شسته شود.





- مراقبین باید یک ماسک مناسب که دهان و بینی را به صورت مناسب بپوشاند ، در زمان حضور در اتاق بیمار استفاده نمایند.
- در زمان استفاده از ماسک نباید ماسک دور صورت دستکاری یا جابجا شود، اگر ماسک با ترشحات تنفسی آلوده یا کثیف شد باید با یک ماسک تمیز دیگر جایگزین شود.
- از تماس مستقیم با ترشحات بدن پرهیز کنید. خصوصاً ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع ، جهت انجام مراقبت های تنفسی و گوارشی و ادراری از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. بهداشت دست ها قبل از استفاده از دستکش و بعد از برداشتن ماسک و دستکش انجام شود.
- از دستکش و ماسک استفاده شده دوباره استفاده نکنید.
- ظروف غذا و آشامیدن بیمار جدا شود و این وسایل با آب و مواد شوینده شسته شوند.





- سطوح مورد تماس اطراف بیمار را تمیز و ضد عفونی نمایید. مانند میز کنار تخت و وسایل دیگر اتاق خواب.
- دستشویی و حمام را با مواد ضد عفونی کننده مناسب بصورت مرتب تمیز کنید. (وایتکس رقیق شده توصیه می شود)
- جهت شستشو لباس ها از آب ۶۰-۹۰ درجه سانتی گراد استفاده شود و شوینده مناسب مورد استفاده قرار گیرد.
- جهت نظافت سطوح آلوده از دستکش و لباس محافظ مناسب و مقاوم در برابر نفوذ رطوب استفاده شود. اگر دستکش یکبار مصرف موجود نیست به صورت مناسب با آب و صابون و وایتکس رقیق شده نیز جهت شستشو استفاده شود.

- ماسک و دستکش و وسایل استفاده شده باید در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- از وسایل مشترک مثل مسواک، سیگار، حوله، تختخواب استفاده نشود.
- سایر افراد خانواده که در تماس با بیمار بوده اند لازم است به مدت دو هفته اقدامات مراقبتی را مد نظر قرار بدهند و به محض بروز تب، تنگی نفس، سرفه، گلو درد مراجعه نمایند.





توصیه هایی برای شستن لباس ها

- لباس ها ، ملحفه و حوله های حمام و دست شویی بیمار را به طور مجزا از سایر لباس ها با مایع یا پودر لباس شویی معمول و با آب ۶۰ - ۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و به طور کامل خشک کنید. لباس های کثیف فرد بیمار را داخل کیسه بگذارید و درب آنرا ببندید. لباس های خاکی را نتکانید و از تماس لباس های الوده با پوست خود و لباس های جلوگیری کنید.
- برای تمیز کردن سطوح آلوده، حمل لباس ها و ملحفه های بیمار حتما دستکش بپوشید. اگر از دستکش های ظرف شویی استفاده می کنید بعد از حمل وسایل بیمار آنها را با آب و صابون بشویید و با محلول هیپوکلریت سدیم ۰.۵ در صد ضدعفونی کنید. اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید پس از اتمام کار آنها را دور بیاندازید. قبل از پوشیدن دستکش و پس از درآوردن آن دست ها را بشویید .
- دستکش، ماسک یا هر پوشش یکبار مصرفی که برای مراقبت از بیمار استفاده می شود باید در سطل آشغال در بسته در اتاق خود بیمار نگهداری شود و هنگام دور انداختن روی آن برچسب زباله عفونی چسبانده شود.



توصیه های لازم جهت شست شوی میوه و سبزی

- میوه و سبزیجاتی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، جهت خرید انتخاب نمایید.
- در هنگام خرید از قرار دادن میوه و سبزی در کنار سایر مواد خوراکی همانند نان ، گوشت خام و پرهیز نمایید.
- پس از ورود به منزل، کیسه های میوه و سبزی را در جایی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهید به گونه ای که تماس با سایر وسایل نداشته باشند.
- پس از شستن دستها ، ظروف مخصوص حاوی مواد ضد عفونی کننده را درون سینک ظرفشویی قرار داده و میوه و سبزی را داخل آن بریزید.
- پس از گذشت زمان لازم (بر حسب ماده ضد عفونی کننده) میوه و سبزی را به خوبی آبکشی نموده و آنها را در سبد مخصوص قرار دهید.

- پس از اتمام عملیات ضد عفونی کردن میوه و سبزی ، کیسه های پلاستیکی را دو انداخته ، سینک و محل قرار دادن کیسه ها را بشویید و یا ضد عفونی نمایید.
- از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری نمایید.
- پس از خورد کردن میوه وسبزی آنها را در ظروف درب بسته در یخچال قرار دهید. به صورت مداوم دستگیره درب یخچال را ضد عفونی نمایید.
- از خوردن میوه و سبزی خام در بیرون از منزل اجتناب نمایید.

آیا محصولات خریداری شده از سوپر مارکت نیاز به ضد عفونی دارند؟

- به طور کلی ضد عفونی محصولات ضرورت ندارد. اما میبایست بلافاصله دستان خود را بشوید. لمس اشیای آلوده شده به ویروس کوئید ۱۹ ممکن است باعث سرایت بیماری به داخل بدن شود. همچنین اگر تماسی بین دستت با چشم، دهان و بینی ایجاد شود، ممکن است باعث انتقال غیر مستقیم ویروس شود.
- پس با رعایت بهداشت فردی نیازی به نگرانی بیش از حد نیست. توجه کنید پس از خارج سازی اقلام، بسته بندی آن را درون سطل زباله درب دار قرار دهید. بلافاصله دستان خود را شسته و سطوح تماسی را ضد عفونی کنید.



آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضد عفونی احتیاج دارد؟

- به طور کلی خوردن غذای بیرون به دلیل امکان آلودگی آن در زمان طبخ یا بسته بندی توصیه نمی شود. اما اگر مجبور به خرید آن شدید، باید از فروشگاه معتبر انتخاب و خرید کنید. تنها از این طریق میتوان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است.
- در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و سپس خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، آن را درون سطل زباله درب دار قرار داده و دستان خود را بشوید سپس غذا را میل کنید.



هنگام سوار آسانسور شدن لازم است ماسک بزنیم؟ زدن دکمه آسانسور خطرناک است؟

- جریان هوا در آسانسورهای کابین دار بسیار کم است، پیشنهاد می شود که هنگام سوار شدن به آسانسور ماسک زده شود. ممکن است دکمه های آسانسور به ویروس آلوده باشد، با لمس آن احتمال ابتلا به ویروس وجود دارد؛ همگام لمس دکمه آسانسور بهتر است که مستقیماً از انگشت دست استفاده نشود. اگر با انگشت دکمه آسانسور را لمس کردید، از لمس دیگر اعضای بدن خودداری کرده و به محض پیاده شدن از آسانسور دست هایتان را بشویید.
- دفعات استفاده از آسانسور را کاهش داده، برای تردد بین طبقات تا حد ممکن از پله استفاده شود، اما در مناطقی که بیماری شیوع زیادی ندارد و خطر ابتلا پایین است نباید آنچنان مضطرب بود، باید ماسک زد و فوری دست ها را شست.



هنگام سوار شدن چند نفر در یک خودرو چگونه باید از خود مراقبت کرد؟



- افراد حاضر در ماشین باید :
- ماسک گذاشته
- مکالمات را کاهش دهند
- به آداب سرفه کردن توجه کنند
- پنجره ها را تا حد امکان جهت تهویه هوا باز بگذارند.
- اگر شخصی مشکوک به بیماری باشد، فضای داخلی خودرو باید بعد از پیاده شدن آن شخص کاملاً ضد عفونی شود.

هنگام پرواز با هواپیما و یا استفاده از قطار باید به چه نکاتی توجه کرد ؟

● هنگام ورود یا خروج از ایستگاه حتما با کارکنانی که دمای بدن افراد را اندازه گیری می کنند، همکاری کنید. وعده های غذایی را کاهش دهید، سعی کنید از برداشتن ماسک خودداری کنید؛ از تماس مکرر دست ها با دهان، بینی و چشم های خود پرهیز کنید؛ هنگام عطسه یا سرفه کردن، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین لباس خود بپوشانید. در راه، فاصله ایمنی از دیگران را حفظ کنید و به سلامتی مسافران اطرافتان توجه جدی داشته باشید. اگر شرایط غیر عادی پیش آمد، در صورت امکان صندلی خود را تغییر دهید و موضوع را به کارکنان گزارش دهید. تا حد امکان از راهروهای شلوغ دوری کنید، رفت و آمد در کوپه ها و واگن ها را تا حد امکان کاهش دهید، از استفاده از آبخوری های عمومی خودداری کنید، سعی کنید همراه خود آب بیاورید و یا بطری آب خریداری کنید.



هنگام رد و بدل کردن مدارک چه نکاتی را رعایت کنیم؟

● هنگام رد و بدل کردن مدارک و فایل های اداری ماسک بزنید، بهتر است پس از آن دست های خود را بشویید.

● آیا موبایل، تلفن ثابت و کیبورد کامپیوتر باید ضد عفونی شوند؟

لوازم و تجهیزات اداری باید بصورت دوره ای ضد عفونی شوند. می توان با کشیدن یک پنبه آغشته به الکل بر روی گوشی موبایل، تلفن ثابت، کیبورد کامپیوتر و ... آنها را ضد عفونی کرد.



هنگامی که چند نفر در یک دفتر با هم کار می کنند چه اقداماتی برای پیشگیری لازم است ؟

- از پاکیزگی و نظافت محل کار اطمینان حاصل کنید. هوای اتاق باید مداوم در جریان باشد.
- بهتر است که هنگام رفت و آمد در فضاهای مشاع اداره، اگر از امن بودن فضا برای انتقال ویروس اطمینان ندارید، از ماسک استفاده کنید.
- در دوره شیوع، از سیستم تهویه هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده آن را کاهش دهید. هنگام ضرورت در استفاده از سیستم تهویه هوا، همزمان یک هواکش روشن کنید. لوازم و سیستم تهویه هوا باید بصورت دوره ای شسته شوند.
- هر روز بطور مرتب در و پنجره ها را باز کنید، تا هوا به جریان بیافتد و تهویه شود.
- مرتب با مایع ضد عفونی کننده دستگیره در، لوازم و تجهیزات اداره را ضد عفونی کنید.
- به پاکیزگی دستان خود توجه بیشتری داشته باشید. در تمامی اماکن باید شیر آب، مایع دستشویی و دستمال توالت تعبیه شود. خود را به شستن مداوم دستهایتان عادت دهید.
- اگر علائمی مانند تب، ضعف، سرفه خشک، درد سینه و ... در شخصی تشخیص داده شد، آن شخص باید بصورت موقت از حضور در محل کار خودداری و برای دریافت درمانهای لازم اقدام کند.



هنگام شرکت در جلسات باید ماسک بزنیم؟

- از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.
- هنگام گفت و گو فاصله خود را با مخاطب رعایت کنید.
- پنجره ها را باز نگه دارید تا جریان هوا حفظ شود.
- تعداد جلسات گروهی را کاهش دهید.
- زمان جلسات را کنترل کنید.

Online Meeting



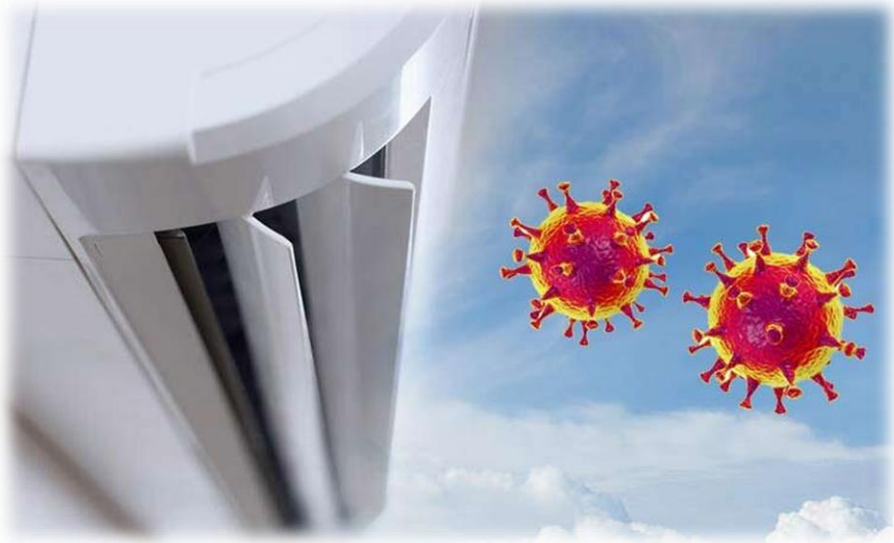
آیا حمام آب گرم و تعریق می تواند باعث از بین رفتن ویروس کووید ۱۹ شود ؟

● ویروس کووید در دمای ۵۶ درجه سانتی گراد پس از ۳۰ دقیقه از بین خواهد رفت. هنگام استحمام و تعریق امکان رسیدن به این درجه حرارت و چنین مدت زمانی وجود ندارد. همچنین این دمای آب برای استحمام بیش از حد زیاد است. استحمام در این دما به مدت طولانی برای بدن مضر است و ممکن است سبب ایجاد مشکلاتی از قبیل سرگیجه، تپش قلب، ضعف و در مواردی بی هوشی فرد شود. با این وجود، استحمام عادی و منظم می تواند خطر بیماری را کاهش دهد.



آیا روشن کردن کولر در خانه بی خطر است ؟

- دستگاه های تهویه هوای مستقل در منازل باعث به جریان افتادن هوا یا انتشار ویروس در خانه و اتاق های آن نمی شوند. با این وجود، لازم است بطور مرتب پنجره ها را باز کنید تا از گردش هوای داخل خانه اطمینان حاصل کنید؛ همچنین فیلترهای دستگاه تهویه هوا را بطور مرتب تعویض و یا تمیز کنید.



آیا امکان وجود ویروس روی وسایل عمومی مانند نرده راه پله و سایر تجهیزات مجتمع وجود دارد؟

- این ویروس ممکن است بر سطوح این وسایل عمومی وجود داشته باشد، از این رو از تماس با این وسایل خودداری کنید و همچنین از تماس دست آلوده با بینی و دهان خود جلوگیری کنید و از مالش چشمان خود بپرهیزید. در صورت تماس در اسرع وقت دست و صورت خود را بشویید.



آیا زباله تولید شده توسط بیماران سبب سرایت بیماری می شود ؟

- احتمال آن بسیار کم است، هر چند توصیه می شود ابتدا دستان خود را بشویید و هنگام بیرون ریختن زباله مراقب آلاینده های مشکوک باشید. همچنین در صورت لزوم از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.





نحوه صحیح شستن دست ها

- شستن دست ها می تواند در پیشگیری از بیماری کمک بسزایی کند و شامل پنج مرحله ساده و موثر می باشد (خیس کردن دست ها، زدن کف با صابون به دست ها، مالیدن دست ها به هم و تمیز کردن آن ها، شستن دست ها و خشک کردن دست ها) که شما می توانید برای کاهش شیوع بیماری های تنفسی اقدام کنید تا بتوانید سالم بمانید. شستشوی منظم دست، به خصوص قبل و بعد از فعالیتهای خاص، یکی از بهترین راهها برای از بین بردن میکروب ها، جلوگیری از مریض شدن و جلوگیری از گسترش میکروب به دیگران است. این کار سریع و ساده ای است و می تواند همه ما را از ابتلا به بیماری نجات دهد. شستن دست، پیروزی برای همه است ، به جز میکروب ها.
- شستشوی دست یکی از بهترین راه های محافظت از خود و خانواده در برابر بیماری است. یاد بگیرید چه موقع و چگونه باید دست های خود را بشوید تا سالم بمانید.

برای سالم ماندن، دست های خود را بشوید:

○ شما می توانید با شستن دست ها ، به خصوص در مواقع کلیدی ذکر شده در زیر که احتمالاً میکروب ها را می گیرید و گسترش می دهید ، به خود و عزیزانتان کمک کنید:



○ قبل، حین و بعد از تهیه غذا

○ قبل از خوردن غذا

○ قبل و بعد از مراقبت از شخصی که در خانه بیمار است

○ قبل و بعد از درمان یک برش یا زخم در سطح بدن خود یا فرد بیمار

○ بعد از استفاده از توالت حتما دست ها شسته شود و تمام فضای توالت با محلولهای ضد عفونی کننده، استریل گردد.

○ بعد از تعویض پوشک یا تمیز کردن کودکی که از توالت استفاده کرده است

○ بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه

○ پس از تماس با حیوانات ، خوراک حیوانات یا زباله های حیوانات

○ بعد از دست زدن به غذا یا درمان حیوانات خانگی

○ بعد از لمس زباله یا محفظه ی زباله

پنج مرحله را برای شستن دست های خود به روش صحیح دنبال کنید:

- هر بار این پنج مرحله را دنبال کنید:
- دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید ، شیر را ببندید و صابون بزنید.
- با مالیدن دست ها به هم به همراه صابون ، دستان خود را کفی و صابونی کنید. قسمت پشتی دست ها ، بین انگشتان دست و زیر ناخن های خود را کف آلود کنید.
- دستان خود را برای حداقل ۲۰ ثانیه تمیز کنید. به یک تایمر نیاز دارید؟ آهنگ "تولدت مبارک" را از اول تا آخر دو بار به طور کامل بخوانید.
- دستان خود را به خوبی در زیر آب تمیز، به طور کامل و تمیز بشویید.
- دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید.



وقتی نمی توانید از صابون و آب استفاده کنید ، از محلول ضد عفونی کننده دست استفاده کنید:

- شستن دست ها با آب و صابون بهترین راه برای خلاص شدن از میکروب ها در بیشتر مواقع است. اگر صابون و آب به آسانی در دسترس نیست ، می توانید از یک ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد. با مراجعه به برچسب محصول می توانید مطلع شوید که ضد عفونی کننده حداقل ۷۰ درصد الکل دارد.
- ضد عفونی کننده ها در بسیاری از مواقع می توانند به سرعت تعداد میکروب های دست را کاهش دهند.



نحوه استفاده از ضدعفونی کننده دست

- محلول یا ژل ضدعفونی کننده را روی کف دست خود بمالید (برچسب را بخوانید تا مقدار صحیح آن را یاد بگیرید)
- دستان خود را با هم مالش دهید.
- ژل یا محلول را روی تمام سطوح دست و انگشتان و همچنین بین انگشتان دست خود مالش دهید تا زمانیکه خشک شود. این کار باید حدود ۲۰ ثانیه طول بکشد.





در برابر این بیماری چطور بدن سالم تر و قوی تری داشته باشیم؟

● خوشبختانه حتی با وجود شدت گسترش این ویروس، همچنان با پیشگیری میتوان جلوی بروز این ویروس در بدن را گرفت. اما افزایش سطح ایمنی بدن هم می تواند به سادگی به شما کمک کند تا اگر به این بیماری مبتلا شدید، بدن شما به خوبی از پس بیماری برآید و دوره بیماری را پشت سر بگذارد. با رعایت موارد زیر بدن قوی تری داشته باشید:

● **مصرف قند را کاهش دهید :**

● مصرف قند زیاد می تواند سیستم ایمنی شما را سرکوب کند و موجب شود که دفاع بدن در برابر عفونت ها از جمله ویروس دشوار شود. این وضعیت همچنین شما را در معرض ابتلا به عفونت های روده ای قرار می دهد که سیستم ایمنی را سرکوب کرده و موجب نشستی روده می شوند. همچنین مصرف الکل نیز موجب سرکوب سیستم ایمنی می شود.



○ استرس خود را کاهش دهید :

○ استرس سیستم ایمنی را سرکوب میکند. انجام فعالیت هایی نظیر یوگا به کاهش استرس کمک می کند .

○ هر شب ۷-۹ ساعت بخوابید :

○ طی خواب، سمومی که هنگام روز در معرض آن قرار گرفته ایم، از بدن پاک سازی می شود. کم خوابی مزمن می تواند عملکرد سیستم ایمنی را به میزان قابل توجهی تضعیف کند .



○ از تقویت کننده های ایمنی استفاده کنید :

○ سیستم ایمنی خود را به کمک یک مکمل تقویت کننده ی سیستم ایمنی تقویت کنید.

○ ورزش کنید :

○ ورزش با افزایش جریان خون، به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. افزایش جریان خون موجب می شود آنتی بادی ها سریع تر در جریان خون جا به جا شوند و سیستم ایمنی بهتر بتواند با بیماری مبارزه کند. ورزش همچنین می تواند با تسکین استرس و کاهش آزاد شدن هورمون استرس در بدن موجب تقویت سیستم ایمنی شود. اما باید توجه نمود که ورزش در باشگاهها و محیط های بسته یا مشکوک به آلودگی نباید انجام گردد.



با اضطراب و ویروس کرونا چه کنیم؟

- این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.
- گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد میشود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیامهای درست و دستورالعملهای علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخه ی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر میکند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکههای اجتماعی نامعتبر. عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگیهای افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه میکنند.



با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنید؟

- دستهایتان را مکرراً بشوید. این مؤثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایتهای دانشگاههای علوم پزشکی بگیرید.
- قبل از بازنشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد میکند.
- بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همهگیر نیست. کشندهترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمیشود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست میدهند.



- اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.
- برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.
- با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.
- سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روشهای آرامسازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام میکند.
- اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.



بایدها و نبایدها در شرایط پرسترس و بحران

- اکثر رفتارها و واکنشهایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان میدهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.
- از موقعیتهایی که استرس شما را زیاد میکند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- از جمعهای پرتنش دوری کنید.
- در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- با احساسها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.

- ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمیکه دوست دارید ببینید و
- در شرایط بحرانی و بیثبات، تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک میکند که توان خود را بازیابی کنید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.
- از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید.
- در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حسهای منفی استفاده نکنید.
- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی میتوانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حسها و شرایط خود ندارید، به پزشک ، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- در صورت نیاز به کمکهای پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاهها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست، مراجعه کنید.

چگونه از اخبار و آموزش های مرتبط با این بیماری مطلع شویم؟

- با توجه به اینکه معمولاً بازار شایعات در بحران ها داغ می باشد و افراد سود جو به دنبال منفعت های شخصی اقدام به انتشار اخبار کذب و ناصحیح می کنند، بهتر است همه ما اخبار و آموزش های علمی را از مراجع علمی، رسمی و مورد تایید وزارت بهداشت پیگیری نمایند.



اقدامات احتیاطی برای زنان باردار



- به طور مرتب دستان خود را بشویید :
- این توصیه را بارها و بارها شنیده‌اید، اما بهداشت دست واقعاً می‌تواند ویروس را در مسیرهای خود متوقف نماید.
- فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید :
- از تماس با دیگران به ویژه در گروه‌های بزرگ خودداری کنید. زمانیکه در جایی هستید که ازدحام جمعیت زیاد است، سعی کنید فاصله خود را تا حد یک متر و بیشتر حفظ نمایید.
- واکسن آنفلوآنزا را بزنید :
- این واکسن از شما در برابر کووید ۱۹ محافظت نمی‌کند، اما خطر ابتلا به آنفلوآنزا که یکی دیگر از بیماری‌های شایع تنفسی است و می‌تواند برای مادران عوارضی را به دنبال داشته باشد کاهش می‌دهد.
- به صورت مجازی عمل نمایید :
- هر زمان که امکان داشت به جای ملاقات حضوری با پزشک، از ملاقات‌های مجازی از طریق اینترنت و گوشی‌های هوشمند بهره بگیرید. صرف وقت کمتر در اتاق انتظار مطب پزشک، ممکن است خطر ابتلا به ویروس را کاهش دهد. هرچند که برخی از ویزیت‌ها مانند انجام سونوگرافی، آزمایش جنین و برخی از مداخلات خونی نیاز است که به صورت حضوری انجام شود.



● اگر سرفه می‌کنید، با پزشک خود تماس بگیرید :

در صورت بروز علائم تنفسی مانند سرفه، تب یا تنگی نفس از طریق تلفن یا ویزیت مجازی با پزشک خود تماس بگیرید. آن‌ها تعیین می‌کنند که آیا نیاز است که آزمایش انجام دهید یا نه و اقدام بعدی را که می‌بایست انجام دهید تعیین می‌کنند.

● مدیریت استرس و علائم در دوران بارداری :

بارداری، دوران نامشخصی است و احساس استرس طبیعی است. اما اقداماتی وجود دارد که می‌توانید با انجام آن‌ها استرس و اضطراب خود را کنترل نمایید. کتاب بخوانید، فاصله اجتماعی‌تان را حفظ نمایید و برای ارتباطات از تلفن استفاده کنید. تصور کنید در خانه در حال یادگیری مهارت و یا سرگرمی جدیدی هستید.

به یاد داشته باشید که تیم‌های پزشکی در حال آماده‌سازی هستند. آن‌ها تجربه زیادی در زمینه مواجهه با زنان بارداری دارند که درگیر آنفلوآنزا و ویروس‌های تنفسی دیگر از جمله سارس و مرس بوده‌اند و بیمارستان‌ها مجهز به سیستم‌هایی برای مقابله با بیماری تنفسی هستند.

انتقال COVID 19 از طریق شیر مادر

انتقال COVID 19 از طریق شیر مادر یا به طور عمودی از طریق جفت غیر محتمل است. مطالعات محدودی که در طی ماه های گذشته انجام گرفته نشان داده است که در خون بندناف نوزادان متولد شده از مادران مبتلا، COVID 19 وجود ندارد. هم چنین بر اساس مطالعاتی که بر روی ویروس های مشابه نظیر سارس و مرس انجام شده است نشان می دهد این ویروس ها در شیر مادر یافت نشده است. انتقال فرد به فرد شبیه به آنفلوانزا و سایر عوامل بیماری زای تنفسی (نظیر مرس و سارس)، عمدتاً از طریق قطرات تنفسی ایجاد می شود که در سرفه یا عطسه فرد مبتلا وجود دارد.





تماس مادر و شیرخوار :

در مادران با ابتلای قطعی، محتمل یا مشکوک، برای کاهش خطر انتقال ویروس از مادر به نوزاد، لازم است موارد زیر رعایت شود:

- از برقراری تماس پوست با پوست بین نوزاد تازه متولد شده و مادر مبتلای قطعی، محتمل یا مشکوک ممانعت به عمل آید.
- هر نوزادی که از مادر با ابتلای قطعی COVID 19 به دنیا می آید و همچنین شیرخوار مادر با ابتلای قطعی، باید مشکوک تلقی و ملاحظات مربوط به موارد مشکوک درباره آنها رعایت گردد. این نوزادان/ شیرخواران باید ۲ هفته قرنطینه شوند.
- در صورتی که مادر محتمل یا مشکوک به ابتلا COVID 19 باشد، نوزاد باید به طور موقت از وی جدا شود و در اتاق دیگری توسط همراه سالم نگهداری شود.



- خطرات و فواید این جدایی موقت باید برای مادر توضیح داده شود.
- در صورتی که جداسازی و قرار دادن نوزاد در اتاق دیگر به دلایلی امکان پذیر نباشد نوزاد باید حداقل از مادر دو متر فاصله داشته باشد و یک پرده از سقف تا پایین بین مادر و نوزاد قرار داده شود.
- جدایی تا زمان رفع هرگونه شک یا احتمال ابتلای مادر باید تداوم یابد.
- بهتر است مادر یک همراه سالم آموزش دیده داشته باشد که مراقبت های مربوط به نوزاد را انجام دهد. همراه باید، اصول بهداشت فردی و پیشگیرانه (مانند شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون مایع و در صورت نبودن صابون مواد ضدعفونی کننده با پایه حداقل ۶۰ درصد الکل، زدن ماسک و ... را رعایت نماید.)
- در صورت عدم امکان حضور همراه، مراقبت های نوزادی باید توسط کارکنان بخش صورت پذیرد.
- مادر باید هنگام مراقبت از نوزاد، اقدامات احتیاطی را برای پیشگیری از انتقال ویروس به شیرخوار (از جمله شستن دست ها قبل از لمس شیرخوار و پوشیدن ماسک صورت و ...) رعایت نماید.



تغذیه با شیر مادر

- اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی بد است، به طور موقت، تغذیه شیرخوار با شیر انسانی (ذخیره شده در بانک شیر) یا شیرمصنوعی انجام گیرد. با بهبود حال عمومی، باید شیرمادر با رعایت اصول بهداشتی دوشیده، ذخیره و مورد استفاده قرار گیرد.
- اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی خوب است، تغذیه با شیر دوشیده شده مادر انجام گیرد. برای این کار مادر باید شیر خود را با استفاده از شیردوش دستی یا برقی بدوشد. مادر باید دست های خود را قبل از لمس هر قسمت پمپ یا ظرف ذخیره سازی شیر بشوید. بعد از هر نوبت شیردوشی تمام اجزا شیردوش که با پستان و دست مادر در تماس بوده باید طبق دستورعمل شیردوش دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، شسته یا ضدعفونی شود.
- تغذیه شیرخوار مادر مورد مشکوک / محتمل با رعایت اصول بهداشتی از پستان مادر منعی ندارد.



ملاحظات مربوط به بانک شیر مادر

تا به حال شواهدی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از شیر مادر گزارش نشده است و فرایند پاستوریزاسیون روی شیر مادر آن را امن می نماید. برای پیشگیری از هر گونه انتقالی چه از طریق شیر و چه از طریق ظروف ، توصیه می شود :

- مادران مبتلای قطعی، مشکوک یا محتمل، شیر اهدا نکنند.
- به اهدا کنندگان تأکید گردد قبل از شروع فرآیند شیر دوشی، دست های خود را مطابق دستور عمل با آب و صابون یا شوینده مناسب با دقت و کامل بشویند.
- کارشناس بانک شیر، خودش سالم باشد و علایمی از بروز بیماری را نداشته باشد.
- کارشناس بانک شیر بعد از رسیدن شیر به بانک شیر، ابتدا دست های خود را با آب و صابون با روش استاندارد شسته و شیر را تحویل بگیرد. از اسپری کردن مواد ضدعفونی کننده به سطح خارجی ظرف شیر پرهیز شود چون ممکن است مواد ضدعفونی کننده وارد شیر شود.
- ظروف یک بار مصرف حاوی شیر، پس از استفاده دور انداخته شود.
- ظروف چند بار مصرف را می توان به طرز صحیح شست و دوباره استفاده کرد.
- کارشناس بانک شیر مادر بیمارستان، باید از سلامتی اهدا کنندگان حاضر در بیمارستان اطمینان حاصل کند.
- اهداکنندگانی که در منزل شیر دوشی انجام می دهند، بهتر است هم چنان در منزل شیر دوشی نمایند و شیر را به بانک شیر منتقل نمایند (لازم نیست شیر دوشی را در بیمارستان انجام دهند).

مادران باردار و کرونا ویروس



انجام می دهیم:

- شستن دستها با آب و صابون هر ساعت حداقل ۲۰ ثانیه
- شستن دستها قبل از خوردن غذا و بعد از دستشویی
- نوشیدن مایعات و رعایت تغذیه مناسب
- انجام ورزش در منزل
- کنترل و پایش علائم تب و سرفه و فشار خون خود و حرکات جنین

انجام نمی دهیم:

- حضور در اماکن شلوغ، آرایشگاه و بازار
- ارتباط با افراد دارای علائم بیماری و سرماخوردگی
- افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته
- پیگیری مرتب اخبار نگران کننده درباره کرونا
- سفر

توصیه‌هایی برای زنان باردار در دوران شیوع کرونا

ISNA



کنترل وزن و فشار خون



مصرف فراوان مایعات
بویژه مایعات گرم



خودداری از ارتباط
با افراد بیمار



خودداری از حضور
غیر ضروری در محیط
خارج از خانه



داشتن تحرک مناسب در خانه
(در خانه ماندن به معنای
استراحت مطلق نیست)



توجه ویژه به سلامت
روان و پرهیز از استرس



مراجعه کمتر به مراکز درمانی
(گاهی ارتباط تلفنی با مرکز
درمانی تحت نظر می‌تواند
مفید باشد)



خودداری از حضور در
مراکز شلوغ و پرازدحام



خودداری از سفر



مصرف مکمل‌های لازم
در طول دوره بارداری



دانستنی‌هایی در مورد کرونا در

بارداری و شیردهی

تعیین عوارض COVID-19 بر خانم‌های باردار و نوزادان بسیار زود است؛ اما یافته‌ها در موارد محدود و اخیر بدین شرح است:



در مورد انتقال ویروس COVID-19 از طریق شیردهی اطلاعاتی در دست نیست.



تاکنون نوزادانی که از مادران دچار کرونا متولد شده‌اند، هیچ‌کدام کرونا مثبت نبوده‌اند.



تب بالا در مراحل اولیه‌ی بارداری می‌تواند خطر برخی از نقص‌های مادرزادی را افزایش دهد.



عضوهای دیگر خانواده کرونا مانند سارس و مرس می‌توانند موجب بروز عوارض بسیار شدیدی در دوران بارداری شوند.



این ویروس در نمونه‌های مایع آمنیوتیک و شیر مادر یافت نشده است.



به‌طور کلی عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌توانند عواقب منفی برای سلامت نوزاد داشته باشند (وزن کم، حین تولد و تولد زودتر از موعد).

در میان نوزادانی که از مادران کرونا مثبت متولد شده‌اند، عوارض منفی مانند تولد زودتر از موعد گزارش شده؛ اما هنوز مشخص نیست که به دلیل کرونا یا مادر بوده یا نه.



مادری که تست COVID-19 او مثبت شده یا علائم مشکوک دارد باید تمام مراقبت‌ها و احتیاط‌های لازم را مو به مو اجرا کند تا این ویروس را به نوزادش انتقال ندهد:

- شستن و ضدعفونی کردن کامل دست‌ها قبل از لمس نوزاد، سینه، شیردوش، بطری
- استفاده از ماسک هنگام شیردهی



آیا مادران باردار

در معرض ابتلا به بیماری کرونا و عوارض ناشی از آن هستند؟

تاکنون، اطلاعات حاصل از گزارش‌های علمی به چاپ رسیده در مورد میزان خطر ابتلای کرونا برای زنان باردار کافی نیست.



با توجه به ایجاد تغییرات فیزیولوژیک و ایمونولوژیک در دوران بارداری و تجربیات قبلی اپیدمی عفونت‌های تنفسی در جهان، ممکن است که زنان باردار برای عفونت‌های تنفسی از جمله بیماری کرونا مستعدتر باشند و در معرض خطر عوارض و مرگ و میر بیشتری در مقایسه با سایرین قرار گیرند.



آیا ابتلا به کرونا ویروس منجر به نتایج نامناسب حاملگی می‌شود؟

در حال حاضر، اطلاعاتی در مورد نتایج نامناسب حاملگی در زنان باردار مبتلا به کرونا در دسترس نیست؛ اما در تجربیات قبلی اپیدمی عفونت با سایر کوئو ویروس‌ها در جهان، سقط و زخم‌ان زودرس دیده شده است.

آیا زنان باردار، کرونا ویروس را به جنین خود منتقل می‌کنند؟

هنوز پاسخ قطعی این سوال مشخص نیست. در حال حاضر، ویروس کرونا عمدتاً از طریق تماس نزدیک و قطرات تنفسی منتقل می‌شود و خوشبختانه تاکنون، تست‌های کرونا ویروس نوزادان متولد شده از مادران مبتلایان نتیجه مثبت نداشته‌اند. تاکنون، ویروس از نمونه‌های بدنست آماده از مایع آمنیوتیک امیغ اطراف جنین در داخل رحم یا شیر مادر کشف نشده است.



نکته مهم

وجود تب یا درجه‌ات بالا در سه ماهه‌های اول بارداری، میزان خطر برخی از اختلالات حاملگی را بالا می‌برد.

پس... مادران دلسوز آینده ایران



لطفا اقدامات پیشگیرانه

- شست و شوی مرتب دست‌ها
- خودکاری از تماس با افراد بیمار
- زود زدن داشته باشید.



توصیه‌هایی برای زنان باردار برای پیشگیری از کرونا

کنترل وزن و فشار خون

مراجعه کمتر به مراکز درمانی

خودداری از ارتباط با افراد بیمار

داشتن تحرک مناسب در خانه

خودداری از حضور
غیرضروری در خارج از
محیط خانه

مصرف مکمل‌های لازم
در طول دوره بارداری

مصرف فراون مایعات
به ویژه مایعات گرم

توجه ویژه به سلامت روان
و پرهیز از استرس

خودداری از حضور در
مراکز شلوغ و پرازدحام

خودداری از سفر



زنان باردار مراقب کرونا ویروس باشند



خودداری از ارتباط
با افراد بیمار



خودداری از حضور
غیر ضروری در
محیط خارج از خانه



کنترل وزن
و فشار خون



مصرف فراوان مایعات



توجه ویژه به
سلامت روان
و پرهیز از استرس



مراجعه کمتر به
مراکز درمانی



داشتن تحرک
مناسب در خانه



www.behdasht.news

#COVID19

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

آیا زنان باردار باید از نظر کووید-۱۹ تست شوند؟

پروتکل‌های انجام آزمایش و این که چه کسانی باید آن را انجام دهند بسته به محل زندگی شما متفاوت است.

با این حال، توصیه سازمان جهانی بهداشت این است که زنان باردار با علائم کووید-۱۹ باید در اولویت انجام تست قرار بگیرند و در صورتی که مبتلا باشند، ممکن است نیاز به مراقبت‌های خاص داشته باشند.



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

آیا زنان باردار با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ یا بیماری تایید شده نیاز دارند که به روش سزارین زایمان نمایند؟

خیر. توصیه سازمان جهانی بهداشت اینست که سزارین فقط باید در مواردی که از نظر پزشکی توجیه شده است، انجام گیرد.



روش به دنیا آمدن نوزاد باید بر اساس شرایط خاص مادر و ترجیح بیمار تصمیم‌گیری شود.

@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

آیا زنان باردار در ریسک بالاتری برای ابتلا به کووید-۱۹ هستند؟

با این حال زنان باردار با توجه به تغییرات بدنی و سیستم ایمنی، می‌توانند شدیداً تحت تأثیر برخی عفونت‌های تنفسی قرار بگیرند. لذا بسیار مهم است که از پیش، اقدامات لازم را برای حفاظت از خودشان در برابر کووید-۱۹ انجام دهند، و **علائم احتمالی (شامل تب، سرفه و مشکل در تنفس) را به مراکز بهداشت و درمان مربوط به خود گزارش دهند.**



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

در طول بارداری و زایمان چه مراقبت‌هایی باید در دسترس باشند؟

تمام زنان باردار، شامل موارد تایید شده یا افرادی که ممکن است به عفونت کووید-۱۹ مبتلا باشند، حق دارند مراقبت با کیفیت بالا قبل، حین و بعد از زایمان داشته باشند که شامل مراقبت‌های قبل از تولد، نوزادی، بعد از تولد و مراقبت‌های بهداشت روان می‌شود.



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

در طول بارداری و زایمان چه مراقبت‌هایی باید در دسترس باشند؟

یک زایمان ایمن و مطمئن شامل این موارد است:



- با احترام و عزت رفتار شود
- انتخاب یک همراه که طی زایمان حضور داشته باشد
- ارتباط شفاف پرسنل بخش زایمان
- استراتژی مناسب برای رفع درد
- در صورت امکان داشتن تحرک در بخش زایمان

در صورتی که کووید-۱۹ تایید شده یا احتمال آن می‌رود، پرسنل بهداشت باید احتیاطات لازم (شامل استفاده مناسب از پوشش محافظتی) و شستشوی دست را انجام دهند تا ریسک عفونت خود و سایرین کاهش یابد.

@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

آیا کووید-۱۹ می‌تواند از مادر به جنین یا نوزاد تازه متولد شده منتقل شود؟

ما هنوز نمی‌دانیم که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ می‌تواند ویروس را به جنین یا نوزاد خود حین بارداری یا زایمان منتقل کند یا نه. تا امروز، ویروس در نمونه‌های مایع آمنیوتیک یا شیر مادر یافت نشده است.



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

آیا زنان باردار در ریسک بالاتری برای ابتلا به کووید-۱۹ هستند؟

بررسی‌هایی در مورد اثرات عفونت کووید-۱۹ بر زنان باردار در حال انجام است. اطلاعات محدود هستند، ولی تاکنون شواهدی وجود ندارد که نسبت به جمعیت عادی، ریسک بالاتری برای ابتلا به موارد شدید داشته باشند.



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

من باردار هستم. چگونه می‌توانم از خودم در برابر کووید-۱۹ حفاظت کنم؟

از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان اجتناب کنید.



بهداشت تنفسی را رعایت کنید؛ یعنی هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با آرنج خم شده‌تان بپوشانید. و بلافاصله دستمال استفاده شده را دور بیندازید (داخل سطل زباله درب دار).



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

من باردار هستم. چگونه می‌توانم از خودم در برابر کووید-۱۹ حفاظت کنم؟

در صورتی که تب، سرفه یا مشکل در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی، تماس تلفنی بگیرید، از دستورات مسئولان بهداشتی پیروی نمایید.



زنان باردار و زنانی که اخیراً زایمان کرده‌اند (شامل مبتلایان به کووید-۱۹)، باید برای بررسی‌های دوره‌ای سلامت خود به پزشک مراجعه کنند.

@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

بیماری COVID19 در بارداری، زایمان و دوران شیردهی

من باردار هستم. چگونه می‌توانم از خودم در برابر کووید-۱۹ حفاظت کنم؟

زنان باردار باید همانند سایر افراد، اقدامات پیشگیرانه لازم برای جلوگیری از عفونت کووید-۱۹ را انجام دهند:



مکرراً دست‌ها را با آب و صابون بشویید یا با محلول‌های ضدعفونی کننده الکلی تمیز کنید.



فاصله بین خود و دیگران را حفظ کنید.



@WHO.Persian

ترجمه: دکتر مهسا عبدالهی تهیه و تنظیم: دکتر شیما تالهی

منبع: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

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.



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 بشویید

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
مابین لمس مواد غذایی خام
و مواد غذایی پخته شده
بشوید.

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



امكان ابتلا

%90

%70

%5

%1.5

فرد سالم



فرد مبتلا



خطر کرونا جدی است##



کرونا هنوز در کمین است

با کرونا زندگی کنیم

#من_ماسک_می_زنم



روابط عمومی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان





راه های غلبه بر ترس ناشی از بیماری (نوسوفوبیا)

به ترستان اعتراف کنید

این را بدانید که ترسیدن
نشانه ی ضعف نیست

تحت تأثیر رسانه ها قرار نگیرید

محدودیت پیگیری اخبار
در برخی مواقع

برای خودتان لیستی از تفریحات سالم تهیه کنید

کتاب خواندن و
تماشای فیلم و
حل جدول و...

به افکار تحریک کننده بی اعتنایی کنید

تمرینات مراقبه
انجام دهید

سبک زندگیتان را اصلاح کنید

ورزش منظم روزانه / کاهش
مصرف کافئین / پیروی از
یک رژیم غذایی سالم /
خواب شبانه با کیفیت

دائماً یادآوری کنید که سالم هستید

بر سلامتی خود تمرکز کنید
اعتماد به نفس خود را بالا
ببرید / خدا را برای
سلامتیتان شکر کنید

پویش مردمی شهر من

#کرونا-را-شکست-میدهم



با خشکی پوست ناشی از زیاد شستن دست‌ها چه کنیم؟

- 1 شستن دست‌ها با آب ولرم نه آب داغ یا سرد.
- 2 استفاده از دستکش هنگام تمیزکاری‌ها و خانه‌تکانی.
- 3 کرم زدن به دست‌ها وقتی هنوز مرطوب هستند.
نکته: برای حفظ بهداشت کرم مخصوص به خود داشته باشید.
- 4 استفاده از کرم‌های چرب و قوی‌تر مانند وازلین و پوشیدن دستکش در شب‌ها.
- 5 استفاده از کرم‌های غلیظ‌تر با عناصر مفید تا مانند یک سد دفاعی عمل کنند.
- 6 استفاده از صابون ملایم‌تر.
- 7 استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز برای تعدیل خشکی هوای داخل خانه.



• **پویش مردمی شهر من** •

#کرونا - را - شکست - می‌دهیم

همشهریان گرامی:

اسکناس آلوده‌ترین ابزار مالی و شعب بانکی خطرناک‌ترین
محل برای شیوع بیماری کرونا می‌باشد لذا جهت حفظ
سلامتی خود برای انجام امور بانکی
از اپلیکیشن‌ها و سامانه‌های غیر حضوری بانکی استفاده نمایید

#کرونا_را_شکست_میدهم



سازمان بهداشت و آموزش
معدنی

همشهریان گرامی:
به منظور پیشگیری هرچه بیشتر از انتشار ویروس
از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل
یک متر فاصله داشته باشید

فاصله یک متر

#کرونا_را_شکست_میدهم



سهم هر ایرانی در نابودی کرونا رعایت بهداشت فردی است



• پوشش مردمی شهر من •

#کرونا - را - شکست - می‌دهیم

کرونا درمان ندارد

اما به راحتی قابل پیشگیری است



• پوشش مردمی شهر من •

#کرونا - را - شکست - می‌دهیم

سفر ممنوع

زنجیره انتقال کرونا را قطع کنیم



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران



• پویش مردمی شهر من •

#کرونا_را_شکست_میدهیم

در خانه می مانیم تا سلامتی عزیزانمان حفظ شود



• پویش مردمی شهر من •
کرونا - را - شکست - می دهیم

سفرهای غیر ضروری درون شهری ممنوع



• پوشش مردمی شهر من •

کرونا - را - شکست - می‌دهیم

الزامات بهداشتی و پیشگیری فروشنده‌گان محترم

- ۱ با دیگران به دلیل مسائل بهداشتی دست ندهید
- ۲ از دستکش بمنظور عدم تماس پوستی با فضاها و سطوح موجود
- ۳ نظافت و گند زدایی اماکن اسکان کارگران بصورت مکرر
- ۴ مواد شوینده، گند زدا تجهیزات نظافت در دسترس باشد
- ۵ از فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک ممانعت بعمل آید
- ۶ پرسنل نظافت باید از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار استفاده کنند
- ۷ تخلیه زباله به صورت مکرر و با رعایت اصول بهداشتی صورت گیرد
- ۸ کارکنان بصورت مستمر از دستکش استفاده و دست های خود را با
- ۹ محلول الکلی ضد عفونی کنند



• پویش مردمی شهر من •

کرونا - را - شکست - می‌دهیم



الزامات بهداشتی رانندگان محترم



جمهوری اسلامی
ایران



1 ضرورت استفاده از دستکش

2 پرهیز از تماس پوستی با مسافر

3 گندزدایی مکرر فضاهای داخلی تاکسی و اتوبوس

4 تهیه محلول‌های ضدعفونی کننده برای مسافران

5 پرهیز از تماس دست با چشم، دهان و بینی

6 شستشو و ضدعفونی مکرر دست‌ها

7 پرهیز از خوردن و آشامیدن در خودرو

8 تعویض روزانه لباس

9 استحمام روزانه

• **پوشش مردمی شهر من** •

#کرونا_را_شکست_میدهم

همشهریان گرامی:
به منظور پیشگیری هر چه بیشتر از انتشار ویروس
دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه
با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید



#کرونا_را_شکست_میدهم



توصیه‌های درمانی در منزل برای افراد مبتلا به کرونا



14

فرد پس از 14 روز در صورت بهبود علائم و پیدا نشدن علائم جدید می‌تواند از قرنطینه خارج شود.



در منزل استراحت کرده و تا حد امکان از منزل خارج نشوید. بیماران با علائمی از قبیل تب، سعال، گلودرد در اتاق جداگانه‌ای از سایر افراد که تهبه مناسب دارد بمانند.



طرف غذاخوری، قاشق، لیوان، مسواک، ملحفه، حوله، اسفنج و سرویس بهداشتی خود را از سایر افراد منزل جدا کنید.



بیماران در منزل و پرستاران از ماسک ساده استفاده کنند. هر ماسک را پس از ۲ ساعت استفاده تعویض کنید.



هر روز با استفاده از مواد ضدعفونی حاوی کلر، لوازیم و اتاق خواب فرد مبتلا ضدعفونی شود. به روش آموزش سازمان بهداشت جهانی دست و مچ خود را به طور مکرر شست و شو دهید.



فرد مبتلا به هیچ وجه با افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی یا بیماری زمینه‌ای ملاقات نکند.



افراد در معرض خطر و قرنطینه شده باید روزانه بیه صورت لثقی توسط مراقبین سلامت پیگیری شوند و در صورت بروز علائمی مانند تنگی نفس و تنفس دشوار، تشدید سرفه، عدم قطع تب و کاهش سطح هوشیاری، اقدامات لازم طبق دستورالعمل‌ها به عمل آید. این علائم باید در دفترهای پیگیری ثبت گردند.



فرد بیمار باستانی ماهیات، میوه‌ها و سبزیجات به ویژه مرکبات جدید و تازه را به مقدار فراوان مصرف کند. شیر، لبنیات، تخم مرغ نیز در رژیم غذایی باشد. برای مصرف گوشت آن را خوب بپزد.

خوبه‌های پزشکی و استراحت در بیمار

رعایت بهداشت فردی و رعایت اصول کنترل بیماری

رژیم غذایی

رفرنس: www.corona.research.ac.ir

طراح: شاپال سجانی نژاد



مرکز تحقیقات کرونا



مرکز تحقیقات کرونا

نحوه انتقال ویروس کرونا

کرونا را جدی بگیرید و از ابتلای خود و اطرافیان به کرونا جلوگیری کنید.

نحوه انتقال ویروس کرونا :

- ۱ - فرد به فرد (عامل اصلی گسترش بیماری)
- تماس نزدیک با یکدیگر (در فاصله ۶ فوت یا دو متر)
- وارد شدن ریز قطرات تنفسی در عطسه یا سرفه فرد بیمار به دهان یا بینی فرد دیگر
- ۲ - تماس با سطوح و اشیای آلوده به ویروس و سپس دست زدن به دهان ، بینی و چشم



گروه های آسیب پذیر در برابر ویروس :

- افراد سالخورده و مسن
- افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای (قلبی - عروقی ، تنفسی ، فشارخون ، دیابت و چاقی مفرط)
- افراد با ایمنی ناگهانی تضعیف شده یا تحت شیمی درمانی



چه کسانی کرونا نمی گیرند؟

بیماری کرونا (COVID-19) تمامی گروه های سنی را می تواند مبتلا کند. بر خلاف تصور عموم، احتمال ابتلا به این بیماری در کودکان نیز وجود دارد اما در اغلب موارد علائم بیماری در کودکان بسیار خفیف است.



طراحان :

فاطمه امیرپور

فاطمه امیرپور

ویروس کرونا از استان هوبای چین به سایر کشور ها در حال انتشار است.

ویروس کووید ۱۹ به آسانی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود .

فرد حتی با نداشتن علائم میتواند بیماری را منتقل کند !

www.corona.research.ac.ir



علائم کرونا ویروس

برای بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) علائم بیماری بصورت گروهی از علائم خفیف تا یک بیماری شدید و کشنده ثبت شده است.

مهم ترین علائم شامل موارد زیر است:



طراحان :

فانزه امیرپور

فاطمه امیرپور

در حال حاضر علائم COVID-19 می توانند در طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس، خود را نشان دهند. این داده ها بر اساس مشاهدات موجود از دوره ی گمون ویروس MERS-CoV بوده است.

www.corona.research.ac.ir

همشهریان گرامی:

ماسک و دستمال های کاغذی
را باید بعد از استفاده به صورت بهداشتی
در **کیسه زباله** یا **سطل های زباله**
درب دار قرار دهید



#کرونا_را_شکست_میدهم

