



نکات ضروری در بیماری کووید - ۱۹

طرح حافظان سلامت محله

تهیه و تدوین:

گروه مبارزه با بیماری های واگیر

آموزش و ارتقاء سلامت

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

آبان ۱۳۹۹



بیتنا الحکیمین



مقام معظم رہبر سے (مدظلہ العالی)

لزوم راہ اندازی فوری یک عقبہ قرار گاہی و عملیاتی برای اجرائی
تصمیمات ساد ملی مقابلہ با کرونا و نظارت بر اجرائی

مقدمه:

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید به نام بیماری کووید-۱۹ اکنون یک مشکل جهانی است. از مهمترین ویژگی این بیماری نوپدید، گسترش سریعتر آن نسبت به بیماری های دیگر است.



با توجه به بیانات مقام معظم رهبری مبنی بر لزوم راه اندازی فوری یک عقبه قرارگاهی و عملیاتی برای اجرای تصمیمات ستاد ملی مقابله با کرونا و شناسایی سریع بیماران مبتلا، همچون همیشه تاریخ انقلاب حضور و همکاری نیروهای بسیجی و داوطلب را در این برهه تحت عنوان «حافظان سلامت محلات» جهت بررسی سلامت خانوارها دارد تا برگ زرین دیگری بر صفحه کتاب ارادت و عشق بسیجیان به ولایت، مردم و ایران عزیز رقم بخورد. این مجموعه در راستای افزایش آگاهی و نگرش افراد شرکت کننده در تیم های غربالگری تهیه شده است. امید است مطالب این مجموعه آموزشی، مفید فایده قرار گیرد و سبب ارتقای توانمندی های این عزیزان برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید - ۱۹ شود.

دکتر کمال حیدری

معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان



۱- علائم بیماری کووید-۱۹ چیست؟

علائم بیماری کووید-۱۹ شامل موارد زیر می باشد:

- ◆ تب، سرفه خشک، گلو درد، بدن درد، آبریزش بینی، عطسه، سر درد، تهوع، استفراغ، اسهال، لرز، ضعف و خستگی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی
- ◆◆ علائم بیماری کرونا در طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس با فرد مبتلا، خود را نشان می دهد.



۲- بیماری از چه راه هایی انتقال می یابد؟

۱. انتقال از فرد به فرد با قطرات تنفسی

- ◆ بین افراد در تماس نزدیک با یکدیگر (در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل ۱۵ دقیقه)
- ◆ از طریق قطرات ریز تنفسی زمانی که فرد مبتلا عطسه یا سرفه می کند.
- ◆ صحبت کردن در فاصله نزدیک

۲. از طریق تماس با سطوح و اشیای آلوده

- ◆ افراد از طریق تماس با سطوح و اشیایی که ویروس روی آنها وجود دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم های خود، مبتلا به کرونا می شوند.
- ◆ بیشترین سرایت زمانی اتفاق می افتد که افراد بیشترین علامت را دارند.
- ◆◆ احتمال انتقال ویروس در فضاهای بسته و کوچک مانند آسانسور بیشتر است.

۳- چه کسانی مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند؟

در صورت وجود یکی از شرایط زیر، بیمار مشکوک به ابتلا به بیماری کووید-۱۹ می باشد.

۱. شروع ناگهانی تب و سرفه

یا

۲. شروع ناگهانی حداقل سه یا بیشتر از علائم بیماری

یا

۳. از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی



۴- افراد در تماس نزدیک چه کسانی هستند؟

فردی است که در طی ۲ روز قبل تا ۱۴ روز بعد از شروع علائم بیمار، در تماس با بیمار در شرایط زیر باشد:

- ◆ تماس چهره به چهره در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل پانزده دقیقه
- ◆ تماس مستقیم فیزیکی با بیمار
- ◆ مراقبت از بیمار بدون حفاظت فردی
- ◆ برای این افراد احتمال ابتلا به بیماری زیاد می باشد.

۵- چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند؟

۱. افرادی که مبتلا به بیماری های زیر باشند بیشتر در معرض ابتلا هستند:
 - بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی
۲. افراد بالای ۶۰ سال
۳. مادران باردار

۶- چه کسانی باید برای نمونه گیری آزمایش PCR کرونا مراجعه کنند؟



- ◆ بیماران علامت دار بالای ۶۰ سال
- ◆ مادران باردار علامت دار
- ◆ بیماران علامت دار که بیماری های زیر را دارند:
 - بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، بدخیمی، سابقه پیوند، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی
- ◆ افراد در تماس نزدیک با بیمار قطعی که سن بالای ۶۰ سال، بارداری یا بیماری زمینه ای (بیماری های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ ، آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی) دارند.

۷- چه کسانی باید به بیمارستان مراجعه کنند؟

- ◆ بیمارانی که دچار تنگی نفس و کاهش اکسیژن خون می شوند. (فشار اکسیژن کمتر از ۹۰ درصد)
- ◆ بیمارانی که دچار کاهش سطح هوشیاری باشند.
- ◆ بیمارانی که دچار کاهش فشارخون باشند.
- ◆ بیمارانی که دچار کم آبی شدید و عدم تحمل خوراکی باشند.

۸- برای مراقبت از بیمار در منزل به چه نکاتی باید توجه کرد؟



الف: نکات مورد توجه بیمار

- ◆ داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان های توصیه شده مصرف نماید.
- ◆ در خانه بماند. به محل کار و مکان عمومی نرود.
- ◆ استراحت کند. مایعات زیاد بنوشد و تغذیه صحیح داشته باشد.
- ◆ بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار می تواند با رعایت اصول بهداشتی با وی ملاقات کند.
- ◆ بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضاء خانواده استراحت کند و همواره فاصله حداقل یک متر و نیم را با سایر افراد خانواده رعایت کنید. در صورت استفاده از فضای مشترک در منزل از ماسک ساده یا جراحی استفاده کند و همیشه باید رعایت بهداشت تنفسی داشته باشد. (عطسه و سرفه داخل دستمال، انداختن دستمال در کیسه و سپس در سطل درب دار، شستشوی دست با آب و صابون پس از عطسه و سرفه)
- ◆ با باز کردن پنجره ها، جریان هوا و گردش هوا را در اتاق برقرار کند.

- ◆ حوله نباید مشترک باشد و برای خشک کردن دست‌ها ترجیحاً به جای حوله از دستمال کاغذی استفاده نماید.
- ◆ هنگام تغذیه شیرخوار با پستان یا در صورت شیردوشی، مادر باید دست‌های خود را شسته و ظروف ذخیره شیر را به خوبی شسته و سپس ضدعفونی کرده باشد.
- ◆ اگر مادر شیرده به شدت بیمار است، بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و یا قاشق تشویق کرد و روش‌های جلوگیری از عفونت را رعایت نمود.

ب: نکات مورد توجه مراقب بیمار

- ◆ حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل بسیار محدود باشد. حفظ ایمنی مراقبت‌کننده از بیمار در منزل ضروری است.
- ◆ مراقب بیمار، زمانی که با بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت نماید ماسک صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری گردد. اگر ماسک فرد مراقبت‌کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد باید فوراً تعویض شود.
- ◆ بهداشت دست باید فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف، قبل و بعد از تهیه غذا و قبل و بعد از خوردن غذا انجام گیرد. بهداشت دست را با شستن و استفاده از آب و صابون، با دقت و صحیح بگونه‌ای که تمام سطح دست و بین انگشتان شسته شود، (برای مدت ۲۰ ثانیه) باید انجام دهد.
- ◆ شستشوی ظروف بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می‌شود.
- ◆ برای تعویض ملحفه و لباس حتماً دستکش استفاده گردد. پس از تعویض ملحفه و لباس و خارج کردن دستکش مجدداً شستن و ضدعفونی دست لازم است. البسه، حوله و ملحفه‌های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی جداگانه در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

- ◆ دستکش ها، ماسک ها، حوله ها و دستمال های کاغذی و سایر پسماندهای مربوط به بیمار، در اتاق بیمار در سطل درب دار که کیسه زباله دارد، قرار داده شود.
- ◆ استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک و ملحفه های مشترک ممنوع است. لیوان، خمیر دندان و تخت بیمار جدا باشد.
- ◆ عمر مفید ماسک ساده حدود دو تا سه ساعت می باشد که در صورت مرطوب یا کثیف شدن باید زودتر تعویض گردد.
- ◆ سطوح مرتبط با بیمار (دسته تخت، دستگیره در و ...) باید روزانه با محلول وایتکس (معادل ۳ درب بطری نوشابه پر وایتکس در ۴ لیوان آب) ضدعفونی شوند. ابتدا با شوینده های معمول سطوح پاک شود و سپس با ضدعفونی کننده مناسب محل ضدعفونی گردد. مواد ضدعفونی باید ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی بماند تا تأثیر گذاری خود را داشته باشد. این محلول روزانه باید تهیه و در ظروف پلاستیکی فقط برای ۲۴ ساعت می توان نگهداری نمود و نباید داخل ظرف شیشه ای ریخته شود.
- ◆ برای ضدعفونی سرویس بهداشتی باید از محلول وایتکس (۶ درب بطری نوشابه در ۴ لیوان آب) استفاده شود.
- ◆ دستمال ها و وسایلی که برای ضدعفونی سطوح بیمار استفاده می شود باید از سایر وسایل تمیز کننده منزل و وسایل تمیزکننده سرویس بهداشتی جدا باشد و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد.
- ◆ سالمندان، مادران باردار و افراد در معرض خطر ابتلا باید از فضای نگهداری بیمار دور شوند.

ج: علائم هشدار برای بیمار

❖ در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس، درد قفسه سینه، تشدید سرفه، بروز سرفه های خلط دار، خواب آلودگی شدید، تب بیش از ۵ روز، اسهال شدید و عدم تحمل خوراکی بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نماید.

د: نکات مهم برای همراهان بیمار

❖ از آنجاییکه افرادی که تحت درمان سرپایی یا بستری قرار می گیرند باید به صورت تلفنی توسط مراقب سلامت به مدت دو هفته پیگیری شوند بنابراین لازم است با مراقبین سلامت همکاری گردد.

❖ اطرافیان زیر یک سقف با بیمار و کسانی که برای ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از دو متر با بیمار در ۱۴ روز قبل از شروع علائم بودند نیز باید حداقل به مدت ۱۴ روز در منزل بمانند و خود را در این مدت ارزیابی علامتی نمایند.

۹- در خصوص تغذیه بیمار به چه نکاتی باید توجه شود؟

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین C (انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز و مرکبات و انواع جوانه ها) ویتامین D (تخم مرغ، لبنیات پاستوریزه و ماهی های چرب) ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت) آهن و روی (مغزهای گیاهی بی نمک، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب و غلات سبوس دار) و ویتامین های گروه B (انواع میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، انواع گوشت ها و زرده تخم مرغ) توصیه می شود.

- ◆ مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به حفظ ایمنی بدن کمک می کند. در خصوص سننن بالا با پزشک مشاوره شود.
- ◆ مواد غذایی چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، سوسیس و کالباس باعث کاهش سطح ایمنی بدن می شوند.
- ◆ با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D، توصیه می شود جهت دریافت مقدار مورد نیاز ویتامین D با پزشک و یا مراقب سلامت خود مشورت کنند.

۱۰- تا چه زمانی بیمار باید در منزل بماند و به محل کار مراجعه نکند؟

برای بیماران بستری تقریباً ۲۱ روز و برای بیماران سرپایی تقریباً ۱۴ روز پس از شروع علائم باید اصول جداسازی و ماندن در منزل رعایت شود. پس از گذشت این زمان در صورت نداشتن علائم و تایید پزشک امکان بازگشت به کار وجود دارد.

۱۱- پالس اکسی متری چگونه انجام می شود؟



پالس اکسی متری ابزار پزشکی کوچکی است که ضربان قلب و میزان اشباع اکسیژن خون را اندازه گیری می کند. این دستگاه معمولاً به انگشت دست فرد متصل می شود.

میزان طبیعی اکسیژن خون بین ۹۵ تا ۹۹ درصد است مگر اینکه فرد از قبل بیماری زمینه ای داشته باشد. در تعدادی از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، سطح اکسیژن خون پایین آمده و موجب بروز تنگی نفس می شود. برای انجام آن به نکات زیر توجه شود:

- ۱- دفترچه راهنمای کارخانه تولید کننده پالس اکسی متر مورد نظر مطالعه شود.
- ۲- از انگشت اشاره بیمار استفاده شود. سنسور دستگاه پالس اکسی متر را باید بر روی انگشت اشاره قرار داد و مطمئن شد که کامل به آن چسبیده است. صفحه مانیتور دستگاه در بالای انگشت اشاره قرار گرفته باشد.

- ۳- اگر انگشتان دست بیمار خیلی بزرگ بود، انگشت کوچک بیمار برای پروب انتخاب شود.
- ۴- ناخن انگشت مربوطه با ناخن مصنوعی یا لاک پوشانده نشده باشد. حنا مشکلی ندارد.
- ۵- دست بیمار را همسطح قلب او قرار داد. این مسئله به کم کردن حرکت کمک کرده و در عین حال مقدار خوبی از خون به انگشتان می رسد. دقت شود که بازوها موازی بدن قرار دارد.
- ۶- بعد از قرار گرفتن پالس اکسی متر بر روی انگشتان، طی ۵ تا ۱۰ ثانیه بعد، میزان اکسیژن خون را نشان می دهد.
- ۷- اگر پالس اکسی متر انگشتی قادر به خواندن و یا نمایش دادن نیست آن را از روی انگشت برداشته و دوباره گذاشته شود. اگر باز هم جواب نداد شارژ باتری بررسی شود.
- ۸- دستگاه پالس اکسی متر از قرارگیری در معرض نور شدید محافظت شود.

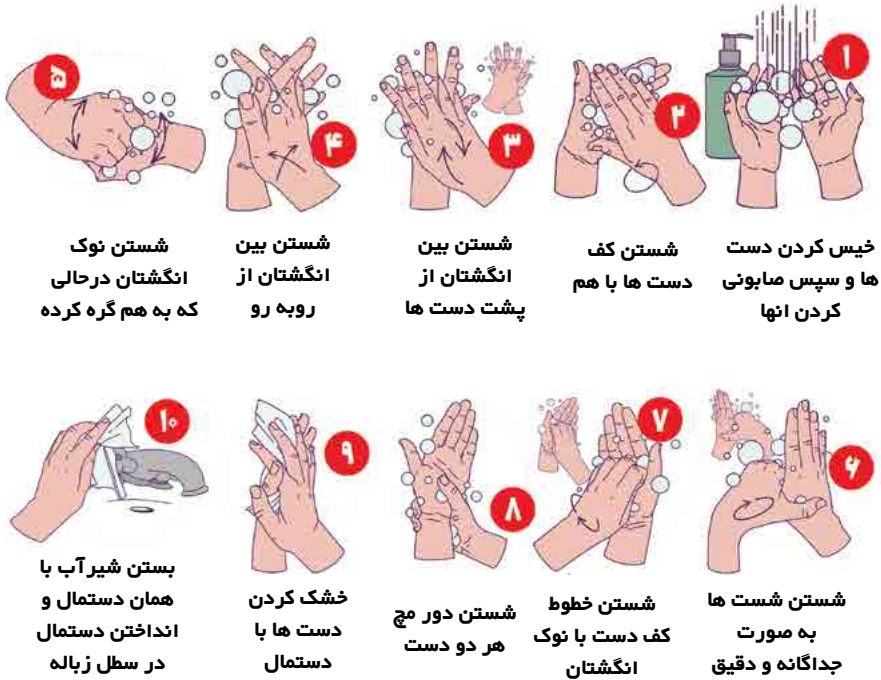
۱۲- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ چه اقدامی باید انجام داد؟

الف: حفاظت فردی

رعایت اصول حفاظت فردی شامل موارد زیر است:
 شستشوی دستها، پرهیز از دست دادن با یکدیگر، پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان، استفاده از ماسک تنفسی، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، رعایت فاصله فیزیکی، ضدعفونی کردن سطوح آلوده، تهویه مرتب اتاق ها و ماندن در خانه

بهداشت دست:

◆ به دفعات تمامی قسمت های دست خصوصاً انگشت شست، کف دست و مچ دست به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با استفاده از آب و صابون شستشو داده شود.



◆ در صورت عدم دسترسی به آب از ژل ها و مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، استفاده شود.

◆ شستشوی دست قبل و بعد از غذا خوردن، پس از لمس کردن حیوانات، پس از بیرون گذاشتن آشغال، پس از لمس سطوح داخل و خارج خانه، پس از لمس پول، قبل و بعد از حضور در اماکن عمومی نظیر سیستم حمل و نقل عمومی، سوپر مارکت ها و اماکن مذهبی، قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار، قبل و پس از رفتن به سرویس بهداشتی نقش موثری در جلوگیری از انتقال ویروس دارند.

استفاده از ماسک تنفسی:

انواع ماسک، موارد مصرف و منع مصرف



ماسک پارچه ای سه لایه

مصرف:

– عموم مردم

منع مصرف:

– بیماران زمینه ای در مکان های شلوغ



ماسک پزشکی سه لایه

مصرف:

– کارکنان بهداشت و درمان

– فرد مبتلا به بیماری

– تماس مستقیم با فرد بیمار

– افراد علامت دار

– بیماران دارای بیماری زمینه ای

در مکان های شلوغ



ماسک N95 و FFP بدون سوپاپ

مصرف:

– کارکنان بهداشت و درمان



ماسک N95 و FFP سوپاپ دار

مصرف:

– کارکنان بهداشت و درمان

منع مصرف:

– فرد مبتلا به کووید-۱۹

روش صحیح استفاده از ماسک:

- ◆ ابتدا دست ها شسته شود.
- ◆ بررسی شود که ماسک پاره یا سوراخ نشده باشد.
- ◆ قسمت بالایی ماسک (جایی که یک قطعه فلزی یا لبه سفت دارد.) با دست روی بینی سفت و ثابت شود.
- ◆ دهان و بینی را کاملا پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- ◆ ماسک روی صورت طوری تنظیم شود که کاملا قرینه باشد.
- ◆ ماسک با استفاده از تکنیک مناسب برداشته شود: جلوی ماسک لمس نشود و از پشت برداشته شود و بلافاصله در سطل درب دار رها شود.
- ◆ بعد از برداشتن یا هر زمان که ماسک استفاده شده ناخواسته لمس شود، دست ها با استفاده از الکل یا آب و صابون شسته یا ضدعفونی شود.
- ◆ مدت استفاده از ماسک پزشکی حداکثر ۳ ساعت می باشد.
- ◆ ماسک های یکبار مصرف بعد از هر بار مصرف و بلافاصله پس از برداشتن باید دور انداخته شود و دوباره استفاده نشود.
- ◆ به محض مرطوب شدن ماسک، با ماسک جدید جایگزین شود.
- ◆ ماسک های پارچه ای حداقل روزی یکبار با صابون یا سایر شوینده ها شستشو داده شود.

کارهای که نباید در هنگام استفاده از ماسک های غیر پزشکی انجام داد:

- ◆ ماسک های صدمه دیده و گشاد استفاده نشود.
- ◆ هیچ وقت ماسک زیر بینی قرار نگیرد.
- ◆ ماسک را در فاصله کمتر از یک متر و نیم از فرد دیگر نباید از صورت برداشت.
- ◆ از ماسک کثیف یا مرطوب استفاده نشود.
- ◆ هیچ وقت ماسک با فرد دیگر نباید مشترک استفاده شود.
- ◆ از برداشتن ماسک حین صحبت با دیگران اجتناب گردد.

ب: گندزدایی سطوح:

گندزدایی سطوح یکی از راه های مهم جلوگیری از انتشار کرونا ویروس می باشد و لازم است به طور مرتب انجام گردد. برای گندزدایی سطوح از مواد زیر می توان استفاده کرد:

۱- محلول های حاوی کلر (وایتکس)، با غلظت های تعیین شده در جدول زیر که بایستی به صورت روزانه تهیه و استفاده شود:

<p>۲۰ سی سی وایتکس ۵ درصد (معادل ۳ در بطری نوشابه) در یک لیتر آب (۴ لیوان آب)</p>	<p>ظروف، البسه، سطوح خانگی، سطوح حساس به خوردگی و سطوح رنگ شده و محل های تماس مشترک دست</p>	<p>سطوح محیطی با آلودگی کمتر</p>
<p>۵۰ سی سی وایتکس ۵ درصد (معادل ۶ در بطری نوشابه) در یک لیتر آب (۴ لیوان آب)</p>	<p>مکان هایی که بیمار مبتلا به کرونا در تماس با آنها می باشد مانند سرویس بهداشتی</p>	<p>سطوح محیطی با آلودگی زیاد</p>

- ◆ هنگام ضد عفونی کردن از دستکش، ماسک و دستمال استفاده شود.
- ◆ حمام و سرویس بهداشتی، روشویی دستشویی، توالت فرنگی در تماس مستقیم با افراد هستند، بنابراین باید تمیز و ضد عفونی شوند.
- ◆ لازم است مراقب همه سطوحی که بیمار با آن ها تماس دارد را بشناسد و هر روزه با مواد ضد عفونی کننده آن ها را تمیز کند.
- ◆ سرکه و دیگر محصولات طبیعی برای ضد عفونی کردن سطوح توصیه نمی شوند.

۲- ترکیبات ضد عفونی با پایه الکل (الکل ۷۰ درصد مناسب است).

- ◆ به نسبت سه پیمانه الکل ۹۶ درصد و یک پیمانه آب
- ◆ توجه نمایید که به صورت آماده نیز در بازار موجود است.

ج: رعایت فاصله گذاری فیزیکی:

رعایت فاصله فیزیکی **حداقل ۱/۵ متری** برای پیشگیری از بیماری کرونا مهم ترین راه پیش گیری و کاهش شیوع بیماری کرونا می باشد.

رعایت فاصله فیزیکی در اماکن عمومی با توجه به نکات زیر:

- ◆ حداقل خروج از منزل
- ◆ پرهیز حداکثری در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- ◆ خروج در ساعت های خلوت تر در صورت امکان
- ◆ اولویت قراردادن مسیرهای با قابلیت پیاده روی
- ◆ اولویت قراردادن استفاده از تاکسی های اینترنتی
- ◆ استفاده از پیک برای خرید
- ◆ رعایت گندزدایی مواد بسته بندی خریداری شده
- ◆ الویت قراردادن پرداخت های الکترونیکی و استفاده از کارت به جای پول نقد
- ◆ انجام کارها در فضای مجازی و اینترنت و پیش خوان (میز الکترونیک)
- ◆ ترجیح در خوردن غذا در خانه
- ◆ نرفتن به رستوران و در صورت نیاز گرفتن غذا از رستوران های بیرون بر

اطلاعات ضروری

- ◆ تلفن ۴۰۳۰ و ۳۱۱۳ جهت پاسخگویی به سوالات در خصوص بیماری کووید-۱۹ می باشد.
- ◆ تلفن ۱۹۰ جهت ارائه شکایات در خصوص عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در محیط کار و اماکن عمومی می باشد.

♦ آدرس مراکز منتخب خدمات بیماری کرونا به شرح زیر است:

نام شهرستان	نام مرکز خدمات جامع سلامت شهری منتخب	نشانی مرکز	شماره تلفن مرکز
اردستان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی اردستان یک	اردستان خیابان دکتر شریعتی	۵۴۲۴۸۵۰۶
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید اول	خ پروین پل سرهنگ، خ معراج، بعد از چهارراه گاز	۳۵۵۵۸۲۰۰
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری خوراسگان یک (بنکدار)	فلکه ی خوراسگان، ابتدای خ جی غربی-نرسیده به آموزش و پرورش ناحیه ۵-نیش کوچه ۱۰۲	۳۵۲۴۴۸۲۶
	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی شهری روستایی ازیه	ازیه، خ امام خمینی، خ معلم	۴۶۵۰۲۲۳۰
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی ورزنه	ورزنه، خ گلستان شهدا، جنب شهرداری	۴۶۴۸۲۲۷۴
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی شبانه روزی هرنند	هرند، بلوار معلم، جنب اداره ی تربیت بدنی	۴۶۴۰۳۰۰۲
	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی شهری روستایی کوهپایه	کوهپایه، بلوار شهید بهشتی، خ شهید خجسته بخت	۴۶۶۹۱۰۰۶
	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی روستایی دستچاه	برآن شمالی، روستای دستچاه، خ ۲۲ بهمن، به سمت روستای کندلان	۳۸۸۴۲۱۵۵
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری گلستان	خیابان گلستان خیابان بوعلی	۳۴۵۰۹۷۸۱
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری معتمد	خیابان طالقانی، بعد از اداره برق، نرسیده به چهارراه سرتیپ	۳۲۳۳۳۰۵۸
اصفهان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری امیر عرب	ملک شهر، خیابان مفتاح، کوچه شماره ۳۰	۳۴۲۱۷۵۱۳
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی شبانه روزی مهرید بهارستان(شماره دو)	شهر بهارستان خیابان ولیعصر شمالی - چهار راه اردیبهشت	۳۶۸۵۰۴۲۰
	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی شهری روستایی حسن آباد	چهارراه آبشار-کیلومتر ۱۱۰ جاده اصفهان به بخش جرقویه	۴۶۵۳۲۸۳۲
	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی شهری روستایی زیار	چهارراه آبشار - کیلومتر ۳۰ جاده اصفهان جرقویه - شهر زیار - سر سه راه زیار	۳۸۶۷۴۱۰۷
	مرکز خدمات جامع سلامت شهری دستگرد (پایگاه سلامت قائمیه)	اتوبان ذوب آهن انتهای خیابان قائمیه	۳۷۸۲۲۱۰۰

شماره تلفن مرکز	نشانی مرکز	نام مرکز خدمات جامع سلامت شهری منتخب	نام شهرستان
۴۵۴۷۲۸۰۰	برخوار خورزوق- ابتدای شهرک سیمرغ- جنب اورژانس ۱۱۵	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهرک سیمرغ	برخوار
۵۷۵۲۲۲۲۸	بوئین و میاندشت. خیابان قدس. جنب داروخانه شبانه روزی دکتر کیخایی	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی میاندشت	بوئین
۴۲۲۲۹۴۴۷	تیران - بلوار شهید بهشتی شرقی - جنب پایگاه غیر ضمیمه تیران	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی تیران	تیران
۴۲۷۵۲۸۰۰	عسکران روبروی داروخانه دکتر دهقانی	مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی شهری روستایی شبانه روزی عسکران	
۵۷۷۲۶۱۰۰	محله مندرجان جنب شهر بازی	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی چادگان (پایگاه سلامت غیر ضمیمه مندرجان)	چادگان
۳۳۶۵۱۵۳۰	خمینی شهر - خیابان نبی منش خ شهید فهمیده کوی شهدای جوی اباد	مرکز خدمات جامع سلامت شهری جوی آباد یک	خمینی شهر
۳۳۶۳۲۷۹۶	بلوار توحید پشت اتوبوس رانی سابق	مرکز خدمات جامع سلامت شهری بوعلی (پایگاه سلامت غیر ضمیمه فروشان)	
۳۳۷۶۲۰۵۷	خیابان شرعی روبروی مسجد جامع	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی شماره دو درچه	
۵۷۷۷۲۶۱۷	خوانسار روبروی پمپ بنزین	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی جواهری (پایگاه سلامت غیر ضمیمه ارسور)	خوانسار
	خور- میدان شهرداری	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی خور (بیمارستان آفتاب هشتم)	خور و بیابانک
۴۶۳۴۴۰۰۸	جندق	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی شبانه روزی ثامن الحجج جندق	
۵۳۳۳۶۴۴۴	دهاقان میدان امام حسین. جنب آزمایشگاه مرکزی	مرکز خدمات جامع سلامت شهید بشارت	دهاقان

شماره تلفن مرکز	نشانی مرکز	نام مرکز خدمات جامع سلامت شهری منتخب	نام شهرستان
۵۳۶۶۲۰۵۲	بلوار ابن سینا جنب شبکه بهداشت و درمان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی بهشتی	سمیرم
۵۳۵۶۰۱۱۵	بیده	مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شبانه روزی بیده	
۴۵۲۲۲۲۹۲	شاهین شهر - فرعی ۹ شرقی خ مخابرات	مرکز خدمات جامع سلامت شهری مخابرات	شاهین شهر و میمه
۴۵۴۲۲۲۴۴	میمه خیابان شریعتی	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی میمه	
۵۳۲۳۵۶۰۰	شهرضا خیابان ولیعصر شرقی بعد از فلکه ژاندارمری	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی قائمیه	شهرضا
۰۹۰۱۸۴۳۴۴۸۵	داران خیابان نواب صفوی جنب شبکه بهداشت و درمان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی شماره یک داران	فریدن
۵۷۵۹۳۰۵۷	خیابان شریعتی جنب شبکه بهداشت و درمان شهرستان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید	فریدونشهر
۵۷۵۶۵۱۰۱	فریدونشهر - روستای مصیر	مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شبانه روزی مصیر	
۳۷۴۲۱۱۰۹	فلاورجان خیابان فردوسی چهارراه فرمانداری	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شماره دو فلاورجان	فلاورجان
۳۷۲۲۲۰۸۱	شهر پیربکران میدان شهرداری	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی شبانه روزی پیربکران	
۳۷۵۰۳۸۳۸	ورودی شهر قهدریجان ابتدای خیابان امام خمینی (ره)	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی شماره دو قهدریجان	
۵۳۲۷۴۳۹۰	زرین شهر - خیابان نهضت - جنب حمام صاحب الزمان	مرکز خدمات جامع سلامت شماره دو زرین شهر (پایگاه سلامت دکتر کارونی)	لنجان
۵۳۵۰۵۱۱۵	باغبادران - خیابان شهرداری - جنب شهرداری	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی شبانه روزی باغ بهادران	
۵۳۵۰۲۳۹۹			
۵۷۴۲۲۲۷۸	خیابان امام حسین - جنب شبکه بهداشت و درمان شهرستان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی حاج علی عظیمی	گلپایگان

شماره تلفن مرکز	نشانی مرکز	نام مرکز خدمات جامع سلامت شهری منتخب	نام شهرستان
۵۲۴۲۵۲۲۲	بلوار نیکبخت خیابان شهید ضیائیها	مرکز خدمات جامع سلامت شهری سینا (پایگاه سلامت غیر ضمیمه قهنوبه)	مبارکه
۵۲۵۴۳۸۸۸	زیباشهر-بلوار خولنجان - انتهای خیابان اصلی جنب مخابرات	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی زیبا شهر	
۴۶۲۵۹۶۲۰	نائین - خیابان امام روبروی مسجد سجاد ساختمان پشت مرکز خدمات جامع سلامت شهدا	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی شهدا	نائین
۴۲۶۲۲۱۲۰	خیابان شریعتی- چهار راه بازار	مرکز خدمات جامع سلامت شهری حضرت قائم (ع)	نصف آباد
۴۲۶۳۶۲۲۱		مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی علویچه	
۴۲۴۱۲۱۱۵		مرکز خدمات جامع سلامت شهری علویچه	
۴۲۲۷۲۱۱۴	دهق	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی شبانه روزی دهق	
۵۴۲۲۲۵۲۹	میدان ۱۷ شهریور	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی امیرالمومنین نطنز	نطنز
۵۴۳۴۲۰۲۹	خیابان امام خمینی جنب هلال احمر	مرکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی شهید شریفیان بادرود	

منابع:

◆ راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری- نسخه هشتم- شهریور ۱۳۹۹- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

◆ راهنمای زندگی با کووید-۱۹ - راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

◆ بسته آموزشی کووید-۱۹- معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

◆ راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل- معاونت پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی