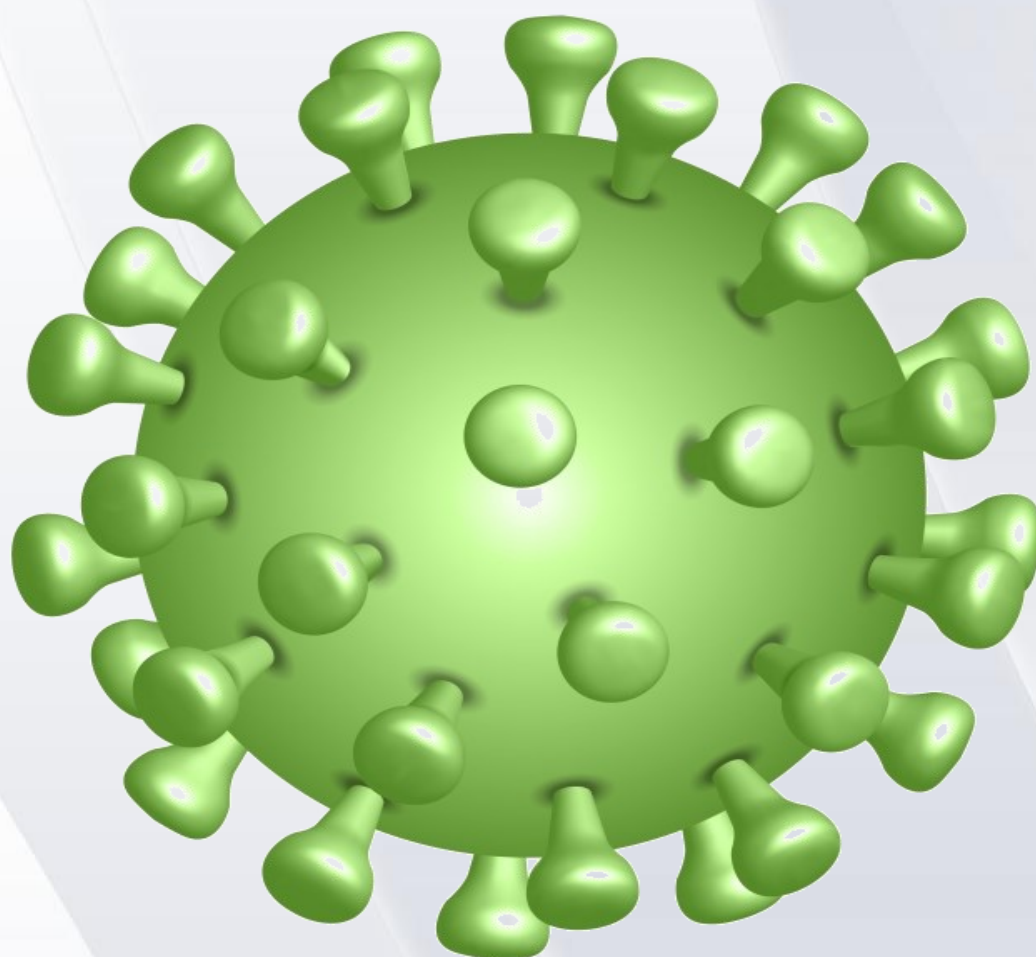




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشتی



پیام های کاربردی در

# پیشگیری از بیماری کووید ۱۹

برگرفته از آخرین دستورالعمل های وزارت بهداشت - ۱۴۰۰

گردآوری و تنظیم:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی بیرجند - گروه آموزش و ارتقای سلامت - زهرا وحدانی نیا

كتاب الاضواء

## فهرست

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
<b>پیشگیری از کرونا در خانواده</b>	
۶	پیام های بهداشتی ویژه افراد مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹
۱۶-۷	کودکان در همه گیری ویروس کرونا
۱۸-۱۷	فعالیت بدنی در شرایط کرونا
۲۲-۱۹	تغذیه در شرایط کرونا
۲۵-۲۳	روزه داری در زمان همه گیری کرونا و ویروس
۲۶	خودمراقبتی در کرونا ویژه سالمندان و خانواده ایشان
۲۹-۲۷	خودمراقبتی زنان باردار در شرایط کرونا
۳۷-۳۰	سلامت روان در همه گیری ویروس کرونا
<b>پیشگیری از کرونا در جامعه و اصناف</b>	
۳۹	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در آرایشگاه ها (مردانه و زنانه)
۴۰	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در نانوايي
۴۱	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در میادین و بازارهای میوه و تره بار
۴۲	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در خودروهای درون و برون شهری
۴۳	نگهداری مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل در خودرو - نکات ایمنی مهم در مورد ضد عفونی تلفن همراه در زمان شیوع کرونا
۴۴	مراقبت از خود در برابر بیماری کووید ۱۹ ویژه مسافران
۴۵	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مسافرت های هوایی
۴۷-۴۶	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز اقامتی ( هتل، متل، مهمان پذیر، مهمان سرا)
۴۹-۴۸	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز ورزشی و استخرها
۵۰	فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در خوابگاه و پانسیون
۵۱	پیشگیری از شیوع بیماری کووید ۱۹ در زلزله
<b>پیشگیری از کرونا در بیماران مزمن</b>	
۵۳	بیماران مبتلا به بیماری های مزمن در زمان همه گیری کووید ۱۹
۵۵-۵۴	مبتلایان به سرطان در شرایط کرونا
۵۶	خودمراقبتی در برابر بیماری کووید ۱۹ در شرایط ابتلا به بیماری های نقص سیستم ایمنی
۵۷	برنامه غربالگری کم کاری تیروئید نوزادان در شرایط کرونا
۵۸	پیشگیری از کرونا و ویروس ویژه زوجین مراجعه کننده به مراکز (آزمایشات و کلاس های آموزشی بدو ازدواج)
۵۹	پیشگیری از کووید ۱۹ ویژه مراجعین به مراکز بهداشتی - درمانی و مطب ها
۶۱-۶۰	مراقبت های چشمی در زمان همه گیری کووید ۱۹
<b>واکسیناسیون کووید ۱۹</b>	
۶۳	آشنایی با واکسن استرازنکا
۶۴	آشنایی با واکسن کوواکسین
۶۵	آشنایی با واکسن اسپوتنیک
۶۶	آشنایی با واکسن سینوفارم
۶۷	آشنایی با واکسن کوو ایران برکت
۶۸	آنچه قبل از تزریق واکسن کرونا باید بدانیم
۶۹	آنچه بعد از تزریق واکسن کرونا باید بدانیم
۷۱-۷۰	یاد آوری مهم
<b>پیوست</b>	
۷۳	روش درست شستن دست ها
۷۷-۷۴	پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی
۷۹-۷۸	استفاده صحیح از ماسک


## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### مقدمه:

در دسامبر ۲۰۱۹، کروناویروس جدید در در بیماران مبتلا به ذات الریه ویروسی در ووهان چین، توسط مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های چین شناسایی شد و در فوریه ۲۰۲۰ توسط سازمان جهانی بهداشت این بیماری به نام کووید ۱۹ شناخته شد. گسترش سریع و ناگهانی تعداد موارد در ووهان و استان های دیگر چین و سایر مناطق جهان باعث شد که سازمان جهانی بهداشت در ۱۱ مارچ ۲۰۲۰ بیماری کووید ۱۹ را به عنوان پاندمی اعلام کند. اولین مورد قطعی در ایران در ۱۹ فوریه ۲۰۲۰ رسماً گزارش شد. موارد بیماری در ایران رو به گسترش گذاشت به نحوی که تا اول جولای ۲۰۲۱ تعداد موارد بیماری قطعی با تایید آزمایشگاهی در ایران از سه میلیون و دویست هزار نفر عبور کرد و بیش از ۸۴۰۰۰ مورد مرگ قطعی بیماری کووید ۱۹ در ایران اتفاق افتاد. کرونا ویروس خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که باعث بیماری انسان و حیوانات می شوند. این ویروس ها می توانند طیف وسیعی از بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا ذات الریه شدید را ایجاد نمایند. این بیماری در ۸۰٪ درصد موارد بدون علامت بوده و یا دارای علائم خفیف می باشد. لذا بسیاری از افراد بدون آنکه بدانند ناقل بیماری بوده و نادانسته در جامعه تردد می نمایند، پس رعایت پروتکل های بهداشتی در هر حال و هر مکانی خارج از خانه برای همه ما ضروری بوده و از انتقال بیماری از ما به دیگران و یا از دیگران به ما پیشگیری می نماید.

در موارد اپیدمی پیشرونده بیماری های واگیردار، تنها تغییرات رفتاری است که می تواند روند گسترش بیماری را کند و حتی متوقف نماید. این رفتارهای پیشگیرانه شامل رعایت پروتکل های حفاظت فردی برای پرهیز از تماس با عامل بیماری زا و استفاده از واکسن (در صورت وجود و در دسترس بودن) می شود. بنابراین اطلاع رسانی و آموزش بهنگام می تواند موثرترین راه در تغییر رفتار و تغییر شیوه زندگی مردم به حساب آید.

مجموعه حاضر، مجموعه پیام های بهداشتی است که با بکارگیری آن می توان از بیماری کووید ۱۹ در جامعه، هنگام تردد در بازار، مسافرت مطب ها و مراکز درمانی و ... پیشگیری نموده و از عوارض جانکاه این بیماری که مرگ و ناتوانی است تا حد زیادی کاست.

The background features a light blue and white striped pattern with several green virus-like icons scattered throughout. A thick green border frames the entire page. The text is centered in the middle of the page.

# پیشگیری از کرونا در خانواده

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیام های بهداشتی ویژه افراد مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹

- علایم بیماری کووید ۱۹ به طور معمول ترکیبی از تب (به هر میزان)، سرفه، تنفس دشوار، کوفتگی عضلانی و احساس خستگی است.
- خودجداسازی به معنی ماندن در منزل و در یک اتاق یا قسمت مجزا با تهویه کافی و ترجیحاً دارای دستشویی و توالت مجزا است.
- در صورت داشتن علایم خفیف کرونا، استراحت و خودجداسازی در منزل را داشته باشیم تا از انتشار بیشتر ویروس به بستگان، دوستان و سایر مردم پیشگیری کنیم.
- توجه داشته باشیم خودجداسازی را حداقل به مدت ۱۴ روز رعایت کنیم.
- تجهیزات لازم نظیر تب سنج در دسترس داشته باشیم.
- اگر در حال مصرف داروهایی با تجویز پزشک هستیم، به میزان کافی در دسترس داشته باشیم.
- خواربار کافی و سایر مایحتاج منزل را برای ۲ تا ۴ هفته (برای مدت ایزولاسیون یا قرنطینه خود) تهیه کنیم.
- از اطرافیان خود برای خرید مایحتاج و خرید دارو کمک بگیریم.
- در زمان بیماری، فردی که مایحتاج مورد نیاز ما را تهیه کرده، نباید وارد منزل ما شود.
- با دوستان و فامیل خود از طریق تلفن یا شبکه اجتماعی در ارتباط باشیم.
- در اتاق یا محلی که پنجره دارد باشیم تا بتوانیم تهویه مناسب اتاق را برقرار کنیم.
- اگر توالت مجزا در دسترس نیست بعد از هر بار استفاده، تمام سطوح در معرض تماس در توالت را ضدعفونی کنیم.
- حوله (ترجیحاً دستمال یکبار مصرف)، وسایل غذاخوری، لیوان، تختخواب و یا هر نوع وسیله دیگر بالقوه مشترک در منزل (مبلمان....) را به صورت جداگانه استفاده کنیم.
- برای تعامل با افراد خانواده و دوستان، از تماس نزدیک با آنها خودداری کنیم.
- اگر با بیمار مبتلا به کرونا تماس داشته ایم ولی در حال حاضر سالم هستیم، خودجداسازی در منزل را انجام دهیم و در صورت بروز علایم، به پزشک مراجعه کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### کودکان در همه گیری ویروس کرونا

- کودکان مانند بزرگسالان و حتی بیشتر از آن ها تحت تاثیر بحران ها و استرس ها قرار می گیرند.
- کودکان ممکن است با توجه به سن شان واکنش های هیجانی و افکار مختلف (مانند دنبال مقصر گشتن، بزرگ نمایی خطرات، یا انکار خطرات) داشته باشند.
- کودکان اغلب نمی توانند در مورد بحران ها و استرس ها به خوبی صحبت کنند و ممکن است به شکل های متفاوتی به آن واکنش نشان دهند (به والدین بچسبند، گوشه گیر، مضطرب، بی قرار، عصبانی شوند و حتی شب ادراری پیدا کنند).

#### چگونه با کودکان در مورد شرایط بحرانی گفتگو کنیم؟

- کودکان میزان امن بودن خودشان را از هیجانات والدین متوجه می شوند.
- هنگام گفتگو با کودک، با آرامش صحبت کنیم.
- الگوی خوبی برای کودک باشیم.
- در شرایط بحران اول باید استرس خودمان را مدیریت کنیم تا بتوانیم استرس فرزندمان را مدیریت کنیم.
- تلاش کنیم بر ترس های خود مسلط باشیم.
- لزومی ندارد نگرانی خود را از کودک مخفی کنیم.
- اگر کودک متوجه استرس ما شد، علت نگرانی و استرس خود را به زبان ساده با او در میان بگذاریم.
- ابتدا دانسته ها و نگرانی های کودک را در مورد بحران بپرسیم. بررسی کنیم آیا سوء برداشت ها و نگرانی های کاذبی دارد.
- از کودک بپرسیم: تو راجع به این موضوع چه شنیده ای؟؛ راجع به این شرایط چه فکری داری؟؛ چه چیزهایی نگرانت می کند؟
- کودک را تشویق کنیم، در مورد اتفاق ها و ترس هایش حرف بزند و گوش کنیم.
- کودک را برای حرف زدن و بیان احساسات تحت فشار قرار ندهیم.
- به کودک بگوییم که تجربه احساسات مختلف مانند ترس در زمان کرونا طبیعی است.
- به کودکان با زبانی ساده و قابل فهم اطلاعات درست بدهیم.
- برای صحبت با کودک، از کلماتی استفاده کنیم که اهمیت موضوع را نشان می دهند ولی ترس و وحشت ایجاد نمی کنند. مثلا "احتمال ابتلا به یک بیماری شبیه سرماخوردگی وجود دارد و بعضی افراد بیماری شدیدتری را می گیرند، پس لازم است مراقبت کنیم که بیمار نشویم".
- کودک را نترسانیم. مثلا نگوییم: "اوضاع خیلی خطرناک یا وحشتناک است، امکان دارد همه بمیرند"
- در شرایط سخت، هرچه سن کودک کمتر باشد، به توجه، اطمینان بخشی و آرامش بیشتری نیاز دارد.
- به کودک بگوییم کنارش هستیم و از او حمایت میکنیم.
- همه اطلاعات را یک جا به کودک ندهیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### کودکان در همه گیری ویروس کرونا

- در هر مرحله اطلاعات مورد نیاز را در اختیار کودک قرار دهیم. مثلاً قبل از ابتلا افراد نزدیک یا خود کودک، اطلاعات مربوط به پیشگیری را بدهیم و زمانی که بیماری در افراد خانواده یا خود کودک بروز کرد، اطلاعات مربوط به مراقبت در این شرایط را بدهیم.
- لازم نیست پاسخ همه سوالات کودک را بدانیم.
- از دادن اطلاعاتی که از درستی آن ها مطمئن نیستیم یا چیزی نمی دانیم، اجتناب کنیم.
- امکانات مراقبتی و حمایتی را به کودک معرفی و امید را در او تقویت کنیم. مثلاً در مورد همه گیری بیماریها توضیح دهیم: اگر بیمار شویم پزشکان، پرستاران و پرسنل بهداشت و درمان به ما کمک می کنند. ضمناً اگر لازم باشد دوستان و فامیل هم آماده هستند که کمک کنند.
- راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری را متناسب با سن کودک به او یاد دهیم. می توانیم این آموزش را از طریق بازی منتقل کنیم. مثل نحوه شستن دست.
- تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنیم.
- سعی کنیم مواجهه کودک با اخبار و صحنه های دل خراش را تا حد ممکن محدود کنیم. نیازی نیست تمام جزئیات مانند تعداد مرگ ناشی از کرونا را به او بدهیم.
- تا حد ممکن، نظم برنامه های روزمره کودک مانند غذا، خواب و بازی را حفظ کنیم.
- اگر کودک از تنها خوابیدن اجتناب می کند موقع خوابیدن کنارش باشیم.
- متناسب با سن کودک، راه های ساده برای کاهش نشانه های اضطراب به او یاد دهیم مانند: تنفس آهسته و عمیق، مثال پر و خالی شدن بادکنک را بگوییم؛ تمرینات تن آرامی را به او یاد دهیم، مثل یک عروسک پارچه ای خودش را شل کند؛ به موسیقی آرام بخش گوش کند؛ یا مشغول بازی شود.
- توجه کودکان را به واکنش ها و رفتارهای اطرافیان و دوستان جلب کنیم.
- از کودک بخواهیم توجه کند دیگران چگونه با شرایط بحرانی کنار می آیند؟ مثلاً با بقیه صحبت می کنند؟ تلویزیون می بینند، یا بازی می کنند.
- بیشتر کودکان با شرایط بحران کنار می آیند ولی در برخی موارد ممکن است که شدت استرس، اضطراب و اجتناب کودک زیاد باشد، در این صورت با متخصصان سلامت روان مشورت کنیم.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### زمان هایی که کودکان وقت بیش تری در خانه می مانند، چه کنیم؟

- کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند.
- بازی باعث منحرف کردن توجه کودکان از استرس می شود و به آنها آرامش می دهد.
- زمانی را در نظر بگیریم کودک تلویزیون ببیند، موزیک گوش دهد، کاردستی درست کند، کتاب بخواند.
- وقت بیش تری به کودکان اختصاص بدهیم. با آنها صحبت کنیم و به نگرانی شان گوش دهیم.
- از مدرسه و معلم فرزندانم بخواهیم که تکالیف و برگه های آموزشی را از طریق شبکه های مجازی به ما بدهند تا بچه ها بتوانند فعالیت های روزمره خود را انجام دهند.

### در زمان قرنطینه یا بستری به کودک چه چیزی بگوییم؟

- قرنطینه یا بستری برای کودک ممکن است ترسناک یا کسل کننده باشد.
- تا حد ممکن، کودکان را در کنار خود نگه داریم.
- اگر به دلایل مختلف مانند بستری یا قرنطینه شدن مجبور به جدایی شدیم، با اطمینان بخشی برای او توضیح دهیم که کودک و یا یکی از اعضای خانواده حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا دکترها به او کمک کنند، که حالش بهتر شود.
- به طور منظم با کودک تماس تلفنی، ویدیویی داشته باشیم.
- به کودک اطمینان دهیم همه چیز مرتب است.
- گاهی پرت کردن حواس کودک بهترین راه حل است. کودک را با بازی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب سرگرم کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### استفاده صحیح ماسک برای کودکان

- کودکان زیر دو سال نباید از ماسک استفاده کنند.
- به دلیل این که کودکان مهارت لازم برای یادگیری از نحوه استفاده صحیح از ماسک را ندارند، نظارت مناسب و مداوم لازم است.
- برای کودکان از ماسک هایی که متناسب و اندازه صورت کودک هست، استفاده کنیم.
- برای تشویق کودکان از ماسک های رنگی و جذاب استفاده کنیم.
- کودکانی که دارای اختلالات شناختی یا تنفسی شدید هستند و در تحمل ماسک مشکل دارند، حتماً برای استفاده کردن و یا استفاده نکردن از ماسک با پزشک مشورت کنیم.
- برای کودکان مان، آموزش بهداشت فردی نظیر شستن مرتب و مکرر دستها و فاصله گذاری فیزیکی (حفظ فاصله فیزیکی حداقل یک متر) را در اولویت قرار دهیم.
- برای کودکان دارای نقص ایمنی یا مبتلا به فیبروز کیستیک یا برخی بیماریهای دیگر مثل سرطان معمولاً استفاده از ماسک توصیه می شود، اما باید با مشورت پزشک باشد.
- استفاده از ماسک در کودکانی که دچار اختلالات تکاملی، ناتوانی ها یا سایر شرایط خاص هستند که با استفاده از ماسک تداخل ایجاد می شود، باید توسط پزشک کودکان مورد بررسی قرار گیرد.
- به منظور درک بهتر کودک از پوشیدن ماسک و نگهداری ماسک، الگوی مناسبی برای کودکان باشیم.
- به کودکان خود آموزش دهیم ماسک را با استفاده از بندهای آن از صورت خارج کنند و هرگز به بخش جلویی ماسک دست نزنند.
- به کودکان خود آموزش دهیم در صورت خیس شدن و آلوده شدن ماسک، حتماً ماسک را تعویض کنند.
- به کودکان خود آموزش دهیم که ماسک آلوده را حتماً در سطل های زباله دردار بیاندازند.
- به کودکان خود آموزش دهیم که ماسک خود را با هیچ شخص دیگری تعویض نکنند.
- برای کودکانی که مهارت های لازم استفاده از ماسک را ندارند (مانند کودکانی که دچار اختلالات تکاملی یا ناتوانی هستند) برای پوشاندن صورت می توان از محافظ صورت (شیلد) استفاده کنیم.

### نکات مهم در مورد استفاده صحیح ماسک برای کودکان

- برای کودکان کم شنوا یا سایر معلولیت ها یا شرایطی که نمی توانند از ماسک های پارچه ای یا طبی استفاده کنند می توان از محافظ صورت (شیلد) استفاده کنیم.
- محافظ صوت (شیلد) چند بار مصرف باید پس از هر بار استفاده به درستی با آب و صابون و مواد شوینده تمیز شود و یا با الکل ۷۰ تا ۹۰ درصد، ضد عفونی شود.
- دقت داشته باشیم که محافظ صورت (شیلد) مانند ماسک، محافظت ایجاد نمی کند بنابراین در تهیه آن توجه کنیم که تمام صورت را بپوشاند (به طوری که تا چانه را هم بپوشاند) و همچنین در برابر استفاده از مواد ضد عفونی کننده آسیب نبیند و مختصات نوری آن تغییر نکند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### نحوه برخورد با کودکان در منزل در شرایط همه گیری کووید ۱۹

- به دلیل همه گیری کرونا کودکان بیشتر وقت شان را در خانه می گذرانند، مهدکودک یا مدرسه نمی روند و خیلی از تفریح هایشان هم کم شده است.
  - یکی از دلایل اضطراب بچه ها اضطراب والدین است، اضطراب خودمان را کنترل کنیم.
  - بچه ها با توجه به سن شان ممکن است درک دقیقی از وقایع نداشته باشند که این اضطراب را بیشتر می کند.
  - اضطراب و احساس ناامنی می تواند خودش را به شکل های متفاوتی نشان دهد. بعضی پرخاشگر و بهانه گیر می شوند، بعضی لجباز، بعضی به رفتارهای دوره کوچکی خود برمی گردند، مثلاً شب ادراری پیدا می کنند و به والدین می چسبند و...
- با احساسات و رفتارهای کودک مان در این روزهای همه گیری کووید ۱۹ چه کنیم؟
- بگذاریم بچه ها حرف بزنند، با حوصله به حرف هایشان گوش بدهیم و از آنها بخواهیم که احساسات شان را بیان کنند.
  - از بچه ها بپرسیم "چی نگرانته کرده؟ از چیزی ترسیدی؟ بیا راجع به آن صحبت کنیم."
  - با بچه ها همدلی کنیم، به آن ها نگوئیم چه حسی باید داشته باشند یا نباید داشته باشند. حس هایشان رو همانطور که هستند، قبول کنیم.
  - از بچه ها بپرسیم در مورد کرونا چه می دانند و بعد از این که خوب به حرف هایشان گوش کردیم، با توجه به سن شان اطلاعات شان را به صورت خوش بینانه اصلاح کنیم.
  - آمار مرگ را به بچه ها ندهیم.
  - بچه ها نباید مکرراً با اخبار بد مواجهه داشته باشند.
  - مراقبت های بهداشتی را به بچه ها آموزش دهیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### گفتگو با کودکان در مورد بیماری کووید ۱۹

- کودکان ممکن است در مورد ابتلای خود، خانواده و دوستان خود به بیماری کووید ۱۹ نگران باشند.
- والدین، اعضای خانواده، کارکنان مدرسه و سایر بزرگسالان مورد اعتماد می توانند به کودکان کمک کنند تا آنچه را که می شنوند به روشی صادقانه و دقیق بیان کرده و اضطراب یا ترس را به حداقل برسانند.
- در گفتگو با کودکان در مورد کووید ۱۹ آرامش خود را حفظ کنیم.
- کودکان نسبت به آنچه ما می گوئیم و چگونه می گوئیم واکنش نشان می دهند.
- کودکان از گفتگوهایی که با آنها و دیگران داریم نشانه هایی را انتخاب می کنند.
- برای گوش دادن و صحبت کردن با کودکان در دسترس آنها باشیم.
- برای صحبت کردن با کودکان وقت بگذاریم.
- کودکان باید مطمئن باشند وقتی سؤال دارند می توانند به ما مراجعه کنند.
- از گفتن حرف هایی که منجر به سرزنش و انگ زدن به دیگران می شود پرهیز کنیم.
- کرونا بدون در نظر گرفتن نژاد یا قومیت شخص، می تواند هر کسی را بیمار کند. از طرح پیش فرض درباره افرادی که ممکن است کووید ۱۹ داشته باشند خودداری کنیم.
- به آنچه کودکان در تلویزیون، رادیو یا آنلاین می بینند یا می شنوند توجه کنیم.
- میزان زمان تماشا یا شنیدن اطلاعات در مورد کروناویروس را کاهش دهیم.
- اطلاعات زیاد در مورد یک موضوع می تواند اضطراب ایجاد کند.
- به کودکان اطلاعاتی بدهیم که صادقانه و دقیق باشند.
- به کودکان اطلاعاتی بدهیم که صحیح و مناسب سن و سطح رشد کودک باشد.
- با کودکان در مورد اینکه برخی اطلاعات در مورد کروناویروس در اینترنت و رسانه های اجتماعی ممکن است براساس شایعات و اطلاعات نادرست باشد، صحبت کنیم.
- چگونگی انجام رفتارهای بهداشتی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید ۱۹ را به کودکان آموزش دهیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### حقایق درباره بیماری کووید ۱۹ برای بحث و گفتگو با کودکان

- اطلاعات در مورد کروناویروس را بسیار ساده به کودکان منتقل کنیم.
- به کودکان یادآوری کنیم که مسوولان بهداشت و درمان و مدارس برای حفظ امنیت و سلامت همه افراد تلاش می کنند.
- به کودکان بگوییم بیماری کووید ۱۹ از طریق ویروس کرونا منتقل می شود.
- به کودکان بگوییم بیماری کووید ۱۹ یک بیماری جدید است و پزشکان و دانشمندان هنوز در حال یادگیری در مورد آن هستند.
- به کودکان بگوییم این ویروس بسیاری از افراد را بیمار کرده است، اما محققان فکر می کنند اکثر افراد به خصوص بچه ها مشکلی پیدا نمی کنند فقط برخی از افراد دچار بیماری شدید می شوند.
- به کودکان بگوییم پزشکان و متخصصان به سختی تلاش می کنند تا افراد سالم بمانند.

### چه کاری می توانم انجام دهم تا به ویروس کرونا مبتلا نشوم ؟

- به کودکان یادآوری کنیم تا از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند و یا بیمار هستند دوری کنند.
- به کودکان یادآوری کنیم که درون دستمال و یا آرنج خود سرفه یا عطسه کنند، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازند.
- کودکان را به شستشوی صحیح و مکرر دست ها عادت دهیم.
- به کودکان بیاموزیم که دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون، به خصوص بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه، رفتن به دستشویی و قبل از خوردن یا تهیه غذا بشویند.
- می توانیم در هنگام شستشوی دست ها، شعر یا ترانه ای که بلدیم را بخوانیم.
- به کودکان بیاموزیم اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنند.
- در صورت نیاز برای استفاده از ضدعفونی کننده دست، به کودکان کمک کنیم.
- مراقب باشیم فرزندان خردسال هنگام استفاده از ضدعفونی کننده دست آن را نخورند.
- به کودکان بگوییم برای محافظت در برابر کروناویروس باید عادت های سالم در خانه، مدرسه و بازی را تمرین کنیم.
- به کودکان بگوییم دست نشسته خود را به دهان، بینی و چشم نزنند.
- وسایلی و سطوحی مانند میز، کلیدهای روشنایی، کنترل از راه دور و.. که بیشتر لمس می شوند را ضدعفونی کنیم.
- برای ضدعفونی وسایل و سطوح از کودکان کمک بگیریم، این کار حس مشارکت و کنترل را در کودکان تقویت می کند.
- اگر بیمار هستیم، در خانه بمانیم. همان طور که ما نمی خواهیم دیگران ما را بیمار کنند، دیگران هم نمی خواهند از طریق ما بیمار شوند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### اگر مبتلا به کووید ۱۹ شویم، چه اتفاقی می افتد؟

- به کودکان یادآوری کنیم بیماری کووید ۱۹ در افراد مختلف علایم متفاوتی ایجاد می کند.
- به کودکان یادآوری کنیم بیماری کووید ۱۹ در بیشتر افراد بیماری خفیفی ایجاد می کند.
- به کودکان یادآوری کنیم بیماری کووید ۱۹ فقط در گروه کوچکی از افراد مشکلات جدی ایجاد می کند.
- به کودکان یادآوری کنیم معمولا کودکان به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ مبتلا نمی شوند.
- به کودکان یادآوری کنیم بسیاری از بزرگسالانی که به کووید ۱۹ مبتلا می شوند بهبود پیدا می کنند.
- به کودکان یادآوری کنیم اگر بیمار شوند، به این معنا نیست که کووید ۱۹ دارند. افراد می توانند از انواع ویروس ها بیمار شوند.
- به کودکان یادآوری کنیم اگر بیمار شوند، بزرگسالان در خانه و مدرسه به آنها کمک می کنند.

### کمک به کودکان برای مقابله با شرایط اضطراری از جمله همه گیری بیماری کووید ۱۹

- صرف نظر از سن فرزند ما، او ممکن است بعد از مواقع اضطراری احساس ناراحتی کند یا احساسات دیگری داشته باشد.
- برخی از کودکان بعد از مواقع اضطراری بلافاصله واکنش نشان می دهند برخی دیگر ممکن است دیرتر نشانه های مشکل را نشان دهند.
- بعد از مواقع اضطراری نحوه واکنش کودک و علایم پریشانی بسته به سن کودک، تجربیات قبلی و نحوه برخورد کودک با استرس متفاوت است.
- کودکان تا حدودی نسبت به آنچه از ما بزرگسالان اطراف خود می بینند، واکنش نشان می دهند.
- وقتی ما به عنوان والدین و مراقبان کودک با آرامش و اطمینان با یک فاجعه برخورد کنیم، می توانیم بهترین پشتیبانی را برای فرزندان خود داشته باشیم.

### عواملی که در شرایط اضطراری بر کودکان تأثیر می گذارد:

- میزان خسارت ناشی از یک فاجعه مثل جدایی از مدرسه، خانواده و دوستان می تواند استرس و اضطراب زیادی برای کودکان به وجود آورد.
- تأثیر عاطفی یک وضعیت اضطراری بر کودک به ویژگی ها و تجربیات کودک، شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه و در دسترس بودن منابع محلی بستگی دارد.
- همه کودکان به روشی یکسان به وضعیت اضطراری پاسخ نمی دهند و برخی واکنش شدیدتر و طولانی تری دارند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### عوامل موثر بر واکنش عاطفی کودک در یک وضعیت اضطراری:

- ◇ درگیری مستقیم با اورژانس
- ◇ رویداد آسیب زا یا استرس زای قبلی
- ◇ اعتقاد به اینکه ممکن است کودک یا یک عزیز بمیرد
- ◇ از دست دادن یک عضو خانواده، دوست نزدیک یا حیوان خانگی
- ◇ جدایی از مراقبین
- ◇ آسیب جسمی
- ◇ چگونگی واکنش والدین و مراقبان
- ◇ منابع خانوادگی
- ◇ روابط و ارتباطات بین اعضای خانواده
- ◇ به صورت مکرر در معرض اخبار وضعیت اضطراری و عواقب بعدی آن قرار گرفتن
- ◇ استرس مداوم به دلیل تغییر روال های آشنا و شرایط زندگی
- ◇ تفاوت های فرهنگی

### آنچه ما می توانیم برای کمک به کودکان برای مقابله با یک فاجعه انجام دهیم

- با مدیریت شخصی استرس الگوی فرزندان خود باشیم.
- با انتخاب سبک زندگی سالم (سالم خوردن ، ورزش منظم، خواب کافی و عدم مصرف مواد مخدر و الکل) الگوی فرزندان خود باشیم.
- وقتی آمادگی، استراحت و آرامش داریم می توانیم به رویدادهای غیر منتظره بهتر پاسخ دهیم و می توانیم به نفع خانواده و عزیزان خود تصمیم گیری کنیم.

### واکنش های رایج به حوادث

- واکنش های رایج به حوادث در بیشتر مواقع به مرور زمان محو می شود. کودکانی که مستقیم در معرض یک فاجعه قرار گرفته اند می توانند دوباره با دیدن یادآورهایی از واقعه دچار ناراحتی شوند.
- اگر کودک ما بعد از حادثه بسیار ناراحت باشد یا اگر واکنشهای او به درس یا روابطش آسیب برساند، بهتر است با یک مشاور حرف بزنیم.

### نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل، حین و بعد از یک فاجعه یا حادثه کمک کند:

#### قبل از واقعه:

- با فرزندان خود صحبت کنیم تا آنها بدانند که ما آماده ایمن نگه داشتن آنها هستیم.
- برنامه های ایمنی را قبل از وقوع یک فاجعه یا حادثه مرور کنیم.
- داشتن یک برنامه برای مواجهه با حادثه باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندان ما می شود و به آنها کمک می کند تا حس کنترل داشته باشند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### نکات زیر می تواند به کاهش استرس قبل، حین و بعد از یک فاجعه یا حادثه کمک کند:

#### در حین واقعه:

- آرام باشیم و به فرزندان خود اطمینان دهیم.
- با فرزندان در مورد آنچه اتفاق می افتد صحبت کنیم تا بتوانند درک کنند.
- صحبت های خود را برای سن هر کودک ساده و متناسب نگه داریم.

#### بعد از واقعه:

- به کودکان فرصت دهیم تا در مورد آنچه گذشته یا درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند.
- کودکان را تشویق کنیم تا نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند و سؤال کنند.
- ما می توانیم با تشویق کودکان نسبت به اقداماتی که مستقیم با فاجعه مربوط است به آنها کمک کنیم تا نسبت به شرایط احساس کنترل کنند و احساسات خود را مدیریت کنند. به عنوان مثال، کودکان می توانند برای کمک به جامعه یا اعضای خانواده در یک محیط امن اقدامات داوطلبانه انجام دهند.
- کودکان نباید به دلایل بهداشتی و ایمنی در فعالیت های پاکسازی حوادث شرکت کنند.
- پیش بینی چگونگی واکنش برخی از کودکان به حوادث آسیب زا دشوار است، بنابراین والدین، معلمان و سایر بزرگسالان تجارب خود در مورد واکنش های کودکان در موقعیت های مختلف را به اشتراک بگذارند و با یکدیگر در مورد نحوه مقابله کودک پس از یک رویداد آسیب زا همکاری کنند.

### واکنش های رایج در برابر پریشانی

- برای نوزادان تا ۲ سال: ممکن است شیرخواران بدخلق تر شوند، بیش از حد معمول گریه کنند و یا بخواهند بیشتر در آغوش باشند و مورد نوازش قرار گیرند.
- برای افراد ۳ تا ۶ ساله: کودکان پیش دبستانی و مهدکودک ممکن است به رفتارهای مراحل قبلی رشد خود بازگردند (عدم کنترل ادرار و مدفوع در طول روز یا شب ادراری یا ترس از جدا شدن از والدین / مراقبان خود) و یا ممکن است دچار اوقات تلخی و یا به خواب رفتن دشوار گردند.
- برای افراد ۷ تا ۱۰ ساله: کودکان بزرگتر ممکن است دچار احساس ناراحتی، آشفتگی یا ترس از وقوع مجدد رخداد گردند. همسالان ممکن است با یکدیگر اطلاعات نادرست را به اشتراک بگذارند. اما ما والدین یا مراقبان می توانیم اطلاعات غلط را اصلاح کنیم. کودکان بزرگتر ممکن است تمام جزئیات این رویداد را مورد توجه قرار دهند و بخواهند همیشه درباره آن صحبت کنند یا اصلاً نخواستند در مورد آن صحبت کنند. آنها ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند.
- برای نوجوانان: برخی از نوجوانان با بد رفتاری از جمله رانندگی بی پروا، الکل یا مواد مخدر به موضوع واکنش نشان می دهند. برخی ممکن است ارتباط با دوستان خود را کم کنند. از احساسات شدید خود ناراحت شده و نتوانند در مورد آنها صحبت کنند. احساسات آنها ممکن است منجر به مشاجره بیشتر و حتی دعوا با خواهر و برادر، والدین / مراقبان یا سایر بزرگسالان شود.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فعالیت بدنی در شرایط کرونا

دستورالعمل فعالیت بدنی سازمان جهانی بهداشت بدین شرح است:

- نوزادان کمتر از ۱ سال باید چندین بار در روز فعالیت بدنی داشته باشند.
- کودکان کمتر از ۵ سال باید ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند؛ کودکان ۳ تا ۴ سال باید یک ساعت در روز فعالیت متوسط یا شدید داشته باشند.
- کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند؛ این گروه سنی حداقل باید ۵ بار در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شوند.
- بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید ۲ یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند.
- سالمندان بیشتر از ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید ۲ یا ۵ بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند.
- سالمندان با قدرت حرکتی ضعیف تر باید ۳ یا چند روز در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث افزایش تعادل و کاهش احتمال افتادن شود.
- فعالیت بدنی عملکرد ایمنی را بهبود بخشد و التهاب را کاهش می دهد؛ بنابراین می تواند شدت عفونت ها را کمتر کند.
- فعالیت بدنی با کاهش علائم اضطراب و افسردگی می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند کنترل استرس عمل کند.
- استرس و اضطراب ناشی از شیوع بیماری کووید باعث اختلال در سطح کورتیزول می شود که تاثیر منفی بر عملکرد ایمنی و التهاب دارد. فعالیت بدنی می تواند سطح کورتیزول را در حد تعادل حفظ نماید.

استفاده از ماسک حین انجام فعالیت بدنی در شرایط کرونا

- از انجام هرگونه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در مراکز شلوغ خودداری کنیم. در صورت ابتلا به مشکلات زمینه ای از جمله دیابت، بهتر است در منزل ورزش کنیم و اگر در خارج از منزل ورزش می کنیم باید حتما از ماسک استفاده کنیم.
- استفاده از ماسک در فعالیت بدنی متوسط تا شدید به ویژه فعالیت های ورزشی شدید می تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی در حین فعالیت شود.

فعالیت بدنی در مبتلایان و یا بهبودیافتگان بیماری کووید ۱۹

- در صورتی که احساس بیماری می کنیم و یا تست کرونای ما مثبت است، به هیچ وجه نباید در خانه یا بیرون از خانه فعالیت بدنی داشته باشیم و باید در استراحت کامل به سر ببریم.
- در زمان ابتلا به کووید انجام فعالیت بدنی، ممکن است باعث تشدید بیماری شده و ویروس را در جامعه منتشر نماید.
- بعد از اتمام بیماری کووید به مدت ۲ تا ۴ هفته نباید فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهیم. سپس می توانیم فعالیت بدنی سبک مانند پیاده روی و دوچرخه سواری نرم داشته باشیم و به تدریج شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.
- اگر قصد انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل را داریم باید تمام نکات مربوط به فاصله گذاری اجتماعی (حداقل ۱.۵ متر فاصله از دیگران) و استفاده از ماسک را رعایت کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فعالیت بدنی در شرایط کرونا

- اگر به دلیل ابتلا به کووید دچار کاهش وزن غیرمعمول شده‌ایم، در دوره نفاخت حتما باید برای جبران این کاهش وزن اقدام کنیم؛ زیرا معمولا در این کاهش وزن، بافت های بدن از جمله عضلات تحلیل می روند. پس باید هم به نوع تغذیه و هم به نوع فعالیت بدنی توجه کرد. نوع فعالیت بدنی پیشنهادی، مقاومتی سبک (مثل تمرینات تحمل وزن) است که به تدریج می توان شدت این تمرینات را افزایش داد.
- قبل از انجام فعالیت بدنی ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنیم (حرکات ورزشی را به تدریج افزایش دهیم) تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند.
- ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام ورزش از شدت و سرعت ورزش کم کنیم تا دستگاه های بدن برای دفع مواد زائد تولید شده در عضلات فرصت کافی داشته باشند. سرد کردن برای پیشگیری از گرفتگی عضلات بعد از ورزش لازم است.
- اگرچه فعالیت بدنی در محیط بیرون بسیار لذت بخش است، اما برای محافظت از خود و دیگران از کووید ۱۹ لازم است اصول بهداشتی را رعایت کنیم:
- به پارک و فضای سبزی که نزدیک منزل است مراجعه کنیم (رفتن مسافت زیاد برای رسیدن به پارک و فضای سبز ممکن است باعث گسترش کرونا شود).
- در مسافت های طولانی، ممکن است در طول مسیر توقف کنیم؛ این باعث می شود که با افرادی که قبلا تماس نداشته ایم، تماس برقرار کنیم.
- در مسافت های طولانی، ممکن است در معرض سطوح آلوده به ویروس کرونا قرار بگیریم.
- در صورت رفتن به پارک و فضاهای سبز دور، تا حد امکان از وسیله شخصی استفاده کنیم.
- فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم.
- زمانی که برای انجام فعالیت بدنی به بیرون از منزل می رویم (به طور مثال به پارک و مراکز تفریحی) با فاصله گذاری اجتماعی، شست و شوی دست و یا ضدعفونی کردن و ملاحظات مربوط به سرفه و عطسه، خود و دیگران را از مبتلا شدن به کووید ۱۹ محافظت کنیم.
- از حضور در اجتماعات دوری کنیم و در صورت اجبار به حضور در جامعه، فاصله گذاری اجتماعی را به طور جدی رعایت کنیم.
- برای حضور در مکان های خارج از منزل از ماسک استفاده کنیم.
- استفاده از ماسک برای کودکان کمتر از دو سال، افرادی که مشکل تنفسی دارند، افرادی که نمی توانند حرکت کنند و افرادی که بدون کمک دیگران قادر به حرکت دادن ماسک نیستند، نباید استفاده شود. لذا بهتر است که این افراد را به مناطق شلوغ نبریم.
- در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.
- مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال می توان از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیموترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### تغذیه در شرایط کرونا

- با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد. همچنین در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده شود.
- با توجه به نقش ویتامین های E و A در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.
- روزانه می توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
- روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی ها برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغزها ( پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.
- مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند.
- بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه ( پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود.
- روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و ..... است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و ..... باید محدود شود
- مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۸-۶ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود.
- مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوروی ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن، متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند: انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.
- مایعات: نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.
- ویتامین آ: کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین آ به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین آ می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود.
- منابع غذایی آ به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین آ عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است.
- بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- ویتامین ای : علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود. روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند.
- انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از ویتامین ای هستند.
- ویتامین دی: دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.
- ویتامین سی : علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن ویتامین سی می شوند.
- منابع ویتامین سی عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.
- ویتامین های گروه بی : در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه بی افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.
- ویتامین ب ۱۲ : کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.
- آهن: کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود. منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم مرغ تر منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است.
- اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- روی (Zn): از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است. سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نا مطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل

در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### ایمنی غذا

- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.
- به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشویید.
- از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- از بازارهای حیوانات زنده بازدید نکنید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.
- از ذبح، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مریض و مرده با علل ناشناخته پرهیز کنید.
- در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها دست های خود و بیمار را ضدعفونی کنید.
- از ظروف، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شود.
- خرید مواد غذایی فله ای و یا باز ممنوع شود.
- از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه توسط دانش آموزان و یا فروشنده جدا خودداری شود.
- از توزیع هر گونه فرآورده های کنسروی یا فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و غیره در مدارس خودداری شود.
- به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده شود. ترجیحاً آب های معدنی که قبل از مصرف بطری آن شسته شده است، استفاده کنند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### روزه داری در زمان همه گیری کروناویروس

- سحری، چای پررنگ مدر (ادرار آور) است و موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری می شود. پس از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پر رنگ در وعده سحری پرهیز کنیم.
- سحری، غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه که موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. بویژه در زمان همه گیری کروناویروس، نخوریم.
- غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای سحری مناسب است.

#### توصیه های تغذیه ای در افطار

- افطار را با یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل شروع کنیم، از پرخوری پرهیز و از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی مصرف کنیم و غذا را به آرامی بجویم.
- در افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قندخون در ساعات روزه داری را جبران کند.
- خوردن غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی، انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن در افطار مناسب است.
- حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است. خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان در افطار توصیه نمی شود.
- سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخودفرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل برای افطار مناسب هستند.
- مصرف بامیه و زولبیا به علت داشتن مقدار زیاد مواد قندی و چربی، باید محدود شود. زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین مانند حلوا، شله زرد خیلی شیرین و .... در افطار علاوه بر اینکه باعث دریافت انرژی اضافه و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.
- مصرف مواد غذایی سنگین، دیرهضم، پرچرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت چرب به هنگام افطار مناسب نیست.
- شام به عنوان یکی از وعده های غذایی در روزه داری باید مورد توجه قرار گرفته و حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، شام بخوریم.
- در زمان روزه داری، برای شام از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کنیم.
- در زمان روزه داری، شام باید کم چرب و کم نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن میوه و مایعات مصرف کنیم. مصرف سبزی و میوه به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین سی و پیش ساز ویتامین آ بوده برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. سبزی ها و میوه ها دارای مقادیر کافی فیبر بوده و به پیشگیری از یبوست کمک می کنند و مصرف آنها در زمان روزه داری توصیه می شود.
- به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه گازدار، ماءالشعیر، آب میوه صنعتی و شربت، مایعاتی مانند آب، دوغ، عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین بنوشیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### سایر توصیه های تغذیه ای – بهداشتی در ایام روزه داری

- پس از افطار، داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می شود توصیه می شود.
- نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه ها، باعث ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری، کمک به جریان خون و کمک به متابولیسم غذا می شود.
- در ایام روزه داری، نوشیدن آب، آب سبزی و صیفی ها (آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس) بدن را از کم آبی حفظ و به پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ کمک می کند.
- خوردن غذاهای چرب و شور، انواع تنقلات شور، کنسروها، شورها، سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می شود.
- به جای نمک، از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده کنیم.
- مصرف نمک را به ویژه در ایام روزه داری محدود کنیم مصرف نمک زیاد باعث می شود بدن آب بیشتری نیاز داشته باشد.
- خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است.
- برای افطار ۲ تا ۳ عدد خرما بخوریم. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز کنیم.
- خرما را در بسته بندی های بهداشتی خریداری کنیم.
- از خرید خرمای فله ای، بدون بسته بندی، فشرده و له شده خودداری کنیم. اگر خرمای تازه له شده در دمای محیط نگهداری شود، چسبناک و نرم شده و مستعد آلودگی و انتقال عوامل آلوده کننده است.
- خرما را فقط از مراکز معتبر و شناخته شده و بهداشتی خریداری کنیم.
- به سالم بودن بسته بندی خرما، دارا بودن مجوز سازمان غذا و دارو، تاریخ تولید و انقضا توجه کنیم.
- کیسه و جعبه مقوایی بسته بندی خرما ممکن است آلوده به ویروس کرونا باشد. بسته را بشوییم و یا ضدعفونی کنیم.
- دانه های خرما را قبل از مصرف، با آب بشوییم، تا از آلودگی های احتمالی در زمان برداشت، بسته بندی و عرضه پاک شود.
- اگر از تمیز بودن خرما مطمئن نیستیم، قبل از مصرف، خرماها را روی حرارت ملایم در قابلمه حرارت دهیم به گونه ای که حرارت به همه نقاط خرما برسد.
- خرمای تازه باید در دمای یخچال و به دور از گرمای محیط نگهداری شود. اما نگهداری خرمای خشک بیرون از یخچال و درون ظروف در بسته اشکالی ندارد.
- سحری، مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه، حلوا و شله زرد که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شوند، نخوریم.
- در صورت مصرف مواد شیرین، بهترین زمان آن در وعده افطار است.
- از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است و موجب چاقی، دیابت و اختلالات چربی خون می شود خودداری کنیم.
- زولبیا و بامیه را از مراکز فروش و قنادی های معتبر و دارای پروانه بهداشتی خریداری کنیم.
- فروشنده باید در هنگام بسته بندی زولبیا و بامیه از انبرک یا دستکش یکبار مصرف استفاده کند.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

- بهتر است زولبیا و بامیه را قبل از مصرف، داخل ماکروفر یا روی اجاق گاز حرارت دهیم.
- مصرف آب زیاد در افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری آب زیاد ننوشیم. برای رفع تشنگی در روز در فاصله افطار تا سحر از صیفی و میوه های سرشار از آب (کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات و...) بخوریم.
- مواد غذایی را از مراکز و فروشگاه های معتبر و ترجیحا به صورت بسته بندی شده در کارخانه تهیه کنیم.
- بسته بندی مواد غذایی را قبل از ورود به خانه دور ریخته و یا ضدعفونی کنیم.
- تخم مرغ را به صورت بسته بندی شده تهیه کنیم.
- بسته بندی تخم مرغ را قبل از گذاشتن در یخچال ضدعفونی کنیم.
- تخم مرغ هایی را که در یخچال می گذاریم، نشوییم زیرا سبب نفوذ تدریجی آلودگی به داخل تخم مرغ می شود.
- تخم مرغ ها را درست قبل از مصرف، بشوییم.
- غذای پخته شده و آماده مصرف را در فضای آشپزخانه بیشتر از دو ساعت نگهداری نکنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### خودمراقبتی در کرونا ویژه سالمندان و خانواده ایشان

- افراد سالمند به دلیل آن که اغلب بیماری های همراه و نقص ایمنی دارند، ریسک عوارض و خطر مرگ و میر در آنها بالاتر و شدیدتر است. بنابراین خودمراقبتی در این گروه سنی از اهمیت بالایی برخوردار است.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس داریم حتی المقدور از دید و بازدید با افراد مسن خودداری کنیم.
- در صورتی که علائم تنفسی داریم و سالمند در منزل داریم: از او بیشتر از ۲ متر فاصله بگیریم، از ماسک استفاده کنیم و حتی الامکان اتاق او را جدا کنیم.
- فرد سالمند از ظروف غذا و حوله شخصی خود استفاده کند.
- از برگزاری دوره های عادی شدن شرایط، خودداری کنیم.
- از دست دادن و رو بوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد مسن پرهیز کنیم.
- دست ها را هنگام ورود به منزل قبل از هر کاری بشوئیم. این کار را قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهیم.
- دقت کنیم اشیا و سطوح ضد عفونی شوند.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- در صورت استفاده از توالت فرنگی، قبل از کشیدن سیفون، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- افراد سالمند از حضور در مکان های شلوغ و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی پرهیز کنند.
- از کشیدن سیگار و قلیان اجتناب شود.
- از مهر، سجاده، چادر نماز، تسبیح و... خود برای نماز استفاده کنیم.
- از رفتن به مسجد، تکایا و مراسم مذهبی تا عادی شدن شرایط اجتناب شود.
- هر روز در و پنجره اتاق ها را یک ساعت، ۵ تا ۱۰ دقیقه باز نگهداریم تا تهویه نسبی انجام شود.
- ۱. از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنیم و پخش نذری خود را تا عادی شدن شرایط، به تعویق بیندازیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### خودمراقبتی زنان باردار در شرایط کرونا

- توجه داشته باشیم که بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید - ۱۹ نمی شود، اما دوره بالینی بیماری در این دوران می تواند بدتر شود.
- در دوران بارداری باید از نظر نشانه های کووید ۱۹ و پیشرفت علائم بررسی شود، به خصوص اگر در تماس نزدیک با فرد مبتلا یا محتمل ابتلا به کووید - ۱۹ بوده است.
- باید توجه داشته باشیم که بعضی از علائم در صورت ابتلا به کووید - ۱۹ با علایم بارداری طبیعی تشابه دارد (مانند تنگی نفس، احتقان بینی، خستگی، تهوع و استفراغ).
- بهداشت فردی باید توسط مادر باردار و اطرافیان او رعایت شود.
- مادر باردار و اطرافیان او، در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانند و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطح زباله دردار بیاندازند، در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده شود.
- از وسایل شخصی استفاده شود مانند حوله، چادر نماز، سجاده، مهر و ...
- شستن دست ها با آب و صابون مایع فراموش نشود.
- هر روز در و پنجره اتاق ها هر یک ساعت، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باز نگهداشته شود تا تهویه نسبی انجام شود.
- مادر باردار از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام اجتناب کند.
- مادر باردار تا حد امکان از خانه خارج نشود و در صورت ضرورت حتما ماسک بزند و فاصله یک یا دو متر را با افراد دیگر رعایت کند.
- در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری شود.
- مادر باردار از دست دادن و رو بوسی کردن با دیگران پرهیز کند.
- در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده و دستمال استفاده شده را در سطل زباله انداخته شود.
- در صورتی که اطرافیان مادر باردار علایم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس دارند از دید و بازدید با آنها خودداری شود.
- در صورتی که فردی از اطرافیان در خانه علایم تنفسی دارد، از او بیشتر از ۲ متر فاصله گرفته شود، از ماسک استفاده شود و حتی الامکان اتاق او جدا شود.

### الگوی غذایی دوران بارداری در شرایط کرونا

- آب کافی مصرف کند.
- مصرف مایعاتی چون سوپ ها مثل سوپ مرغ و آب میوه ها را افزایش دهد.
- وعده های غذایی کم حجم با دفعات زیاد بهتر تحمل می شوند. وعده های غذایی حاوی مقادیر بالای مواد مغذی شامل پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی مصرف کند. میوه و سبزی در وعده های غذایی فراموش نشود.
- در صورت بروز اسهال، از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده کند و از غذاهای خیلی داغ، خیلی سرد و پر چرب پرهیز کند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### خودمراقبتی در زمان ابتلا به کووید ۱۹

مادران باردار مبتلا به کووید ۱۹ که طبق نظر پزشک باید مراقبت از آنها در منزل انجام شود. لازم است در مراقبت های زیر در منزل انجام شود:

- درمان علامتی / تسکینی
- توصیه های بهداشتی، تغذیه ای
- جداسازی (در منزل یا نقاهتگاه)

#### درمان علامتی / تسکینی:

- درمان دارویی در دوران بارداری شامل تب بر، مسکن و مصرف مایعات است.
- مصرف مایعات در حد تحمل با دفع ادرار، ۶ تا ۸ بار در روز است.
- برای تب بر و مسکن هم مصرف استامینوفن ساده یک قرص ۵۰۰ میلی گرم هر ۸ ساعت حداکثر تا ۳ روز توصیه می شود. در صورت عدم پایین آمدن تب تا ۳ روز باید برای بررسی مجدد به بیمارستان مراجعه شود.

#### توصیه های بهداشتی، تغذیه ای:

- وجود اطاق مجزا برای مراقبت و جدا سازی فضای زندگی با دیگر اعضای خانواده به ویژه افراد با احتمال خطر بالا مانند سن بالای ۶۵ سال، داشتن بیماری زمینه (فشار خون بالا، دیابت و ...)، در صورت نبود فضای مجزا، رعایت فاصله دو متر و پوشیدن ماسک
  - استفاده از سرویس بهداشتی مجزا در صورت امکان، در غیر این صورت ضدعفونی تمام سطوح پس از هر بار استفاده با محلول هیپوکلریت سدیم ۱٪ (سفید کننده های خانگی)
  - ضدعفونی کردن حمام پس از استفاده با محلول هیپوکلریت سدیم ۱٪ (سفید کننده های خانگی)
  - ضدعفونی روزانه سطوح در تماس مداوم مانند دستگیره های در، کلید و پریز، میزها، صندلی ها در منزل
  - حداقل حضور در فضاهای مشترک و منع دید و بازدید
  - شستشوی دست ها با آب و صابون به ویژه قبل و بعد از دور انداختن دستکش و ماسک
  - استفاده از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها (اگر حوله استفاده می شود از حوله شخصی باشد و در فواصل کوتاه تعویض و شستشو شود)
  - استفاده از لیوان، بشقاب، قاشق، چنگال و ... مجزا
  - برقراری تبادل جریان هوا در منزل
  - در دسترس بودن مواد غذایی و سایر ملزومات در منزل
  - تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسایل با آب و شوینده مناسب و استفاده از محلول های سفید کننده خانگی (رقیق شده به نسبت یک به ۱۰)، توجه کنیم که ملحفه های آلوده و مرطوب هنگام جمع کردن نباید تکانده شود.
- نکته: مراقبت مادر باردار مبتلا به کووید ۱۹ در منزل بهتر است توسط افراد زیر ۶۵ سال و بدون بیماری زمینه ای انجام شود.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### خودمراقبتی زنان باردار در شرایط کرونا

#### در صورت علائم زیر فوراً به بیمارستان مراجعه شود:

- کاهش حرکات جنین در سن بارداری بیشتر یا مساوی ۲۵ هفته
- تنگی نفس
- افزایش تعداد تنفس بیش از ۲۴ بار در دقیقه
- تب ۳۸ درجه یا بیشتر (که با مصرف استامینوفن بهبود نیافته است).
- عدم تحمل خوردن مایعات و داروها
- گیجی
- خواب آلودگی
- اختلال هوشیاری
- کبود شدن پوست

#### زمان خروج مادر باردار از قرنطینه خانگی

- در موارد مراقبت در منزل دارای علائم بیماری قطعی، محتمل، مشکوک: حداقل ۱۴ روز بعد از شروع علائم و ۳ روز بدون علامت و بدون مصرف داروهای تب بر
- در موارد بدون علائم بیماری و با نتیجه آزمایش مثبت: جداسازی مادر به مدت ۱۰ روز از زمان مثبت
- در صورتی که مادر بخواهد قبل از مدت مورد نظر از قرنطینه خارج شود باید دو نتیجه آزمایش منفی با فاصله حداقل ۲۴ ساعت داشته باشد.
- ارائه وعده های غذایی کوچک با افزایش دفعات در طول روز (که حاوی مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین ها و مواد معدنی باشد)
- تامین آب بدن با استفاده از آب آشامیدنی سالم و مصرف مایعاتی چون سوپ ها و آب میوه های طبیعی
- استفاده از انواع میوه های در دسترس (مانند موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال) و سبزی ها (مانند اسفناج، جعفری، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) در برنامه غذایی روزانه

#### جداسازی (در منزل یا نقاهتگاه)

نکاتی که باید مراقب مادر به آن توجه کند:

- بهداشت دستها در هر نوع تماس با مادر رعایت شود. در صورت کثیف بودن دست ها حتماً از آب و صابون استفاده شود و در غیر اینصورت می توان از ژل های بهداشتی با پایه الکل استفاده کرد.
- پوشیدن ماسک طبی در زمان حضور در یک اتاق با فرد بیمار الزامی است. اگر ماسک به دلیل تماس با ترشحات بینی و دهان مرطوب یا کثیف شود، بایستی تعویض شود. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار پرهیز گردد.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### سلامت روان در همه گیری ویروس کرونا

در همه گیری هایی از این قبیل بروز واکنش های مختلف و متعدد روانشناختی قابل پیش بینی بوده و می تواند باعث بروز مشکلات حاد در برخی از افراد گردیده و یا در افرادی که پیش از این به علائم خفیف تری مبتلا بوده اند به بروز اختلالات حادی که نیازمند توجه روانپزشکی و روانشناسی هستند منجر شود. در این قسمت به تعدادی از این واکنش های شایع اشاره می گردد.

**واکنش های اضطرابی:** معمولاً این واکنش ها همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد در فرد دیده می شود. فرد در این شرایط گاهی احساس می نماید که دنیا در حال تمام شدن می باشد. بی خوابی، طپش قلب، دل به هم خوردگی، احساس تنگی نفس، تعریق، سرد و گرم شدن از علائم شایع بدنی همراه با اضطراب می باشد. در حالت اضطرابی، تلقین پذیری افراد بالا رفته و مستعد پذیرش هر شایعه یا توصیه می شوند و این می تواند برای سلامت جسمی و روانی فرد مخرب باشد.

**افسردگی:** افراد دچار حس بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند. احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دستشان برای مقابله با آن بر نمی آید. این حتی می تواند به پیدایش افکار خودکشی در فرد منجر گردد. در این حالت ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد داشته که تاثیر بسیار چشمگیری در بهبود و ارتقاء سیستم ایمنی بدن افراد جامعه خواهد داشت.

**خودبیمار انگاری و رفتارهای وسواسی افراطی:** این افراد به شکلی افراطی و اغراق گونه به بدن خود و سلامتی خود توجه می نمایند و کوچکترین حالت و علامت خود را زیر ذره بین قرار می دهند. این افکار به شدت فرد را مشغول خود نموده به طوری که مانع عملکرد عادی و موثر فرد گردیده و انتقال این افکار را به نزدیکان و خانواده در پی خواهد داشت که می تواند تاثیر مخرب در روابط بین فردی داشته باشد.

**روان پریشی:** در برخی از افراد علائم می توانند شدت گرفته و منجر به گسسته شدن ارتباط آن ها با واقعیت می گردد. این علائم و افکار می توانند به رفتارهایی تبدیل گردند که سلامتی فرد و دیگران را به شدت در معرض تهدید و خطر قرار دهد. به طور مثال، واکنش خشمگینانه فردی که مسئولین را عامل شیوع این بیماری می داند، می تواند به بروز رفتارهای تهدید آمیز نسبت به جامعه و اطرافیان در پی داشته باشد.

### توصیه های سلامت روان در مواجهه روان شناختی موثر با بیماری کرونا:

- آشنایی با اصول پیشگیری بیماری و رعایت بهداشت فردی از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با ویروس کرونا می باشد.
- پرهیز از گفتگوهای مکرر و مداوم در خصوص این بیماری و جلوگیری از انتقال استرس به کودکان و سالمندان که در معرض خطر این ویروس می باشند.
- انجام عادی سازی یا نرمالیزیشن: با بیان این نکته که برخی از بیماری ها بارها اتفاق افتاده و این بیماری نیز با رعایت اصول پیشگیری و توصیه های متخصصین در کنار، کنترل شده است حفظ آرامش کنترل خواهد شد. -در کنار انتشار توصیه های پیشگیرانه در فضاهای مجازی و روابط اجتماعی، زمانی را برای صحبت در خصوص علاقمندی ها و آموزش و اجرای تکنیک های افزایش شادی و تاثیر مستقیم آن بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشیم.
- استراحت و خواب کافی و به اندازه از الزامات توصیه های سلامت روانی می باشد.
- جهت کاهش استرس، ورزش های مناسب و قابل اجرا در فضاهای بسته داشته باشیم

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

- نسبت به شایعات در فضاهای مجازی و اجتماع دید انتقادی داشته و از انتشار این اطلاعات اکیدا خودداری نماییم و فقط به اطلاع رسانی های منابع قابل اعتماد توجه داشته و اصول آموزشی را رعایت نموده و به دیگران هم آموزش بدهیم.
- هر فردی موظف به این می باشد که مسئولیت سلامت خود را داشته و با هوشیاری و انضباط برای حفظ سلامتی خود خانواده و جامعه همکاری لازم را داشته باشد.
- خطر را بزرگ نکنید. مغز ما نسبت به محرک های تازه و ناشناختی حساس و گوش به زنگ می باشد و آن را به شکلی اغراق گونه ارزیابی می نماید.
- از مهارت های تطابقی گذشته خود استفاده کنید. تفاوتی ندارد که منشاء بروز اضطراب چیست اقداماتی که در گذشته مفید بوده اند، اکنون نیز می توانند به کار آیند.
- صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد و آگاه، تمرین های تن آرامی، نوشتن، گوش دادن به موسیقی، قدم زدن، کوه نوردی البته در شرایط عادی و ... می تواند به تعادل روانی شما کمک شایانی نماید.

## روش های آرام سازی

- استرس، سبب ایجاد تنش در ذهن و بدن می شود. تنفس های عمیق و تکنیک آرام سازی، روش های کاهش تنش هستند. تنفس عمیق، سطح برانگیختگی بدن را به سرعت کاهش می دهد و اثر آرام بخش بر کل بدن دارد.
- ۱- برای انجام تنفس عمیق باید به شیوه زیر عمل کنیم:
- ابتدا در جایی که احساس راحتی میکنیم، دراز بکشیم و بدن خود را در وضعیت آرامی قرار دهیم .
- یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم در قسمت ناف قرار دهیم .
- وقتی عمل دم را انجام می دهیم باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید و وقتی بازدم را انجام می دهیم دستمان پایین برود و شکم صاف شود .دست روی قفسه سینه باید در دم و بازدم ثابت بماند .
- حالا نفس بگیریم و هوا را به آرامی به درون ریه هایمان بفرستیم و تا ۴ بشماریم .
- سپس به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنیم .
- عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنیم.
- فقط روی تنفس خود تمرکز کنیم و اجازه ندهیم افکار دیگری وارد ذهنمان شود.
- اگر احساس سرگیجه می کنیم این کار را متوقف کنیم ( احتمالاً بیش از حد عمیق یا سریع نفس می کشیم)
- تنفس عمیق را به مدت ۵ دقیقه و دو بار در روز انجام دهیم.
- تکنیک آرمیدگی یا ریلکسیشن، از طریق کاهش ضربان قلب، فشارخون و کند شدن تنفس باعث کاهش استرس و تنش عضلات می شود.
- ۲- برای انجام تکنیک آرمیدگی باید به شیوه زیر عمل کنیم:
- مکانی راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنیم.
- زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیریم که احساس بیشتری می کنیم .
- به پشت دراز بکشیم و یا روی یک صندلی راحت بنشینیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### ۲- برای انجام تکنیک آرامیدگی باید به شیوه زیر عمل کنیم: (ادامه)

- به آرامی نفس بکشیم و سپس عضلات مختلف بدنمان را به ترتیب شل کنیم.
- از سر شروع کنیم و پایین بیاییم تا به نوک انگشتان برسیم.
- پیشانی را شل کنیم و ابروها، پلک ها، زبان و ناحیه گلو، تمام قسمت های صورت، گردن، دست ها، از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان.
- همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهیم.
- ساق پا، کف پا و انگشتان پا، زانو، ران، حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنیم و نشمینگاه دقت کنیم که چگونه با هربار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسیم.
- به تنفس آرام ادامه دهیم.
- آرامیدگی عضلانی را دو بار در روز انجام دهیم. تنفس عمیق و آرام سازی یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به زمان دارد.
- تکنیک آرامیدگی و تنفس عمیق را ابتدا در موقعیت های عادی، تمرین کنیم و پس از کسب مهارت در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازیم.

### خودمراقبتی در دوران کرونا:

- داشتن اضطراب و نگرانی به دلیل شیوع ویروس کرونا، طبیعی است.
- در مورد احساس و نگرانیهای خود از طریق تماس تلفنی و تصویری، با دوستان و خانواده صحبت کنیم. با آنها در ارتباط باشیم. سعی کنیم فعالیت های هرچند کوچک در منزل انجام دهیم. در منزل، خود را سرگرم کنیم و به فعالیت هایی که قبلا برایمان لذت بخش بوده مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و بازی بپردازیم.
- در خانه ورزش کنیم یا در یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنیم.
- نظم زندگی خود را مثل ساعت خواب و وعده های غذایی منظم حفظ کنیم و برای یک روز یا یک هفته، هدف های کوچک برای خودمان تعیین و برای انجام آنها برنامه ریزی کنیم.
- برای داشتن فعالیت بدنی روزانه برنامه ریزی کرده و تا حد امکان و به اندازه کافی، غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزی مصرف کنیم.
- روی اکنون و اینجا تمرکز کنیم، دائم فکر نکنیم چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.
- روش های آرامسازی عضلانی را یاد بگیریم و به کار ببریم.
- به جنبه های مثبت مسایل توجه کنیم. برای مثال از ۱۱۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۸۹ نفر بهبود پیدا می کنند.
- به خودمان یادآوری کنیم، همه گیری ویروس کرونا، دوره ای کوتاه و گذرا است.
- برای مقابله با احساس و افکار منفی از دارو بدون تجویز پزشک استفاده نکنیم و از الکل، سیگار، مواد مخدر و محرک برای مقابله با احساس و افکار منفی استفاده نکنیم.
- در صورت داشتن نشانه های آزاردهنده نظیر افکار منفی علی رغم به کارگیری روش های خودمراقبتی، با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### نحوه کاهش اضطراب و نگرانی در همه گیری ویروس کرونا

- این روزها خیلی ها به دلیل شیوع ویروس کرونا اضطراب دارند.
- اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت است، اما گاهی شدید و طولانی می شود و زندگی را مختل می کند.
- اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر ابتلا به بیماری ضعیف کند
- اضطراب باعث رفتارهایی می شود که کمک کننده نیستند مثل ارسال اخبار کذب و نگران کننده برای دیگران
- اضطراب باعث می شود پیام های واقعی و دستورالعمل های علمی ساده را نادیده بگیریم.
- عواملی مثل شبکه های اجتماعی، اخبار کذب و بزرگنمایی ها اضطراب را بیشتر می کنند.
- اشخاصی که از قبل مشکلات اضطرابی داشته اند، در خطر بیشتری هستند. (اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری)

### چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب ناشی از ویروس کرونا کنار بیاییم؟

- دست های خود را مرتب بشوییم و هنگام خروج از خانه ماسک بزنیم.
- به دنبال اطلاعات دقیق باشیم و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت دانشگاه های علوم پزشکی بگیریم و اخبار اشتباه را پخش نکنیم.
- خود را به حفظ سلامت دیگران متعهد بدانیم.
- بدانیم کووید ۱۹ اولین و آخرین بیماری واگیر و همه گیر و کشنده ترین بیماری نیست.
- بیشتر افراد به نوع خفیف یا متوسط بیماری کووید ۱۹ مبتلا می شوند.
- اگر علایم یا سؤالی در مورد ویروس کرونا داشتیم، از پزشک، پرسنل بهداشتی یا ۴۰۳۰ پرسیم.
- کارهایی برای کاهش استرس دیگران انجام دهیم.
- قبلاً برای کاهش استرس و اضطراب چه می کردیم؟ الان وقتش رسیده این کارها را انجام دهیم. با دوستان خود صحبت کنیم. ورزش کنیم. فیلم تماشا کنیم و از روش های آرام سازی استفاده کنیم.
- اگر برنامه زندگی مان تغییر کرده و تحت فشار زیادی هستیم، با روان پزشک یا روانشناس مشورت کنیم.
- ما با کمک هم از پس این مشکل بر می آیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیام های بهداشتی برای افراد مبتلا به " وسواس " در همه گیری ویروس کرونا

شیوع ویروس کرونا باعث ایجاد اضطراب در بسیاری از افراد می شود و این مختص افراد مبتلا به وسواس نیست ولی این افراد ممکن است، واکنش شدیدتر و یا اضطراب بیش تری داشته باشند.

#### اگر مبتلا به " وسواس " هستیم، بدانیم:

- ما تنها نیستیم. طبیعی است که همه میزانی از اضطراب را داشته باشیم. به خودمان بگوییم " من ممکن است اضطراب زیادی داشته باشم و در این شرایط طبیعی است." یا " واقعا شرایط سختی برای همه ما است."
- توجه کنیم، چه چیزی شروع کننده " تمیز کردن و شستن " است؟
- توجه کنیم، آیا شستشو را برای رعایت توصیه های پیشگیرانه انجام می دهیم یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟
- رفتارهای بهداشتی توصیه شده را انجام دهیم نه بیشتر نه کمتر
- سعی کنیم به افکار وسواسی توجه نکنیم. وقتی به توصیه های بهداشتی عمل کردیم به خود بگوییم "کافی است".
- اگر فکری داریم مانند " آیا درست انجام دادم؟ مدت شستن دستم کافی بود؟" سعی کنیم آنها را کنار بگذاریم.
- اخبار را تنها یک بار در روز و از منبع معتبر پیگیری کنیم.
- از جستجوی مکرر اخبار و خواندن مطلب در مورد ویروس کرونا خودداری کنیم.
- میزان خطر ویروس کرونا را بیش از آنچه هست تخمین نزنیم.
- سعی کنیم روی موضوع کرونا و نگرانی های آن کمتر تمرکز و خودمان را با کارهای دیگر سرگرم کنیم.
- به " اکنون " و " اینجا " تمرکز کنیم. " حال حاضر " و " اینجا " همه چیز برای من مناسب است.
- عدم قطعیت را بپذیریم. اضطراب ریشه در عدم تحمل ابهام دارد. ما ویروس را نمی بینیم و نمی توانیم مطمئن باشیم همه چیز امن است. ما همه چیز را نمی توانیم کنترل کنیم.
- در صورت آزار دهنده بودن علائم و ادامه دار بودن آن، اگر با وجود به کارگیری روش های خودمراقبتی نتوانستیم عملکرد روزمره خود را حفظ کنیم با پزشک، روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم. در حال حاضر بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می شوند.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### کاهش نگرانی در قرنطینه خانگی

- قرنطینه خانگی، موجب تغییرات زیادی در روال معمول زندگی، کار، تحصیل، ارتباطات و .. شده است.
- ما باید خود را با شرایط قرنطینه در خانه وفق دهیم.
- ما باید استرس، اضطراب، احساس کسالت و افسردگی را در خود و اطرافیانمان کاهش دهیم.
- اطلاعات خود را در مورد کرونا به روز نگه داریم تا درک درستی از میزان خطر داشته باشیم.
- اطلاعات در مورد کرونا را از منابع موثق و قابل اعتماد مانند وزارت بهداشت به دست آوریم.
- برای شرایط جدید زندگی برنامه ریزی کنیم.
- برای قرنطینه خانگی برنامه ریزی کنیم تا احساس راحتی و اطمینان خاطر بیشتری داشته باشیم.
- در قرنطینه خانگی روال و نظم معمول زندگی روزانه مان را تا جای ممکن حفظ کنیم.
- حفظ شرایط عادی زندگی در زمان قرنطینه به اعضای خانواده به ویژه کودکان احساس امنیت می دهد.
- با دیگران در تماس باشیم
- در شرایط قرنطینه خانگی، تماس خود را با دیگران حفظ کنیم.
- ارتباط با دوستان و آشنایان از بهترین راه های کاهش اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی است.
- از تلفن، ایمیل، پیامک و شبکه های اجتماعی برای ارتباط با دوستان و اقوام استفاده کنیم.
- از طریق موبایل تماس چهره به چهره با دیگران داشته باشیم.
- در مورد احساسات خود با دیگران حرف بزنیم.
- در مورد موضوعات متنوع با دیگران حرف بزنیم.
- در تمام مدت صحبت با دیگران، در مورد کرونا حرف نزنیم.
- با استفاده از روش های مقابله با شرایط دشوار زندگی، سطح استرس خود را کاهش دهیم.
- بدن خود را با انجام کارهایی مثل تنفس عمیق و روش های آرامسازی، آرام کنیم.
- فعالیت های سرگرم کننده را به صورت جمعی با اعضای خانواده انجام دهیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیشگیری از انگ در دوران کرونا:

- انتخاب کلمات نامناسب در رابطه با ویروس کرونا و مبتلایان، سبب ایجاد احساسات منفی می شود. انگ نگرش های منفی و رفتارهای تبعیض آمیز و طرد کننده نسبت فرد یا گروهی از افراد با یک ویژگی خاص است.
- انگ زدن باعث از بین رفتن یکپارچگی جامعه، و منزوی شدن گروهی از افراد می شود.
- انگ، باعث می شود افراد مبتلا به کرونا، علاوه بر رنج و نگرانی بیماری، از نظر روانی نیز تحت فشار قرار گیرند.
- انگ زدن به مبتلایان به کرونا سبب می شود بیماری خود را پنهان کنند، دیرتر برای درمان مراجعه کنند و اشتیاق کمتری برای انجام رفتارهای بهداشتی و پیشگیرانه داشته باشند.
- کرونا را به منطقه خاصی مانند چین یا شهر خاصی در کشور نامگذاری نکنیم.
- به افراد مبتلا نگوییم ” کرونایی یا قربانیان کرونا“ به جای آن بگوییم افراد مبتلا به کرونا یا افرادی که به دلیل کرونا فوت کردند و یا تحت درمان هستند.
- به یاد داشته باشیم افراد سالمند و مبتلایان به بیماری زمینه ای در معرض انگ هستند.
- مراقب افراد سالمند در خانواده و اجتماع باشیم و از آنها حمایت کنیم.
- از جملاتی مانند ”خوشبختانه فقط افراد سالمند یا دارای بیماری زمینه ای در خطر مرگ هستند“ استفاده نکنیم.
- ضمن رعایت توصیه های بهداشتی و آموزش روش های پیشگیری به اطرافیان، با افراد دارای نشانه های بیماری، با خشم و طرد برخورد نکنیم.
- مبتلایان به کرونا را به استراحت در منزل و پیگیری درمان تشویق کنیم و حالشان را از طریق تلفن یا ایمیل بپرسیم.
- به افراد بیماری که در خانه مراقبت می شوند، یادآوری کنیم جدا بودن فرد از دیگران و مجزا بودن وسایل، به معنی خشم یا طرد نیست، بلکه برای مدت کوتاه و برای مراقبت و پیشگیری است.
- به شایعات یا اخبار در مورد ابتلای دوست، آشنا، همسایه و ... دامن نزنیم.
- در زمان همه گیری بیماری، مراقب یکدیگر باشیم.
- افراد مبتلا به ویروس کرونا ممکن است هریک از ما یا عزیزان ما باشند، بنابراین آنها را جدا از خود ندانیم.


## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### مدیریت استرس در کودکان در بحران کرونا:

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همه گیری کرونا بسیاری از کودکان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار می گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند. متخصصین سلامت روان توصیه می کنند با آنها در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید و به یاد داشته باشید که بروز این علائم در شرایط بحران، طبیعی و قابل کنترل است و خطر جدی آنها را تهدید نمی کند.

### چند توصیه به والدین:

- در این شرایط کمی سطح انتظارات خود را نسبت انجام به موقع تکالیف درسی، حضور در مدرسه تعدیل کنید.
- ممکن است کودکان در اثر استرس و یا نگرانی بیش از حد دچار علائمی مثل: حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گریه، بی قراری، پرخاشگری، کاهش اشتها و یا اختلال خواب شوند. به یاد داشته باشید این علائم چنانچه ناشی از استرس باشد طبیعی است و با کاهش استرس این نشانه ها هم کم می شود. ولی در صورت تکرار و طولانی شدن این علائم بیش از دو یا سه روز حتما با پزشک مشورت کنید.
- به کودکان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید.
- آنها را تشویق کنید نگرانی هایشان را با شما در میان بگذارند و در صورتیکه استرس زیادی داشتند از پزشک، روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.
- کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند.
- بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس میشود و به آنها آرامش میدهد. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.

The background features a light blue and white diagonal striped pattern. Scattered throughout are various green icons representing different types of viruses, including spherical ones with spikes and others with more complex, multi-lobed structures.

**پیشگیری از کرونا**

**در جامعه و اصناف**

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در آرایشگاه ها (مردانه و زنانه)

- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- در سالن انتظار آرایشگاه ها، با فاصله حداقل یک متر با دیگران بنشینیم.
- به صورت تلفنی و یا اینترنتی نوبت آرایشگاه را بگیریم.
- از آرایشگر خود بخواهیم از شیلد و عینک حفاظتی، ماسک و روپوش استفاده کند.
- در هنگام صحبت کردن با کارکنان آرایشگاه و یا دیگران، فاصله حداقل یک متر را رعایت کنیم.
- در هنگام شستشوی سر و صورت، رنگ کردن مو و یا آرایش کردن از آرایشگر خود بخواهیم دستکش خود را تعویض و از شیلد صورت استفاده کند.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس از رفتن به آرایشگر خودداری کنیم.
- در هنگام مواجهه با فردی در آرایشگر (مشتریان و یا کارکنان آرایشگاه) که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارد، به مدیریت آرایشگاه اطلاع دهیم.
- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشار خون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم حتی المقدور از رفتن به آرایشگاه خودداری کنیم.
- از خوردن غذا در محیط آرایشگاه خودداری کنیم.
- از آبخوری و یا آب سرد کن در محیط آرایشگاه استفاده نکنیم.
- استعمال دخانیات در محیط آرایشگاه ممنوع است.
- از انجام هر گونه تزریق برای امور آرایشی خودداری کنیم.
- از انجام اموری مانند خدمات میکروپیگمنتیشن، اپیلاسیون، مانیکور، پدیکور و کاشت ناخن و مژه خودداری کنیم.
- از مدیریت آرایشگاه بخواهیم در سرویس های بهداشتی صابون و دستمال کاغذی فراهم شود.
- توجه کنیم فضاهای عمومی آرایشگاه، تهویه مناسب داشته باشد و هوای تازه در جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا)
- از وسایل شخصی مانند حوله و یا شانه خود در آرایشگاه استفاده کنیم.
- اگر نیاز به استفاده از تجهیزات به طور مشترک با دیگر مشتریان آرایشگاه وجود دارد مانند قیچی و یا موچین، توجه کنیم که قبل از استفاده تمیز و ضدعفونی شوند.
- در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت، از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم. شستشوی سریع دستها با آب و صابون در هر دو مورد الزامی است.
- از دست دادن و روبوسی اجتناب کنیم.
- از لمس چشم، بینی یا دهان خود با دستهای آلوده و یا دستکش باید خودداری کنیم.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا "به صورت آنلاین و یا استفاده از اپها و یا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در ناوایی

- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم حتی المقدور از رفتن به ناوایی خودداری کنیم.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس از رفتن به ناوایی خودداری کنیم.
- در صورت مواجهه با فردی از کارکنان ناوایی که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارد، به متصدی و مدیریت آن جا اطلاع دهیم.
- مواجهه چهره به چهره با کارکنان ناوایی را کاهش دهیم.
- از ورود به داخل ناوایی خودداری کنیم. مگر آن که ناوایی فضایی با احتساب رعایت فاصله یک متر حداکثر برای پنج نفر را داشته باشد.
- در صف ناوایی فاصله حداقل یک متر را رعایت کنیم و در صورت وجود خط کشی، در نقاط و محل های تعیین شده بایستیم.
- در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیاندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- توجه کنیم ناوایی تهویه مناسب داشته باشد و هوای تازه در جریان باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
- توجه کنیم که کارگران در ناوایی مجهز به وسایل حفاظت فردی مانند دستکش، ماسک و لباس کار مناسب باشند.
- از ناوا خواهش کنیم نان ها را با انبر بر روی سفره / پارچه قرار دهد.
- از آبخوری و یا آب سرد کن در محیط ناوایی استفاده نکنیم.
- توجه کنیم که نان های فانتزی و محلی در واحد صنفی به صورت کامل با روکش قابل روئیت پوشیده شده باشد
- قبل از دست زدن به نان، اگر دستان آلوده شده است از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنیم.
- متصدی، مدیر یا مالک ناوایی موظف است یک جعبه دستمال کاغذی به منظور استفاده شاغلین و مشتریان در کنار دستگاه کارت خوان محل صنفی قرار دهد.
- اجازه ندهیم نان در ناوایی خنک شود. بهتر است نان را داغ در سفره و یا پارچه نان قرار داده و ببندیم. اگرچه نان کمی نرم می شود اما این روش برای سلامتی مهمتر است.
- از چاقو، کاتر، برس و سایر وسایل مشترک در ناوایی استفاده نکنیم و سفره و یا پارچه نان را روی پیشخوان و میز ناوایی قرار ندهیم.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحاً به صورت آنلاین و یا استفاده از اپ ها و یا کارتخوان باشد و صرفاً خودمان انجام دهیم.
- به محض ورود به خانه، اول دست ها را بشوییم، سپس به سراغ نان ها برویم. البته دقت کنیم پشت سفره و یا پارچه نان به نان نخورد و بعد از هر بار ناوایی رفتن، سفره و یا پارچه نان را بشوییم. تنها راه اطمینان از آلوده نبودن نان حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.
- نان های کارخانه ای بدون دخالت دست تولید و بسته بندی می شوند اما برای اطمینان بعد از خرید، کیسه روی آن را بشوییم و نان را قبل از مصرف در فر، تابه گرم، مایکروفر و یا تستر حرارت دهیم.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی در ناوایی ها با شماره تلفن ۱۹۰ "سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی" تماس بگیریم.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در میادین و بازارهای میوه و تره بار

- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم حتی المقدور از رفتن به خرید خودداری کنیم.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس از رفتن به خرید خودداری کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- در هنگام خرید حتما از ماسک و دستکش استفاده کنیم.
- فاصله یک یا دو متر را در صف ها و مسیرهای ورود و خروج مراکز خرید، رعایت کنیم.
- از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام در مراکز خرید، اجتناب کنیم.
- از مراکزی که تهویه مناسب دارند و هوای تازه در جریان است، خرید کنیم.
- قبل از استفاده از چرخ دستی های مورد استفاده در میادین میوه و تره بار و مراکز خرید اطمینان حاصل شود که گندزدایی شده باشد.
- در صورت مشاهده شاغلین در میادین میوه و تره بار و مراکز خرید که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارند، به مدیریت اطلاع دهیم.
- توجه کنیم که شاغلین در میادین میوه و تره بار و مراکز خرید از وسایل محافظت فردی مانند ماسک، دستکش و ... استفاده کرده باشند.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- در هنگام خرید از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنیم.
- برای جلوگیری از آلودگی در هنگام خرید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنیم و پس از پرداخت وجه به صندوقدار، دستکش را در سطل زباله دردار بیندازیم.
- از آبخوری و یا آب سرد کن در مراکز خرید و میادین میوه و تره بار استفاده نکنیم.
- استعمال دخانیات در محیط های سرپسته و مراکز خرید ممنوع است.
- آجیل و خشکبار را به صورت بسته بندی شده و دارای مجوز خرید کنیم.
- از خرید آجیل و خشکبار به صورت فله ای که بدون پوشش محافظتی و قابل رویت است، خودداری کنیم.
- از فرآورده های گوشتی ( مرغ، انواع گوشت دام، ماهی و طیور) به صورت بسته بندی و دارای مجوز قانونی خرید کنیم.
- گوشت مرغ، گوسفند و گاو را به صورت کامل و بسته بندی خریداری کنیم و در صورت لزوم و نیاز به خرید به صورت قطعه بندی، از محصولات دارای پروانه استفاده کنیم.
- چرخ کردن گوشت باید در حضور ما و با رعایت بهداشت فردی و بهداشت تجهیزات انجام گیرد.
- در صورت استفاده از سرویس های بهداشتی در میادین میوه و تره بار، ضدعفونی و شستشوی دستها را فراموش نکنیم.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا به صورت آنلاین و یا استفاده از ایپا ویا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در خودروهای درون و برون شهری

- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- دست ها را مرتب با آب و صابون و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنیم.
- از سوار شدن به اتوبوس های شلوغ ( اتوبوسی که بیش از نیمی از ظرفیت خود مسافر دارد) خودداری کنیم.
- طوری در اتوبوس بنشینیم و یا بایستیم که حداقل یک متر از سایرین فاصله داشته باشیم.
- از راننده بخواهیم از ورود دست فروشان و متکدیان به داخل اتوبوس برای دستفروشی و تکدی گری و امثال آن جلوگیری کند.
- دستکش، دستمال کاغذی و سایر مواد دوریختنی را داخل کیسه نایلونی قرار دهیم و از رها کردن آن در داخل اتوبوس خودداری کنیم.
- تا حد امکان از دست زدن به دستگیره، صندلی و سایر بخش های اتوبوس خودداری کنیم و در صورت دست زدن به این سطوح دست های خود را ضد عفونی کنیم. برای تماس با دستگیره ها از دستمال کاغذی استفاده کنیم و از انداختن آن در تاکسی، اتوبوس و... خودداری کنیم
- دستکش، دستمال کاغذی و سایر مواد دوریختنی را داخل کیسه نایلونی قرار دهیم و از رها کردن آن در داخل تاکسی، اتوبوس و .. خودداری کنیم.
- از دست زدن به چشم ها، دهان و بینی خودداری کنیم.
- تا حد امکان از کارت برای پرداخت کرایه استفاده کنیم و از پرداخت پول نقد خودداری کنیم.
- پنجره های اتوبوس را باز و یا نیمه باز بگذاریم تا تهویه هوا صورت گیرد.
- از خوردن مواد غذایی و یا تعارف آن به دیگران خودداری کنیم.
- از خوردن و آشامیدن در محیط های عمومی، تاکسی و... و همچنین غذاهای آماده خودداری کرده و از مواد غذایی کاملا پخته استفاده کنیم.
- از ماسک به صورت درست استفاده کنیم.
- از دستمال کاغذی هنگام سرفه و یا عطسه استفاده کنیم و در صورت عدم وجود آن از قسمت داخلی آرنج در هنگام عطسه یا سرفه استفاده کنیم
- از دست دادن و روبوسی خودداری کنیم.
- هنگام تردد در خیابان از دستفروش ها مواد غذایی خریداری نکنیم و از مواد غذایی بسته بندی شده استفاده کنیم.
- استعمال دخانیات در اتوبوس ممنوع است.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی در اتوبوس ها با شماره تلفن ۱۹۰ " سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی " تماس بگیریم

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### نگهداری مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل در خودرو

- الکل قابل اشتعال است، از نگه داری و استفاده غیراصولی مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل در مکان های سر بسته مثل خودرو خودداری کنیم.
- در صورت پخش مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل در خودرو با کوچکترین جرقه فندک، گرم شدن خودرو در آفتاب و روشن کردن خودرو، امکان آتش سوزی وجود دارد.
- برای استفاده از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل در خودرو نکات ایمنی باید رعایت شود.
- به جای استفاده از مواد ضدعفونی کننده الکلی در خودرو از پد الکلی استفاده کنیم و یا مواد را در ظروف کوچک همراه خودمان داشته باشیم.
- اگر مواد ضدعفونی کننده الکلی در خودرو داریم، خودرو را زیر نور مستقیم خورشید قرار ندهیم.
- اگر مواد ضدعفونی کننده الکلی در خودرو داریم، در صورت امکان شیشه ها را مقداری پایین بکشیم تا دمای داخل خودرو بالا نرود.
- هنگام ضدعفونی کردن خودرو، در و پنجره ها را باز بگذاریم و پس از گذشت چند دقیقه خودرو را روشن کنیم.
- برای ضدعفونی کردن خودرو در فضای سرپوشیده بهتر است از پد الکلی به جای اسپری مستقیم استفاده کنیم.
- برای ضدعفونی کردن نباید محلول الکل و سفیدکننده (وایتکس) و یا هر ماده شیمیایی دیگر را با هم ترکیب کنیم.

### نکات ایمنی مهم در مورد ضدعفونی تلفن همراه در زمان شیوع کرونا

- اسپری مستقیم ضدعفونی کننده الکلی بر روی تلفن همراه منجر به ورود محلول به درون گوشی شده و به علت حرارت درون گوشی تبدیل به بخار و در نهایت آتش سوزی یا انفجار می شود.
- هنگام ضدعفونی تلفن همراه با ضدعفونی کننده های الکلی به موارد زیر توجه کنیم:
- قبل از شروع ضدعفونی تلفن همراه حتما آن را خاموش کنیم.
- گوشی را از شارژر خارج کنیم و حتی بهتر است که هندزفری به دستگاه متصل نباشد.
- مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل را مستقیم روی تلفن همراه اسپری نکنیم.
- مواد ضدعفونی کننده را روی یک دستمال اسپری و سپس به وسیله آن تلفن همراه را ضدعفونی کنیم.
- برای ضدعفونی از حجم زیادی از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده نکنیم.
- هرگز ضدعفونی تلفن همراه را در گرمای زیاد و در مجاورت سیگار روشن یا شعله گاز انجام ندهیم.
- هنگام ضدعفونی، ظرف محتوی ضدعفونی کننده الکلی را در دست خود نگه نداریم و آن را در مجاورت تلفن همراه قرار ندهیم.
- بلافاصله بعد از ضدعفونی تلفن همراه، گوشی را به شارژر نزنیم زیرا حتی یک تماس کوتاه هم ممکن است باعث حادثه شود.
- بلافاصله بعد از ضدعفونی تلفن همراه، آن را روشن نکنیم.
- بعد از گذشت ۵ دقیقه از ضدعفونی، تلفن همراه را روشن و از آن استفاده کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیام مراقبت از خود در برابر بیماری کووید ۱۹ ویژه مسافران

- اطلاعات را از منابع معتبر کسب کنیم.
- به توصیه های مسوولان در خصوص چگونگی کسب آمادگی برای مقابله با همه گیری کرونا عمل کنیم.
- از مسافرت غیرضروری خودداری کنیم.
- اگر به بیماری زمینه ای (دیابت، سرسان،...) مبتلا هستیم، مسافرت نرویم.
- در صورت اجبار به سفر، شیوه نامه های بهداشتی را به طور دقیق اجرا کنیم.
- حتما ماسک بزنیم.
- به طور مرتب و صحیح دستان خود را با آب و صابون بشوییم و در صورت نبود آب ضدعفونی کنیم.
- از دستمال یکبار مصرف برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل شخصی استفاده کنیم.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خودداری نماییم. به ویژه در فضاهای عمومی از استعمال دخانیات خودداری کنیم.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، دستگیره در و نظایر آن از دستکش، دستمال کاغذی یا خلال دندان استفاده کنیم.
- هنگام سفر از دست زدن غیرضروری به سطوح و اشیاء در ترمینال و پایانه خودداری کنیم.
- از تماس نزدیک با افرادی که عطسه و سرفه دارند، خودداری کنیم.
- استفاده از دستمال کاغذی (هنگام عطسه یا سرفه) ضروری است، در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج استفاده کنیم.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی از دیگران فاصله بگیریم، استراحت کرده و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنیم.
- از ورود به جاهای شلوغ به ویژه فضای بسته و بدون تهویه مناسب خودداری کنیم.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و پایانه های مسافری از جمله سالن تهیه بلیط، ترانزیت و نظایر آن خودداری کنیم.
- از خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنیم.
- برای جابه جایی ساک و چمدان تا حد امکان از نیروهای خدماتی استفاده کنیم.
- تا حد امکان از مراجعه به پایانه برای بدرقه یا استقبال مسافر خودداری کنیم.
- مسافران ورودی به محض ورود در صورت داشتن علائم بیماری عفونی به پایگاه بهداشتی مرزی اطلاع دهند.
- هنگام بدرقه یا استقبال از مسافر، از دست دادن و روبوسی خودداری کنیم.
- در زمان حضور در پایانه ها، از تردد بی مورد و غیرضروری در پایانه خودداری کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مسافرت های هوایی

- در صورت وجود تب و سایر علائم بیماری کرونا از سفر کردن خودداری کنیم.
- در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله دردار بیندازیم. در صورت همراه نداشتن دستمال از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم. شستشوی سریع دست ها با آب و صابون و یا ضدعفونی دست در هر دو مورد الزامی است.
- در صورت نبود سطل زباله دردار دستمال را در یک کیسه نایلونی گذاشته و در اولین فرصت به داخل سطل زباله بیندازیم.
- در تمام طول پرواز از وسایل حفاظتی از جمله ماسک استفاده کنیم.
- ماسک اضافه و مواد ضدعفونی کننده همراه خود داشته باشیم.
- از همراه داشتن لوازم غیر ضروری مانند ساعت، انگشتر و... غیره اجتناب کنیم.
- در هنگام ورود به هواپیما و کنترل بلیط، حداقل فاصله یک متر را رعایت کنیم.
- از تجمع در هواپیما و قسمت های مختلف فرودگاه خودداری کنیم.
- برای تماس با دستگیره های در و نظایر آن از دستمال کاغذی استفاده کنیم.
- از لمس چشم، بینی یا دهان خود با دست های آلوده و یا دستکش خودداری کنیم.
- در صورت عدم استفاده از وسایل حفاظت فردی توسط کارکنان هواپیما و مهمانداران از آنها بخواهیم از وسایل حفاظتی استفاده کنند.
- به هنگام صحبت کردن با کارکنان فرودگاه و مهمانداران هواپیما، فاصله حداقل یک متر را رعایت کنیم.
- از استعمال دخانیات خودداری کنیم.
- در صورت توزیع غذا در هواپیما به صورت غیربسته بندی شده، از مصرف آن خودداری کنیم.
- دست ها را به صورت مکرر به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون شستشو دهیم و یا از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده کنیم.
- از وجود تهویه مناسب در داخل هواپیما و سرویس بهداشتی مطمئن شویم.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذاریم.
- در صورت نبود صابون مایع و دستمال کاغذی در سرویس های بهداشتی فرودگاه یا هواپیما از کارکنان فرودگاه و مهمانداران بخواهیم فراهم کنند.
- از وسایل مشترک استفاده نکنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز اقامتی ( هتل، متل، مهمان پذیر، مهمان سرا)

- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم حتی المقدور از سفر و اقامت در مراکز اقامتی خودداری کنیم.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس از سفر و اقامت در مراکز اقامتی خودداری کنیم.
- از لحظه خروج از محل اقامت تا بازگشت به آنجا حتما ماسک بزنیم.
- در صورت مواجهه و روبرو شدن با افراد دیگر حداقل فاصله یک متری را رعایت کنیم.
- فاصله یک یا دو متر را در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه ها، سلف سرویس و مسیرهای ورود و خروج مراکز اقامتی، رعایت کنیم.
- از حضور و توقف در محلهای شلوغ و پر ازدحام در مراکز اقامتی، اجتناب کنیم.
- به مراکز اقامتی که تهویه مناسب دارند و هوای تازه در آن جا جریان دارد برویم.
- استعمال دخانیات در محیط های سر بسته و به خصوص در مراکز اقامتی ممنوع است.
- هنگام نشستن بر روی مبلمان و صندلی های میهمان در سالن انتظار، حتما فاصله یک در میان را رعایت کنیم.
- در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده کنیم و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازیم.
- در صورت مشاهده شاغلین در مراکز اقامتی هتل ها، متل ها و مهمانسراها که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارند، به مدیریت اطلاع دهیم.
- توجه کنیم که شاغلین در مراکز اقامتی از وسایل محافظت فردی مانند ماسک، دستکش و ... استفاده کرده باشند.
- در نمازخانه ها و اتاق ها از مهر و سجاده شخصی استفاده کنیم.
- در رختکن و حمام، از وسایل بهداشتی شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنیم.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنیم.
- از تعویض ملحفه، روتختی، روبالشتی به صورت روزانه و شستشو و گندزدایی شدن آنها، اطمینان حاصل کنیم. در صورت امکان از ملحفه شخصی استفاده کنیم.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیاندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- قبل از سرو غذا در رستوران های مراکز اقامتی حتما دست های خود را با آب و صابون مایع بشوییم.
- برای سفارش نوشیدنی در رستوران های مراکز اقامتی حتما از آب و نوشیدنی های بسته بندی شده و یک بار مصرف استفاده کنیم.
- توجه کنیم که چیدمان میز غذا خوری و نشستن افراد طوری باشد که فاصله حداقل یک متر رعایت شده باشد.
- از آبخوری و یا آب سرد کن استفاده نکنیم.
- در هنگام نوشیدن انواع نوشیدنی از نی های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز اقامتی ( هتل، متل، مهمان پذیر، مهمان سرا)

- برای سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در رستوران های مراکز اقامتی، در بسته بندی های یکبار مصرف استفاده کنیم.
- کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره باید توزیع گردد.
- ظروف سرو بار از پوشش مناسب باید برخوردار باشند.
- در صورت استفاده از سرویس های بهداشتی در مراکز اقامتی شستشوی دستها با آب و صابون مایع را فراموش نکنیم.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا "به صورت آنلاین و یا استفاده از اپها ویا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی با شماره تلفن ۱۹۰ " سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی " تماس بگیریم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز ورزشی و استخرها

- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم از رفتن به مراکز ورزش و استخرها خودداری کنیم.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس به مراکز ورزشی و استخرها نرویم.
- از لحظه خروج از خانه تا بازگشت به حتما ماسک بزنیم.
- در صورت مواجهه و روبرو شدن با افراد دیگر حداقل فاصله یک متری را رعایت کنیم.
- فاصله یک یا دو متر را در قسمت های عمومی از جمله سلف سرویس و مسیرهای ورود و خروج مراکز ورزشی و استخرها، رعایت کنیم.
- از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام در مراکز ورزشی و استخرها، اجتناب کنیم.
- به مراکز ورزشی و استخرهایی که تهویه مناسب و هوای تازه در آن جا جریان دارد برویم.
- به مراکز ورزشی و استخرهایی برویم که حداکثر از نصف ظرفیت فضای آن جا استفاده شده باشد.
- استعمال دخانیات در امکان عمومی به ویژه در مراکز ورزشی و استخرها ممنوع است.
- هنگام نشستن بر روی مبلمان و صندلی های سالن انتظار باشگاه ها و استخرها، حتما فاصله یک در میان را رعایت کنیم.
- در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده کنیم و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازیم.
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنیم.
- در صورت مشاهده شاغلین در مراکز ورزشی و استخرها که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارند، به مدیریت اطلاع دهیم.
- توجه کنیم که شاغلین در مراکز ورزشی و استخرها از وسایل محافظت فردی مانند ماسک، دستکش و ... استفاده کرده باشند. به خصوص نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده کنند.
- در مراکز ورزشی و استخرها از وسایل بهداشتی شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنیم.
- در صورت استفاده از سرویس بهداشتی، قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند و شستشوی دست ها با آب و صابون مایع را فراموش نکنیم.
- پس از استفاده از دستگاه های ورزشی دست های خود را با آب و صابون مایع بشوریم و یا ضد عفونی کنیم.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیاندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنیم.
- جهت استفاده از وسایل ورزشی علاوه بر پوشیدن ماسک، از لباس مخصوص و دستکش استفاده کنیم و بعد از استفاده لباس ها را گندزدایی کنیم.
- سرو غذا در مراکز ورزشی ممنوع است.
- در صورت خرید از بوفه مراکز ورزشی و استخرها حتما از مواد غذایی و نوشیدنی هایی که دارای بسته بندی و پروانه ساخت هستند استفاده کنیم.
- از آبخوری و یا آب سرد کن استفاده نکنیم.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز ورزشی و استخرها

- در صورت آموزش حضوری با مربی فاصله یک تا دو متر همراه با ماسک را رعایت کنیم.
- تا اطلاع ثانوی از سالن های ماساژ استفاده نکنیم.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا به صورت آنلاین و یا استفاده از اپ ها و یا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی با شماره تلفن ۱۹۰ "سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی" تماس بگیریم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در خوابگاه و پانسیون

- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم حتی المقدور از اقامت در خوابگاه و پانسیون خودداری کنیم.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس از اقامت در خوابگاه و پانسیون خودداری کنیم.
- از لحظه خروج از محل اقامت تا بازگشت به آنجا حتما ماسک بزنیم.
- در صورت مواجهه و روبرو شدن با افراد دیگر حداقل فاصله یک متری را رعایت کنیم.
- توجه کنیم مبلمان، صندلی، تختخواب افراد و نظایر آن در فواصل لازم و ایمن حداقل با فاصله یک متری از یکدیگر قرار داده شده باشد.
- از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام اجتناب کنیم.
- فاصله یک یا دو متر را در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیرهای ورود و خروج رعایت کنیم.
- در صورت مشاهده شاغلین در خوابگاه و پانسیون که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارند، به مدیریت اطلاع دهیم.
- توجه کنیم که شاغلین در خوابگاه و پانسیون از وسایل محافظت فردی مانند ماسک، دستکش و ... استفاده کرده باشند.
- استعمال دخانیات در محیط های سر بسته و به خصوص در خوابگاه و پانسیون ممنوع است.
- در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده کنیم و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازیم.
- در نمازخانه ها و اتاق ها از مهر و سجاده شخصی استفاده کرده و از دست دادن و روبوسی با یکدیگر پرهیز کنیم.
- در رختکن و حمام، از وسایل بهداشتی شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنیم.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- از تعویض ملحفه، روتختی، روبالشتی به صورت روزانه و شستشو و گندزدایی شدن آنها، اطمینان حاصل کنیم. در صورت امکان از ملحفه شخصی استفاده کنیم.
- در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنیم.
- کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره باید توزیع گردد. از آب و نوشیدنی های بسته بندی شده و یک بار مصرف استفاده کنیم.
- از آبخوری و یا آب سرد کن استفاده نکنیم.
- توجه کنیم که چیدمان میز غذا خوری و نشستن افراد طوری باشد که فاصله حداقل یک متر رعایت شده باشد.
- در هنگام نوشیدن انواع نوشیدنی از نی های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم.
- برای سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در رستوران های مراکز اقامتی، در بسته بندی های یکبار مصرف استفاده کنیم.
- ظروف سرو بار از پوشش مناسب باید برخوردار باشند.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا "به صورت آنلاین و یا استفاده از اپها ویا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی با شماره تلفن ۱۹۰ "سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی" تماس بگیریم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیشگیری از شیوع بیماری کووید ۱۹ در زلزله

#### آمادگی قبل از وقوع زلزله


- با اعضای خانواده در مورد اقدامات مورد نیاز در زمان وقوع زلزله صحبت کنیم.
- مسیرهای خروج را برای شرایط اضطراری مشخص کنیم.
- در کیف شرایط اضطراری علاوه بر تجهیزات موجود برای حداقل ۳ روز، برخی اقلام مانند دستکش یکبار مصرف، کیسه زباله، ماسک، صابون و محلول ضدعفونی کننده دست و سطوح اضافه کنیم.

#### آمادگی حین وقوع زلزله

- هنگام وقوع زلزله زیر میز محکم یا سه گوش دیوار پناه بگیریم.
- از پنجره، شیشه، کمد و یا هر آنچه که پرت می شود یا می افتد، دوری کنیم.
- اگر در زمان وقوع زلزله در رختخواب هستیم، سرمان را با بالشت محافظت کنیم.
- اگر بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت های بلند، تیر برق و زیر پل ها دوری کنیم.

#### آمادگی بعد از وقوع زلزله

- بعد از پایان لرزش ها به ترتیب از مکان پناه گیری خارج شویم.
- فوراً جریان آب، گاز و برق را قطع کنیم.
- کیف شرایط اضطراری را برداریم و با دست و بازو از سر و گردن محافظت کنیم و از ساختمان خارج شویم و در اولین فرصت دستکش و ماسک بپوشیم.
- به یاد داشته باشیم که در زمان وقوع زلزله کودکان، زنان باردار و سالمندان و بیماران، افراد آسیب پذیری هستند. به نیازهای این افراد توجه و از آنها مراقبت کنیم.
- در مواقع تخلیه اضطراری و اسکان احتمالی، اطلاعات لازم در مورد مراقبت از خود و پیشگیری از انتقال بیماری کرونا را از منابع رسمی کسب نماییم.
- یک نفر از اعضای خانواده رعایت دستورات عمل های پیشگیری از بیماری کرونا را کنترل کند.
- در صورتی که بیمار مبتلا به کووید در منزل داریم علاوه بر رعایت اصول پیشگیری، نیازهای دارویی بیمار را هم پیگیری کنیم.
- علایم خطر کرونا تنگی نفس، ضعف و بی حالی را به صورت مرتب در بیماران بررسی کنیم.
- پس از تخلیه اضطراری از هرگونه تجمع خودداری کنیم.
- فاصله فیزیکی خود را با دیگران حفظ کنیم و از دیگران نیز بخواهیم فاصله فیزیکی خودشان را با ما حفظ کنند.
- اگر فرد مصدومی در اطراف ما هست، در صورت نیاز به کمک های اولیه با رعایت اصول ایمنی با فرض اینکه ممکن است مبتلا به کرونا باشد به او کمک کنیم.
- تا حد امکان در پارک و فضای باز بمانیم. اگر در مکان های امن عمومی اسکان یافتیم، حتماً از ماسک استفاده کنیم و از لمس بینی، چشم و صورت خود بپرهیزیم.
- به طور مستمر دست های خود را با آب و صابون بشوییم و هنگام سرفه و عطسه، صورت و دهان خود را با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج بپوشانیم.
- سطوح اطراف خود را ضدعفونی کنیم و از وسایل مشترک استفاده نکنیم.
- از خوردن غذاهای مشکوک مانده و میوه نشسته خودداری کنیم.

The background features a light blue and white gradient with several diagonal light rays. Scattered throughout are various green virus-like particles, some with spikes and others with protrusions.

# پیشگیری از کرونا در بیماران مزمن

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### بیماران مبتلا به بیماری های مزمن در زمان همه گیری کووید ۱۹

- در صورتی که از داروهای درمان سرطان یا بیماری های مغزی و یا کورتن استفاده می کنیم باید فشارخون خود را هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه اندازه گیری و کنترل کنیم.
- در صورتی که مبتلا به بیماری های مزمن مانند فشارخون یا دیابت هستیم از پزشک بخواهیم در صورت تحت کنترل بودن بیماری، مقدار داروها را برای مدت ۳ تا ۶ ماه تجویز کند، تا کمتر به پزشک مراجعه کنیم.
- در صورتی که مبتلا به بیماری فشارخون هستیم و سن زیر ۶۰ سال داریم، فشار خون باید کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه و در صورتی که سن ۶۰ سال و بالاتر داریم، باید کمتر از ۹۰/۱۵۰ میلی متر جیوه باشد.
- اگر مبتلا به دیابت هستیم، در زمان شیوع کرونا به دفعات بیشتری قندخون خود را اندازه گیری کنیم. به خصوص اگر انسولین مصرف می کنیم روزانه حداقل ۴ نوبت قندخون خود را اندازه گیری کنیم.
- در صورتی که بیماری دیابت ما به خوبی تحت کنترل است، می توانیم فاصله مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک را افزایش دهیم. در صورتی که در منزل دستگاه اندازه گیری فشارخون و یا قندخون داریم، با نحوه اندازه گیری صحیح و استفاده از دستگاه آشنا شویم.
- در صورت ابتلا به فشارخون، بدون تجویز پزشک از داروهایی که فشارخون را بالا می برد نظیر (بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ...) استفاده نکنیم.
- در صورت ابتلا به بیماری دیابت و یا فشارخون، واکسن آنفلوانزا و پنومونونی تزریق کنیم.
- به منظور خودپایشی و کنترل دیابت می توانیم از اپلیکیشن " idia " به صورت رایگان استفاده کنیم.
- به کنترل قندخون خود توجه بیشتری کنیم. کنترل و پایش منظم قندخون می تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش می دهد.
- اگر علایمی مانند آنفلوانزا (تب، سرفه، مشکل در تنفس و...) داریم، به پزشک مراجعه کنیم.
- اگر سرفه می کنیم، ممکن است نشان دهنده عفونت کرونا باشد، بنابراین باید سریع به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشیم.
- هرگونه عفونت ممکن است قندخون را بالا برده و نیاز به مایعات را افزایش دهد، بنابراین باید آب کافی در دسترس داشته باشیم.
- باید داروهای مورد نیاز خود را به میزان کافی در اختیار داشته باشیم.
- در صورت افت ناگهانی قندخون، آمادگی اصلاح وضعیت افت قندخون (هایپوگلیسمی) را داشته باشیم.
- از کار بیش از حد خودداری کنیم و خواب شبانه خوبی داشته باشیم.
- تغذیه سالم بخش اصلی مدیریت دیابت است. بنابراین باید رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشیم تا مقدار قندخون خود را ثابت نگه داشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم.
- از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری و مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنیم.
- پروتئین های بدون چربی (ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات کم چرب، لوبیای کامل پخته شده) را انتخاب کنیم.
- روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم و سبزی های سبز و برگ دار بخوریم.
- ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می شود، بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است، اما باید از حضور در مکان های شلوغ مانند باشگاه ها خودداری کنیم.
- برای کاهش بروز پنومونی باکتریایی باید واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک را انجام دهیم.
- برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه باشد.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### مبتلایان به سرطان در شرایط کرونا

- بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان با انواع داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند، بنابراین در معرض خطر بیشتری قرار دارند.
- سعی کنیم کمترین مواجهه با افراد به ویژه افراد دارای علائم مشکوک را داشته باشیم و از لمس دیگران تحت هر عنوان از جمله دست دادن یا روبوسی اجتناب کنیم.
- به علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، لرز، درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی به ویژه در طی دو هفته پس از تماس با فردی که این علائم را دارد، توجه کنیم و در صورت داشتن این علائم به پزشک مراجعه کنیم.
- دست های خود را مرتب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه (ترجیحا هر ساعت یک بار) یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنیم.
- شستن دست ها قبل از غذا، بعد از دستشویی، بعد از عطسه یا سرفه و پس از تماس با سطوح مشکوک به آلودگی توصیه می شود.
- هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج دست جلوی بینی و دهان را بگیریم.
- از تماس دست با دهان، بینی، چشم و اطراف آن خودداری کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- وسایلی که به صورت مکرر در تماس هستند مانند ریموت کنترل، دستگیره درها، گوشی همراه، لپتاب یا تبلت را مرتب ضدعفونی کنیم.
- مواد غذایی به ویژه گوشت و تخم مرغ به طور کامل بپزیم.
- با مصرف مرتب میوه و سبزی شسته و تمیز شده و ویتامین ث طبیعی سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم.

#### پیام های بهداشتی در مورد حضور در محیط های عمومی در شرایط کرونا

- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز و حداقل فاصله یک متر را رعایت کنیم.
- در صورت نیاز به حضور در مکان های عمومی، حتما از ماسک استفاده کنیم.
- از لمس سطوح وسایل نقلیه عمومی پرهیز کنیم و در صورت لمس از شستشو و ضدعفونی کردن دستان خود در اولین فرصت غفلت نکنیم.
- برای استفاده از دکمه های آسانسور از دستمال کاغذی، سوآپ گوش پاک کن، خلال دندان یا دستمال یک بار مصرف استفاده کنیم و بلافاصله آن را در نزدیک ترین سطل زباله بیندازیم.
- در هنگام سوار شدن در آسانسور، رو به در آسانسور بایستیم نه رو به دیگران و از صحبت کردن اجتناب کنیم.
- از حضور در رستوران ها و اماکن غذاخوری پرهیز کنیم و در صورت ضرورت حضور، از ظرف و لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم.
- از سطل های پدالی دردار در اماکن عمومی استفاده کنیم.
- بلافاصله پس از تماس با کیبورد، موس، موبایل، گوشی تلفن، دکمه آسانسور، دستگاه خودپرداز، دستگاه کارتخوان، زنگ اماکن عمومی و منازل، ثبت اثر انگشت پرسنل و استامپ، دست ها را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته و یا با مواد الکلی ضد عفونی کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### مبتلایان به سرطان در شرایط کرونا

#### پیام های بهداشتی در محیط خانه در شرایط کرونا

- در صورتی که برای خدمات تشخیصی درمانی به بیمارستان، کلینیک یا مطب مراجعه می کنیم، پس از بازگشت به خانه و در بدو ورود، تمام لباس های خود را در سبد شستشو یا ماشین لباس شویی قرار داده، بلافاصله حمام کرده و لباس تمیز به تن کنیم.
- یک فرد مسوول رسیدگی به بیمار مبتلا به سرطان باشد. این فرد بیشتر از سایر اعضای خانواده اصول بهداشتی را رعایت نماید و کمترین تماس را با محیط خارج از خانه و سایر افراد خانواده داشته باشد.
- فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به سرطان در زمان مراقبت از بیمار ماسک به صورت داشته و قبل و بعد از هر مراقبت، دست های خود را ضدعفونی کند.
- تمام لوازم شخصی بیمار مبتلا به سرطان (لوازم بهداشت شخصی، ظروف غذا، بالش، ملحفه، تشک و ..) از سایر اعضای خانواده جدا و مختص خود بیمار باشد.
- بیمار مبتلا به سرطان در فضایی مخصوص به خود و جدا از سایر اعضای خانواده باشد، حداقل خروج از این فضا را داشته باشد و تا حد ممکن فردی غیر از اعضای ساکن به محل زندگی بیمار رفت و آمد نداشته باشد.
- با توجه به خطر بالاتر ایجاد لخته عروقی در افراد مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند، محدود کردن فرد بیمار در یک اتاق به هیچ وجه به معنای کم تحرکی نیست و باید بیمار تحرک معمول را داشته باشد.
- مواجهه بیمار مبتلا به سرطان با دیگر اعضای خانواده را محدود کرده و فضای مشترک را به حداقل برسانیم. اطمینان حاصل کنیم که فضاهای مشترک (مثل آشپزخانه، حمام و ..) به خوبی تهویه می شوند (به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید).
- رفت و آمد به اتاق بیمار توسط سایر اعضای خانواده را به حداقل ممکن برسانیم.
- تمام سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (لوازم اتاق خواب و روشور دستشویی) را حداقل روزی دو بار ضدعفونی کنیم. ضدعفونی کردن سطوح با پارچه مرطوب شده با مواد ضدعفونی کننده انجام شود.
- حداقل روزی یک بار درجه حرارت بدن بیمار مبتلا به سرطان را توسط تب سنج اندازه بگیریم و در صورتی که دمای بدن از ۳/۳۷ درجه بالاتر است و یا بیمار هریک از علائم سرفه خشک، تنگی نفس یا احساس ناخوشی غیرطبیعی را دارد با پزشک درمانگر بیمار یا مرکزی که بیمار خدمات تشخیصی درمانی خود را از آن دریافت می نماید، تماس بگیریم.
- از رفت و آمد افراد مبتلا به هرگونه علائم سرماخوردگی، حتی در حد آبریزش خفیف بینی یا عطسه اندک، به محل زندگی بیمار شدیداً خودداری کنیم.
- رژیم غذایی هفتگی متعادلی برای بیمار برنامه ریزی کنیم و در هنگام آماده سازی و پخت غذا تمام موارد بهداشتی عنوان شده به خصوص شستن مداوم دست ها به روش صحیح را رعایت کنیم.
- تمام تلاش خود را در جهت حفظ آرامش خود و بیمار به کار ببریم و سعی کنیم محیطی آرام و بدون استرس در منزل فراهم کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیام خودمراقبتی در برابر بیماری کووید ۱۹ در شرایط ابتلا به بیماری های نقص سیستم ایمنی

- اطلاعات و آموزش ها را از منابع معتبر کسب کنیم.
- درمان خود را طبق نظر پزشک معالج ادامه دهیم.
- اگر دارو مصرف می کنیم، به میزان کافی در دسترس داشته باشیم.
- از خانواده و اطرافیان خود بخواهیم داروهای مورد نیاز ما را تهیه کنند.
- داروهای خود را به صورت تلفنی، ایمیلی یا پیک سفارش دهیم.
- تا حد امکان از نظر جسمانی فعال باشیم.
- مایحتاج منزل را برای مدتی تهیه کنیم. این اقدام را به تدریج فراهم کنیم و از شتابزدگی بپرهیزیم.
- از انزوا بپرهیزیم.
- شبکه ای اجتماعی از اطرافیان خود داشته باشیم.
- با پرسنل بهداشتی درمانی در تماس باشیم و در مورد اقدامات لازم برای پیشگیری از بیماری برنامه ریزی کنیم.
- به توصیه های مسوولان و شیوه نامه های بهداشتی عمل کنیم.
- دستان خود را به طور مکرر و صحیح با آب و صابون بشوییم و در صورت نبود آب ضدعفونی کنیم.
- دستان خود را قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، سرفه، عطسه و تخلیه بینی، حضور در اماکن عمومی، تماس با سطوح در اماکن عمومی و .. بشوییم و یا ضدعفونی کنیم.
- از تماس با بیمار به خصوص افرادی که سرفه دارند، خودداری کنیم.
- از زدن دست نشسته به صورت، بینی و چشم ها خودداری کنیم.
- از حضور در جلسات و تجمعات خودداری کنیم.
- فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### برنامه غربالگری نوزادان در شرایط کرونا

- غربالگری نوزاد خود را به منظور تشخیص زودهنگام عقب ماندگی ذهنی احتمالی به موقع انجام دهیم.
- در شرایط شیوع کرونا، ضمن رعایت اصول بهداشتی، برای دریافت خدمات غربالگری نوزاد با هماهنگی و تعیین وقت قبلی مراجعه کنیم تا کودک ما از دریافت خدمات سلامت برخوردار شود.
- با هماهنگی با مراکز بهداشتی درمانی، دریافت خدماتی که امکان به تعویق افتادن دارند، را به بعد از شیوع کرونا موکول کنیم و یا به روش غیرحضوری انجام دهیم.
- قبل از ترخیص از زایشگاه، آدرس و شماره تلفن مراکز غربالگری نوزادان را از پرسنل زایشگاه جویا شویم.
- تا حد امکان به جای آموزش حضوری از فضای مجازی و آموزش های از راه دور استفاده کنیم.
- در اتاق نمونه گیری فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم و تماس های فیزیکی و حضور در محیط های دربسته و محدود، را به حداقل ممکن و لازم کاهش دهیم.
- به هنگام مراجعه به مراکز غربالگری، ماسک اضافه و ژل ضد عفونی کننده به همراه داشته باشیم و از ماسک و دستکش استفاده کنیم.
- توجه داشته باشیم به منظور جلوگیری از شلوغ شدن اتاق نمونه گیری، هر نوزاد فقط با یک همراه وارد شود.
- از پرسنل مرکز بخواهیم اقدامات لازم برای داشتن تهویه مناسب در مرکز را انجام دهند.
- توجه داشته باشیم ارایه دهنده خدمت قبل از انجام نمونه گیری، سطوح و وسایل کار را ضد عفونی کند و از وسایل حفاظت فردی (ماسک، عینک و یا شیلد، دستکش، ژل و محلول ضد عفونی کننده، گان) استفاده کنند.
- از خوردن و آشامیدن در اتاق نمونه گیری اجتناب کنیم.
- در صورتی که احتمال می دهیم نوزاد ما به کرونا مبتلا است، با پرسنل مرکز مشورت کرده تا نمونه گیری طبق پروتکل های بهداشتی انجام شود.
- نوزادان متولد شده از مادر مبتلا به کووید ۱۹ صرف نظر از مثبت بودن و یا نبودن تست کرونای آنها باید با مشورت با پرسنل بهداشتی نمونه گیری پاشنه پا انجام شود.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیشگیری از کروناویروس ویژه زوجین مراجعه کننده به مراکز

- در صورت داشتن علائم ابتلا به بیماری تنفسی شامل تب بالای ۳۷.۵ درجه، سرفه یا تنگی نفس، به مراکز مجری خدمات ازدواج مراجعه نکنیم.
- در فضای دفترخانه / مرکز بهداشتی مجری خدمات ازدواج، فاصله بیش از یک متر و ترجیحا دو متر را با سایر مراجعین رعایت کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- در صورت مراجعه به دفترخانه / مرکز بهداشتی مجری خدمات ازدواج، برای تحریر مطالب از خودکار شخصی استفاده کنیم.
- هنگام مراجعه به مراکز ماسک و مواد ضدعفونی کننده دست به همراه داشته باشیم.
- مراجعه به مراکز بهداشتی مجری خدمات ازدواج باید در تاریخ مندرج در معرفی نامه و براساس نوبت داده شده به ما در دفتر ثبت ازدواج صورت گیرد (خارج از این تاریخ، مرکز از ارائه خدمت معذور است).
- از ورود سایر افراد به جز زوجین به مراکز بهداشتی مجری خدمات ازدواج جلوگیری خواهد شد. لذا از بردن همراه خودداری کنیم.
- قبل از حضور در مرکز، اطلاعات وضعیت سلامت خود را در سامانه **salamat.gov.ir** ثبت نماییم.
- از برگزاری هر نوع دورهمی بیش از ۶ نفر و بدون رعایت بهداشت فردی و جمعی حتی در دفتر ثبت ازدواج، منزل یا ... خودداری کنیم.
- در صورتی که رعایت شیوه نامه های بهداشتی در دورهمی ها و مراسم جشن ممکن نیست، برای سلامتی خود و خانواده، هر نوع جشن را به بعد از شکست کرونا موکول کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### پیشگیری از کووید ۱۹ ویژه مراجعین به مراکز بهداشتی - درمانی و مطب ها

- از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه ای وارد نشود، اقدامات تشخیصی درمانی را به تعویق بیندازد یا به حداقل ممکن کاهش دهد.
- در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی، از حضور در فضاهای انتظار شلوغ خودداری و در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.
- پشت در اتاق پزشک / مراقب سلامت / بهورز تجمع نکنیم.
- در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار مراکز بهداشتی - درمانی، بیمارستان یا مطب، حداقل فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنیم.
- هنگام مراجعه به مراکز تشخیصی درمانی، حتما از ماسک و ترجیحا دستکش استفاده و از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنیم.
- غیر از موارد اورژانسی، از مراجعه به مرکز بهداشتی، مطب، درمانگاه و کلینیک بدون وقت قبلی خودداری کنیم.
- از حضور بیش از یک نفر در اتاق پزشک یا ارایه دهنده مراقبت بهداشتی خودداری کنیم مگر در شرایط ضروری مانند سالمند یا ناتوان که نیاز به همراه دارد.
- در صورتی که سالمند هستیم بهتر است برای دریافت خدمات و مراقبت حضوری در ساعت های اولیه بازگشایی خانه بهداشت یا پایگاه سلامت مراجعه کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- از وجود تهویه مناسب در سالن انتظار و اتاق پزشک یا ارایه دهنده خدمت مطمئن شویم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### مراقبت های چشمی در زمان همه گیری کووید ۱۹

- ویروس کرونا می تواند از طریق عطسه، سرفه و ذرات شناور در هوا وارد چشم شده و از مجرای اشکی به حلق راه یابد و ما را مبتلا کند.
- ویروس کرونا می تواند از طریق تماس دست یا سطوح و ابزارهای آلوده به ویروس با چشم، به بدن وارد شود و ما را مبتلا کند.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم و فاصله گذاری اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم.
- دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوییم و یا با مواد الکلی ضد عفونی کنیم.
- توجه کنیم صحبت کردن (به خصوص با صدای بلند) از فاصله نزدیک می تواند موجب انتقال ویروس از فرد مبتلا شود.
- اگر احساس خارش یا نیاز به مالیدن چشم و یا تنظیم جای عینک روی صورت داریم، به وسیله یک دستمال نرم و تمیز این کارها را انجام دهیم.
- اگر خشکی چشم داریم و پاک کردن چشم با دستمال باعث ساییدگی و خارش بیشتر چشم می شود، می توانیم از قطره اشک مصنوعی استفاده کنیم.
- اگر مجبوریم به چشمان خود دست بزنیم، ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته و پس از لمس کردن چشم، دوباره دست ها را بشوییم.
- اگر از بیمار مبتلا به کرونا مراقبت می کنیم، یا مجبوریم در فاصله نزدیک با افراد دیگر باشیم و یا زدن ماسک برای ما امکانپذیر نیست، بهتر است علاوه بر ماسک دهان و بینی، از محافظ صورت نیز استفاده کنیم. مزیت محافظ صورت، پوشش چشم ها علاوه بر بینی و دهان است.
- اگر از لنز تماسی (لنز چشم) استفاده می کنیم، برای کاهش امکان آلودگی، دفعات استفاده از آن را کمتر کنیم و اگر تاکنون لنز نداشته ایم، گرفتن آن را تا زمانی که بیماری کووید ۱۹ مهار نشده است به تاخیر بیندازیم.
- برای پیشگیری از بخارگرفتگی شیشه های عینک، لبه بالایی ماسک را به داخل تازده و فاصله کافی تا لبه پایینی عینک ایجاد کنیم.
- اگر علامت چشمی (به استثنای موارد ساده مانند آلرژی و خشکی چشم) داریم یا به یک بیماری چشمی جدی مبتلا هستیم، به پزشک مراجعه کنیم.
- ترس از کرونا نباید موجب از قلم افتادن یک مراقبت سلامتی دیگر شود.
- آلرژی، ترشحات رقیقی دارد و چسبندگی پلک ایجاد نمی کند و علامت اصلی آن "خارش" است. دو دلیل شایع دیگر قرمزی چشم، خشکی چشم و التهاب لبه پلک هستند.
- ابتلا به ویروس کرونا با احتمال خیلی کم می تواند منجر به عفونت سفیدی چشم شود. ترشحات عفونت، غلیظ است و باعث چسبندگی پلک ها در زمان خواب می شود.
- به منظور کاهش مراجعات به مراکز درمانی، برای برنامه ریزی ویزیت چشم پزشکی پیش از مراجعه، برای مشاوره با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیریم.
- با تماس تلفنی با چشم پزشک خود و مرور پرونده توسط ایشان و بر اساس آخرین معاینه ای که داشته ایم، ویزیت مجدد خود را به تاخیر بیندازیم و تصویر نسخه به روز شده خود را از طریق سامانه های پیام رسان دریافت کنیم.
- در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹ موارد ضروری مراجعه به چشم پزشکی را به تاخیر نیندازیم.
- در دوران شیوع کرونا به علت ترس از مراجعه به پزشک، پس زدن پیوند قرنیه، مراجعه دیر برای درمان عفونت قرنیه، مراجعه در مراحل پیشرفته بیماری شبکیه در نوزادان نارس و اختلال در روند درمانی تزریقات داخل چشمی افزایش یافته است.
- افراد مبتلا به بیماری قند یا فرسودگی سنی شبکیه نباید مراجعه خود و تزریقات داخل چشمی را به تاخیر بیندازند.
- در صورت مراجعه به چشم پزشکی، در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### مراقبت های چشمی در زمان همه گیری کووید ۱۹

- استفاده افراطی از شوینده ها موجب بروز التهاب دور چشم و پلک ها شده است. دست شسته شده با شوینده ها حامل ذرات شوینده خواهد بود و در صورت تماس مکرر با چشم و زمینه آلرژی در فرد، موجب بروز حساسیت می شود. بنابراین هنگام کار با شوینده ها از دستکش استفاده کنیم.
- خوردن الکل برای پیشگیری یا درمان کرونا مبنای علمی ندارد و موجب نابینایی و یا حتی مرگ می شود.
- درباره زمان و فوریت مراجعه به چشم پزشکی، انجام عمل های جراحی و امکان به تاخیر انداختن آنها با پزشک خود مشورت کنیم.

مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

# واکسیناسیون کووید ۱۹

## نام واکسن : آسترازنکا

**کشور سازنده :** کره جنوبی

**نوع واکسن:** ویروس غیرفعال

**تعداد دوز(تزریق):** ۲ نوبت

**فاصله بین دو نوبت:** ۱۲ هفته

**کاربرد گروه سنی :** بالای ۱۸ سال

**افرادی که نباید واکسن تزریق کنند :**

- حساسیت به هر یک از اجزای واکسن
- زنان در سه ماهه اول بارداری
- بیماری های حاد و یا تب دار مانند کووید ۱۹

**افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند:**

- در افرادی که مبتلا به بیماری خونریزی دهنده یا اختلال انعقادی (هموفیلی) هستند یا داروهای رقیق کننده خون (ضدانعقادی) مصرف می کنند، واکسیناسیون باید در ساعت های اول پس از دریافت فاکتورهای انعقادی انجام شود و محل تزریق حدود ۳۰ دقیقه تحت فشار قرار داده شود.
- افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

**عوارض شایع واکسن :**

- عوارض شایع : شایعترین عارضه موضعی درد در محل تزریق و شایعترین عارضه سیستمیک سردرد بوده است و سپس ضعف، تب، درد و کوفتگی بدن، درد شکم، تهوع و استفراغ بوده است.
- عوارض کمتر شایع: احساس گیجی، لرزش، تعریق، احساس سرما، سرفه و تورم محل تزریق بوده است.

**اقدامات لازم بعد از تزریق واکسن :**

- بعد از دریافت واکسن تا ۳۰ دقیقه در مرکز بمانید.
- در صورت بروز علائم خفیف مانند درد، تب و آبریزش بینی از مسکن مانند استامینوفن یا آنتی هیستامین استفاده کنید
- در صورت بروز عوارض شدید با مرکزی که واکسن تزریق شده تماس بگیرید.

## نام واکسن : کوواکسین بهارات

**کشور سازنده :** هندوستان

**نوع واکسن:** ویروس غیرفعال

**تعداد دوز(تزریق):** ۲ نوبت

**فاصله بین دو نوبت :** ۲۸ روز

**کاربرد گروه سنی :** بالای ۱۸ سال

**افرادی که نباید واکسن تزریق کنند :**

- افرادی که سابقه واکنش های حساسیتی (آنافیلاکسی) دارند.
- افرادی که تب بالای ۳۸ درجه دارند.
- افرادی که به دنبال تزریق نوبت اول دچار هر نوع عارضه شدید شده اند منع مصرف نوبت دوم واکسن را دارند.
- زنان باردار در سه ماهه اول بارداری

**افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند:**

- در افرادی که مبتلا به بیماری خونریزی دهنده یا اختلال انعقادی (هموفیلی) هستند یا داروهای رقیق کننده خون (ضدانعقادی) مصرف می کنند، واکسیناسیون باید در ساعت های اول پس از دریافت فاکتورهای انعقادی انجام شود و محل تزریق حدود ۳۰ دقیقه تحت فشار قرار داده شود.

**عوارض شایع واکسن :**

- عوارض موضعی مانند درد، گرمی و خارش محل تزریق، احساس کسالت عمومی، احساس خستگی، سرگیجه، تب و لرز، سردرد، تهوع، درد مفاصل یا عضلات

**اقدامات لازم بعد از تزریق واکسن :**

- بعد از دریافت واکسن تا ۳۰ دقیقه در مرکز بمانید.
- در صورت بروز علائم خفیف مانند درد، تب و آبریزش بینی از مسکن مانند استامینوفن یا آنتی هیستامین استفاده کنید
- در صورت بروز عوارض شدید با مرکزی که واکسن تزریق شده تماس بگیرید.



## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### نام واکسن : اسپوتنیک وی

**کشور سازنده :** روسیه

**نوع واکسن:** ویروس غیرفعال

**تعداد دوز(تزریق):** ۲ نوبت ( ویال نوبت اول آبی ، نوبت دوم قرمز)

**فاصله بین دو نوبت :** حداقل ۲۱ روز

**کاربرد گروه سنی :** بالای ۱۸ سال

**افرادی که نباید واکسن تزریق کنند :**

- افرادی که سابقه واکنش های حساسیتی (آنافیلاکسی) دارند.
- افرادی که تب بالای ۳۸ درجه دارند.
- افرادی که به دنبال تزریق نوبت اول دچار هر نوع عارضه شدید شده اند منع مصرف نوبت دوم واکسن را دارند.
- زنان باردار و شیرده

**افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند:**

افراد مبتلا به بیماری های مزمن کبدی، کلیوی، بیماری های متابولیک (دیابت کنترل نشده و اختلال عملکرد تیروئید) اختلالات خونی (مانند هموفیلی یا اختلالات انعقادی) صرع و سایر بیماریهای اعصاب مرکزی و یا سابقه سکتة مغزی، بیماری های عروق کرونر، التهاب عضلات قلب، بیماران مبتلا به بیماری های خودایمنی (اتوایمیون) و مبتلایان به سرطان های بدخیم، باید قبل از تزریق با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

**عوارض شایع واکسن :**

عوارض شایع: حالت شبه آنفلوآنزای خفیف (تب، لرز، دردهای عضلانی و مفصلی، گلودرد، احتقان و آبریزش بینی، ضعف، احساس

ناخوشی و سردرد) و یا درد و تورم و قرمزی محل تزریق (این عوارض عموماً خود به خود بهبود می یابند)

عوارض کمتر شایع: تهوع، بی اشتهایی و بزرگی غدد لنفی و بندرت گیجی و سنکوپ

**اقدامات لازم بعد از تزریق واکسن :**

- بعد از دریافت واکسن تا ۳۰ دقیقه در مرکز بمانید.
- در صورت بروز علائم خفیف مانند درد، تب و آبریزش بینی از مسکن مانند استامینوفن یا آنتی هیستامین استفاده کنید
- در صورت بروز عوارض شدید با مرکزی که واکسن تزریق شده تماس بگیرید.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### نام واکسن : سینوفارم

**کشور سازنده : چین**

**نوع واکسن: ویروس غیرفعال**

**تعداد دوز(تزریق): ۲ نوبت**

**فاصله بین دو نوبت : ۲۸ روز**

**کاربرد گروه سنی : بالای ۱۲ سال**

#### **افرادی که نباید واکسن تزریق کنند :**

- سابقه آلرژی به واکسن یا سابقه واکنش های حساسیتی و یا بیماری مزمن شدید
- بیماری های حاد با یا بدون تب ( ممنوعیت مصرف واکسن تا زمان بهبودی بیمار)
- زنان باردار در سه ماهه اول بارداری

#### **افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند:**

- افراد مبتلا به اختلالات انعقادی و یا کاهش پلاکت خون، با نظر پزشک معالج واکسیناسیون انجام دهند و بعد از تزریق واکسن باید مراقب محل تزریق (از نظر خونریزی) باشند.
- افراد با بیماری هموفیلی، بعد از تزریق فاکتورانعقادی واکسن بزنند.

#### **عوارض شایع واکسن :**

عوارض خیلی شایع : درد محل تزریق

عوارض شایع : تب موقت، احساس ضعف، سردرد، اسهال، قرمزی، سفتی، تورم و خارش محل تزریق

عوارض ناشایع : راش پوستی در محل تزریق، تهوع و استفراغ، خارش در محل غیر از تزریق، درد عضلانی، درد مفاصل، خواب آلودگی

و گیجی

#### **اقدامات لازم بعد از تزریق واکسن :**

- بعد از دریافت واکسن تا ۳۰ دقیقه در مرکز بمانید.
- در صورت بروز علائم خفیف مانند درد، تب و آبریزش بینی از مسکن مانند استامینوفن یا آنتی هیستامین استفاده کنید
- در صورت بروز عوارض شدید با مرکزی که واکسن تزریق شده تماس بگیرید.

## نام واکسن : کوو ایران برکت

**کشور سازنده :** ایران

**نوع واکسن:** ویروس غیرفعال

**تعداد دوز(تزریق):** ۲ نوبت

**فاصله بین دو نوبت :** ۲۸ روز

**کاربرد گروه سنی :** بالای ۱۸ سال

**افرادی که نباید واکسن تزریق کنند :**

- سابقه آلرژی به واکسن یا سابقه واکنش های حساسیتی و یا بیماری مزمن شدید
- خانم های باردار و دوران شیردهی

**افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند:**

- افراد مبتلا به اختلالات انعقادی و یا کاهش پلاکت خون، با نظر پزشک معالج واکسیناسیون انجام دهند و بعد از تزریق واکسن باید مراقب محل تزریق (از نظر خونریزی) باشند.
- افراد با بیماری هموفیلی، بعد از تزریق فاکتورانعقادی واکسن بزنند.
- افرادی که صرع، بیماری های عصبی پیشرونده و یا سابقه گیلن باره را دارند حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

**عوارض شایع واکسن :**

- بر اساس مطالعات بالینی انجام شده عوارض واکسن در نوبت اول و دوم عموماً خفیف است و ظرف یک روز برطرف می شود.
- عوارض شایع : حالت شبه آنفولانزای خفیف ( تب موقت، لرز، درد عضلانی و مفصلی، گلو درد، احتقان و آبریزش بینی، ضعف، احساس ناخوشی و سردرد) - عوارض موضعی ( درد و تورم و قرمزی)

**اقدامات لازم بعد از تزریق واکسن :**

- بعد از دریافت واکسن تا ۳۰ دقیقه در مرکز بمانید.
- در صورت بروز علائم خفیف مانند درد، تب و آبریزش بینی از مسکن مانند استامینوفن یا آنتی هیستامین استفاده کنید
- در صورت بروز عوارض شدید با مرکزی که واکسن تزریق شده تماس بگیرید.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### آنچه قبل از تزریق واکسن کرونا باید بدانیم:

- تجمع و ازدحام در محل واکسیناسیون می تواند منجر به ابتلا و بیماری شود، پس قبل از حضور در محل واکسیناسیون هماهنگی های قبلی صورت گرفته و منتظر تماس و پیام همکاران بهداشت، بمانیم.
- در هنگام مراجعه جهت انجام واکسیناسیون، استفاده از ماسک رعایت فاصله ۲ متر با سایر مراجعین الزامی است.
- قبل از تزریق واکسن، فرد تزریق کننده باید دست های خود را با آب و صابون بشوید یا با الکل ضد عفونی کند.
- واکسیناسیون در حالت نشسته انجام می شود.
- محل تزریق واکسن، عضله ی بازو دست غیر غالب (برای راست دست ها، دست چپ) می باشد مگر اینکه زخم و یا التهاب پوستی در آن ناحیه باشد که در این صورت در بازوی مقابل انجام می شود.
- پس از تزریق واکسن کووید ۱۹، باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در محل واکسیناسیون تحت نظر باشیم.
- در صورتی که سابقه ی از هوش رفتن و ضعف شدید بعد از هر نوع تزریق یا خونگیری داریم باید حتما بعد از تزریق واکسن، به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در حالت نشسته و یا دراز کشیده قرار بگیریم.
- در صورت تزریق هر گونه واکسن، لازم است تزریق واکسن کووید ۱۹ را به مدت دو هفته (۱۴ روز) به تاخیر بیندازیم.
- جهت حفظ ایمنی زایی واکسن کووید-۱۹، حداقل ۱۴ روز بعد از تزریق آن، سایر واکسیناسیون ها را به تاخیر بیندازیم مگر در شرایط خاص که مجبور باشیم سایر واکسن ها (واکسن کزاز، هاری و ...)، تزریق کنیم.
- دوز دوم واکسن باید از همان نوعی باشد که دوز اول تزریق شده است مثلاً نمی تواند دوز اول آسترانکا تزریق شود و دوز دوم سینوفارم باشد.

## آنچه بعد از تزریق واکسن کرونا باید بدانیم:

ممکن است به دنبال تزریق واکسن کووید ۱۹ علایم زیر بروز نماید :

تب و لرز

درد، قرمزی و تورم در ناحیه تزریق

سردرد

خستگی

حالت تهوع

درد عضلانی

### نکات کلیدی پس از تزریق واکسن

- در صورت احساس درد و ناراحتی پس از تزریق واکسن، حتما باید با پزشک خود در مورد مصرف داروهای بدون نسخه، مانند ایبوپروفن، استامینوفن، آسپرین یا آنتی هیستامین، صحبت کرد. اگر از نظر پزشکی ممنوعیتی برای این داروها وجود نداشته باشد، می توان این داروها را برای تسکین عوارض جانبی پس از واکسن مصرف کرد.

برای کاهش درد و ناراحتی محل تزریق واکسن، اقدامات زیر را انجام دهیم:

◇ پارچه تمیز، خنک و مرطوب را روی محل تزریق قرار دهیم.

◇ استامینوفن نیز می تواند کمک کننده باشد.

برای کاهش تب به غیر از مصرف استامینوفن اقدامات زیر را انجام دهیم:

◇ به مقدار زیاد مایعات بنوشیم.

◇ لباس نازک بپوشیم.

### به خاطر داشته باشیم:

- \* عوارض جانبی می تواند توانایی ما در انجام فعالیت های روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما باید در طی چند روز از بین بروند.
  - \* واکسن های فعلی در کشور دارای دو نوبت تزریق هستند تا اثردهی کامل داشته باشند.
  - \* حتی اگر عوارض جانبی بعد از تزریق نوبت اول داشتیم، باید واکسن دوم را تزریق کنیم مگر اینکه پزشک اجازه تزریق ندهد (عوارض خفیف نوبت اول واکسن مانع از تزریق نوبت دوم نیست)
  - \* بعد از انجام واکسیناسیون مدتی طول می کشد تا ایمنی ایجاد شود. معمولاً دو هفته پس از تزریق نوبت دوم واکسن، آنتی بادی کامل ساخته می شود. تا زمان واکسیناسیون کامل باید از تمام اقدامات پیشگیرانه برای محافظت از خود و دیگران استفاده کنیم.
- حتی پس از واکسیناسیون کامل کووید ۱۹، باید در مکان های عمومی، اقدامات پیشگیرانه ( استفاده از ماسک، حفظ فاصله ۱.۵ تا ۲ متری از دیگران، پرهیز از حضور در مکان های پرجمعیت، برقراری تهویه مناسب و شستن دست ها ) را رعایت کنیم.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### یادآوری های مهم:

- هیچ واکسنی ایمنی کامل در ایمنی کامل در برابر کووید ۱۹ ایجاد نمی کند؛ بنابراین همه مردم باید پیش، در زمان و پس از تزریق واکسن های کرونا، پروتکل های پیشگیری از کووید ۱۹ را رعایت نموده و به انجام مواردی چون زدن ماسک، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، برقراری تهویه و شستشوی دست ها ادامه دهند.
- همه افراد، چه آن هایی که قبلا به کووید ۱۹ مبتلا شده اند و چه آن هایی که دچار این بیماری نشده اند، باید تحت پوشش واکسیناسیون قرار گیرند.
- افرادی که تست کرونای آنها مثبت شده است و به این بیماری مبتلا شده اند، باید واکسیناسیون کرونا را تا چهار هفته به تاخیر بیندازند.
- در صورت داشتن علائم سرماخوردگی پیش از تزریق واکسن باید با پزشک مشورت شود.
- تمامی واکسن های مورد استفاده در دنیا اثر بخشی بسیار بالایی در پیشگیری از بستری و مرگ افراد داشته اند.
- بیماران تحت درمان پیوند مغز استخوان حداقل تا ۶ ماه پس از پیوند نباید واکسن تزریق کنند.
- افرادی که به هر دلیل از داورهای کورتون دار استفاده کرده و یا تحت درمان رادیو تراپی، شیمی درمانی، هورمون درمانی و ایمونو تراپی قرار دارند پیش از تزریق واکسن باید حتما با پزشک مشورت نمایند.
- بیماران مبتلا به بیماری های اتو ایمن مانند گیلن باره، بیماران سرطانی و بیماری های پیشرونده عصبی پیش از تزریق واکسن باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- در افرادی که با بیمار مبتلا به بیماری کووید ۱۹ در تماس بوده اند، انجام تست پی سی آر (تست کرونا) ضروری است و واکسن در صورت مثبت شدن تست، نباید تزریق شود.
- تزریق واکسن کووید ۱۹ به هیچ عنوان باعث بروز بیماری کووید ۱۹ نمی شود. لازم بذکر است با توجه به اینکه ایمنی زایی واکسن ها چند هفته پس از تزریق واکسن نوبت اول و دو هفته بعد از تزریق واکسن نوبت دوم ایجاد می شود، ممکن است فرد بعد از تزریق نوبت اول واکسن در صورت مواجهه با ویروس به بیماری مبتلا شود. با توجه به این در صورتی که بیمار در فاصله تزریق نوبت اول و دوم واکسن کرونا، به بیماری مبتلا شده باشد، می تواند پس از بهبود علائم و خارج شدن از قرنطینه با مشورت پزشک نوبت دوم واکسن خود را تزریق نماید. اگر بیمار علامت دارد بزرگ نوبت دوم تا بهبودی کامل و رفع علائم ممنوع است.
- در صورتی که فرد دچار علائم بیماری های عفونی (تب، لرز، بی اشتها، سردشکم، تنگی نفس و ...) باشد تزریق واکسن نباید انجام شده و می بایست تا رفع کامل علائم تزریق واکسن به تاخیر بیفتد.

## مجموعه پیام های آموزشی پیشگیری از کرونا

### یادآوری های مهم:

- جهت افزایش اثر بخشی واکسن کووید ۱۹ توصیه می شود این واکسن با فاصله ۱۴ روز از سایر واکسن ها تزریق گردد.
- افرادی که قصد جراحی های غیر اورژانس دارند بهتر است به مدت دو هفته بین واکسیناسیون کووید ۱۹ و جراحی فاصله باشد.
- در افراد مبتلا به نارسایی کبدی، کلیوی و قلبی به دلیل خطر بالاتر بیماری کووید در این افراد، تزریق واکسن ضرورت بالاتری دارد ولی بهتر است پیش از تزریق واکسن با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
- خطر مرگ و میر به دنبال ابتلا به بیماری کرونا در افراد مسن بسیار بالاتر از دیگران است و انجام واکسیناسیون در این افراد به میزان زیادی خطر مرگ را کاهش می دهد.
- ایمنی صد درصدی به دنبال تزریق واکسن به دست نمی آید ولی به دنبال تزریق واکسن از احتمال ابتلا به فرم شدید بیماری و بستری و مرگ به میزان زیادی کاسته می شود. لازم بذکر است ایجاد ایمنی به دنبال تزریق واکسن کرونا طی چند هفته بعد حاصل شده و در صورت ضرورت و بنا به فراخوان وزارت بهداشت دوز های تکمیلی نیز می بایست تزریق گردد.
- هر واکسنی ممکن است عوارض جانبی از خود بروز دهد. ولی در مقایسه عوارض واکسن و عوارض بیماری در صورت ابتلا، به یقین انتخاب واکسن عقلانی تر است. در ضمن عوارض موجود در واکسن های کرونا در اکثر افراد خفیف بوده و در مدت یک تا سه روز از بین می رود.
- واکسیناسیون کووید ۱۹ موثرترین راه در مدیریت این بیماری است و ایمنی بدن را در مقابل تمام سویه های این بیماری حتی انواع جهش یافته ی آن، افزایش می دهد.
- تزریق دوز های تکمیلی واکسن کرونا مطابق با فراخوان وزارت بهداشت جهت افزایش ایمنی جامعه در مقابل ویروس کرونا بخصوص سویه های جهش یافته ی آن ضروری است.
- کلیه افراد بالای ۱۸ سال جامعه، اعم از هر واکسنی که در دوز اول و دوم واکسیناسیون تزریق کرده باشند، دوز سوم واکسن را حداقل سه ماه بعد از دوز دوم منطبق با جدول زیر می توانند تزریق نمایند.

واکسن دوز اول و دوم تزریق شده	زمان تزریق	نوع واکسن دوز سوم
سینوفارم-بهارات-برکت	سه ماه بعد	ترجیحاً سینوفارم-بهارات-برکت آسترازنکا و پاستوکوک پلاس نیز قابل دریافت است
آسترازنکا	سه ماه بعد	آسترازنکا- پاستوکوک پلاس
اسپوتنیک	سه ماه بعد	آسترازنکا- پاستوکوک پلاس

- افرادی که دو نوبت واکسن غیر فعال (سینوفارم، بهارات، برکت) را دریافت کرده و به علت الزامات سفر تمایل به تزریق دو نوبت آسترازنکا دارند، با اخذ رضایت نامه و ارائه مدارک سفر می توانند دو نوبت آسترازنکا با فاصله حداقل یک ماه بین دو نوبت را دریافت نمایند.

# پیوست ها



# پیوست ۱

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

## روش درست شستن دست‌ها

### در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



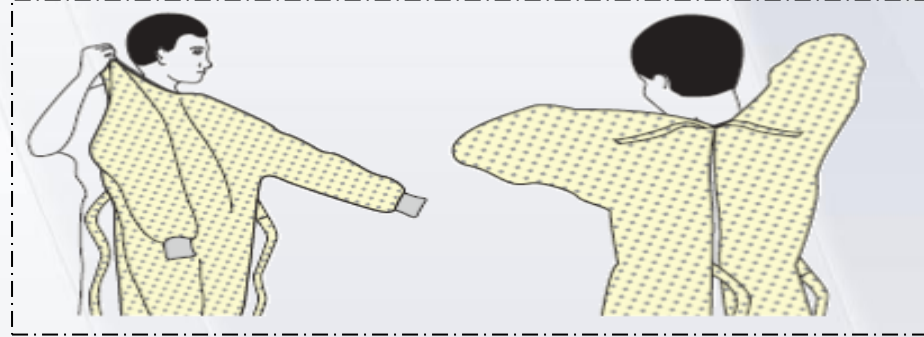
با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

## پیوست ۲

### پوشیدن و در آوردن تجهیزات حفاظت فردی

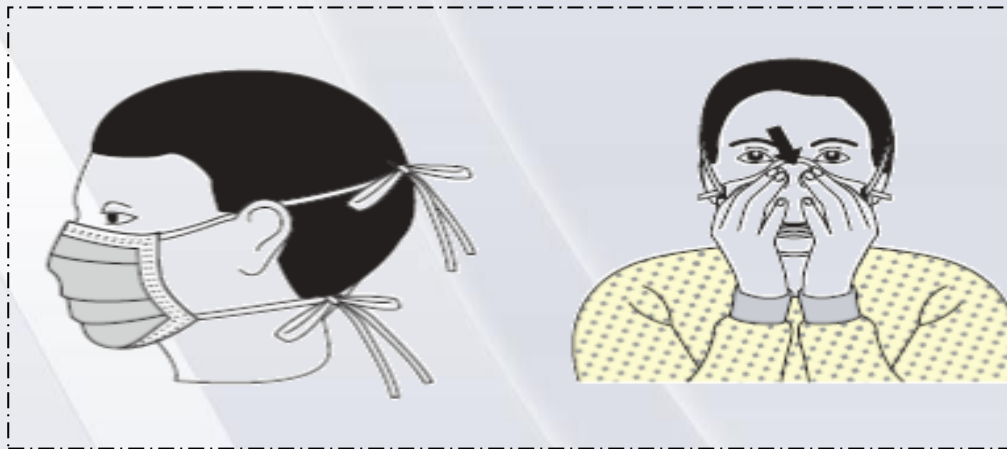
#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی

#### ۱. روپوش



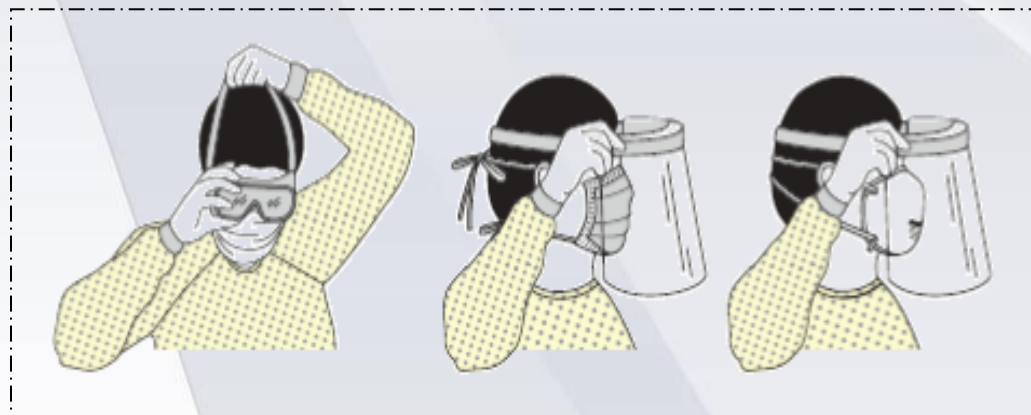
- تنه را از گردن تا زانوها، بازوها را تا انتهای مچ دستان بپوشاند و دور کمر پیچانده شود.
- در پشت گردن و کمر گره می خورد.

#### ۲. ماسک



- اتصالات ایمنی یا نوارهای الاستیک در وسط سر و گردن قرار دهید.
- باند انعطاف پذیر را روی استخوان بینی وصل کنید.
- صورت و زیر چانه را به طور مناسب پوشش دهید.

#### ۳. عینک یا شیلد صورت



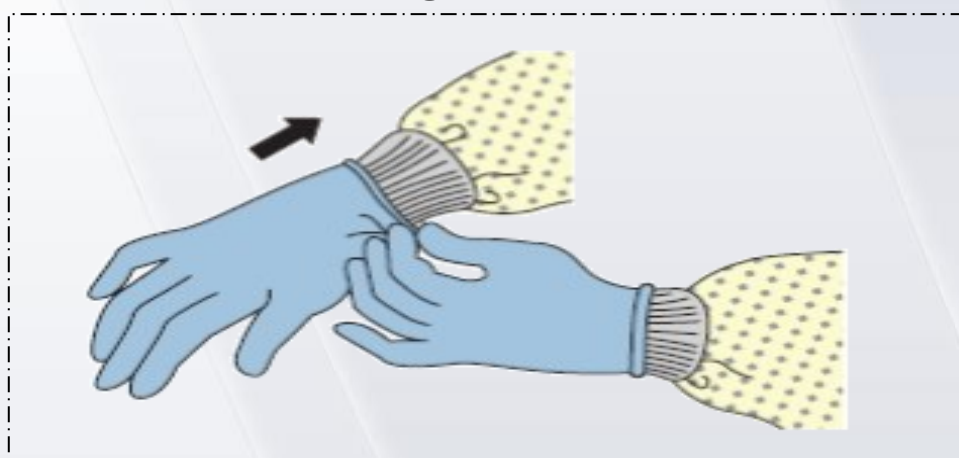
- روی صورت و چشمها و متناسب با آنها قرار بگیرد.

## پیوست ۲

### پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

#### مراحل پوشیدن وسایل حفاظت فردی

#### ۴. دستکش‌ها



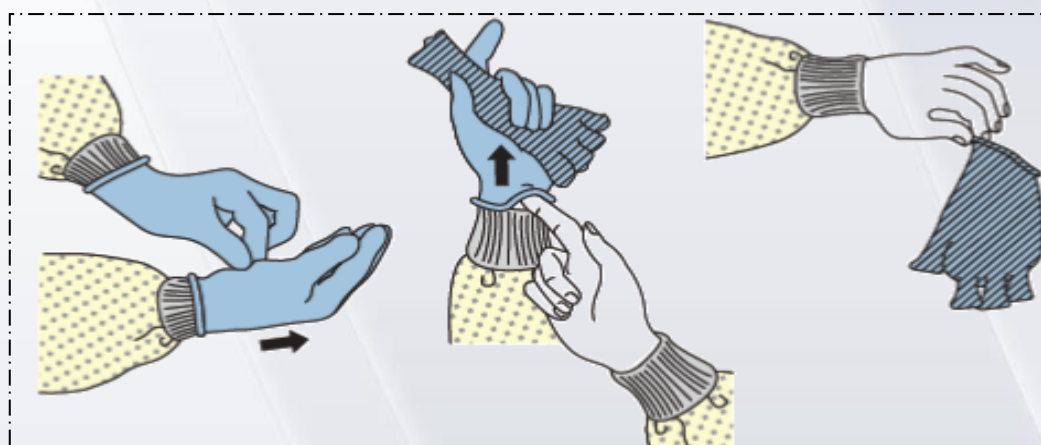
- تا روی مچ را کامل بپوشاند که تا روی مچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد.
- دست‌ها را از چهره خود دور نگاه دارید
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید
- دستکش‌ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید

## پیوست ۲

### مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی

روش های مختلفی برای در آوردن ایمن وسایل حفاظت فردی بدون آلوده کردن لباس، پوست یا غشاهای مخاطی با مواد عفونی بالقوه وجود دارد. قبل از خارج شدن از محل کار / پایان شیفت کاری، تمام وسایل حفاظت فردی در آورده و در سطل دربدار دور انداخته شود. در صورت نیاز، از ماسک و دستکش جدید بعد از ترک محل کار استفاده شود.

#### ۱. دستکش



- اگر دستان شما هنگام در آوردن دستکش آلوده شده اند، بلافاصله دستان خود را بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.
- دستکش در آورده شده را با دستکش نگاه دارید. (شکل اول از سمت چپ)
- انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دست دوم در میج دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. (شکل وسط)
- دستکش را درون ظرف زباله قرار دهید.

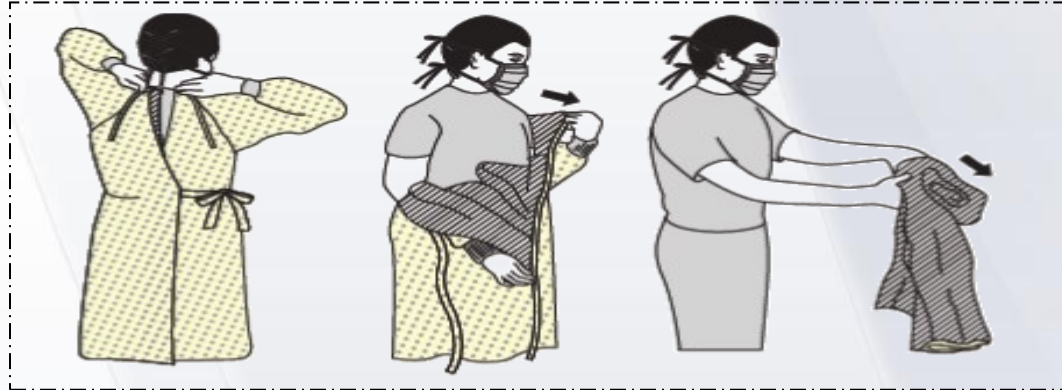
#### ۲. عینک یا شیلد صورت



- سطح خارجی عینک یا سپر صورت آلوده است.
- اگر دست شما در حین در آوردن عینک یا سپر صورت آلوده شد، دست های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- با بلند کردن نوار پشت سر یا گوش، عینک یا سپر صورت را از پشت در آورید.
- اگر وسیله قابل استفاده مجدد است، در مخزن مشخص شده برای بازیافت مجدد قرار دهید. در غیر این صورت، در یک ظرف زباله رها کنید.

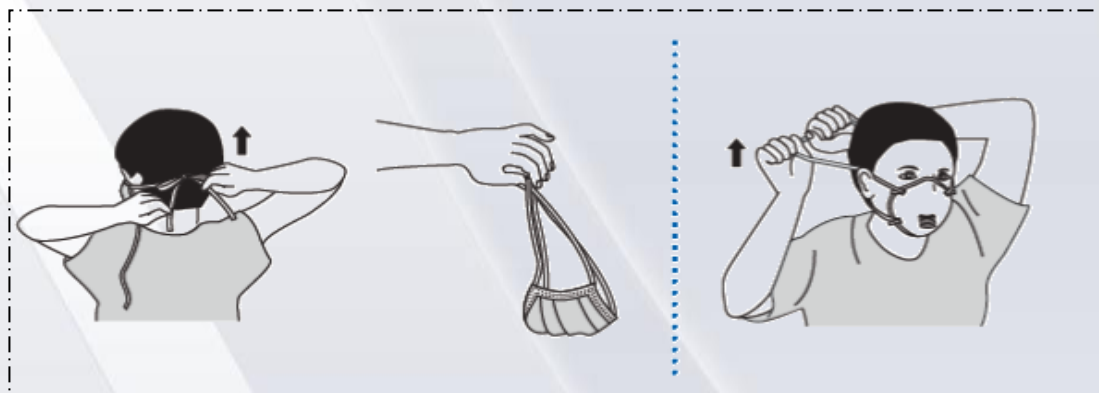
## پیوست ۲

### ۰۳. روپوش

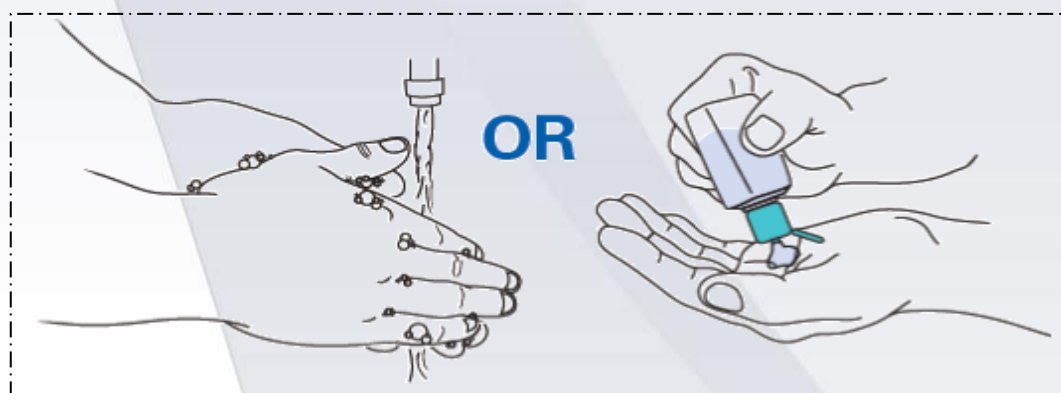


- اگر دست‌هایتان هنگام درآوردن روپوش آلوده شده است، فوراً دستان خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بندهای روپوش را باز کنید و مراقب باشید که آستین‌ها هنگام رسیدن به بندها با بدن شما تماس نداشته باشد.
- روپوش را از گردن و شانه‌ها جدا کنید و فقط داخل روپوش را لمس کنید.
- روپوش را وارونه به طوری که داخل آن رو به بیرون باشد جمع کنید.
- به صورت فشرده شده و تاشده داخل ظرف زباله قرار دهید.

### ۰۴. ماسک



- قسمت جلوی ماسک آلوده است - دست نزنید.
- اگر در حین برداشتن ماسک، دستان شما آلوده شد، دست‌های خود را بلافاصله بشویید و از یک ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- ابتدا بندهای پایین ماسک را باز کنید و سپس بندهای بالایی و بدون لمس کردن جلوی ماسک، آن را از صورت جدا کنید.
- ماسک را در یک ظرف زباله درب‌دار قرار دهید.
- اگر دستان شما هنگام درآوردن روپوش یا دستکش آلوده شد، بلافاصله دستان خود را با ضدعفونی‌کننده دست حاوی الکل بشویید.
- جلوی روپوش را بگیرید و از بدن خود دور کنید تا بندها جدا شوند و فقط با دستان دستکش دار خارج روپوش را لمس کنید.
- هنگام درآوردن روپوش، آن را تا کنید و به صورت یک بسته فشرده کنید.
- همانطور که لباس را درمی‌آورید، به طور همزمان دستکش را نیز درآوردید. فقط قسمت داخلی دستکش و روپوش را با دست بدون حفاظت لمس کنید.
- لباس و دستکش را درون یک ظرف زباله قرار دهید.
- بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.





وزارت آموزش و پرورش  
 معاونت آموزش و پرورش استان تهران  
 معاونت تربیت بدنی و سلامت



معاونت آموزش و پرورش استان تهران  
 معاونت تربیت بدنی و سلامت

# در استفاده از ماسک طبی

## چه کارهایی را انجام بدهیم؟



دقت کنید که سطح رنگی ماسک رو به بیرون باشد.



لبه بالایی ماسک که نوار فلزی دارد را پیدا کنید.



دقت کنید که ماسک پاره یا سوراخ نباشد.



دستان خود را پیش از استفاده از ماسک بشویید.



از دست زدن به ماسک پرهیز کنید.



ماسک روی بینی، دهان و چانه را بپوشاند.



لبه‌های ماسک روی صورت قرار گرفته و با آن فاصله‌ای نداشته باشد.



نوار فلزی ماسک را روی بینی قرار دهید.



پس از دورانداختن ماسک دستان خود را بشویید.



پس از استفاده ماسک را در سطل زباله‌درپوش‌دار بیندازید.



ماسک استفاده شده را از خود و سطوح دور نگه دارید.



ماسک را از پشت گوش و صورت خارج کنید.

### نکات مهم در استفاده از ماسک

- به محض مرطوب شدن ماسک‌ها را تعویض کنید.
- برای در آوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید.
- بلافاصله ماسک‌ها در ظرف درب‌دار بیندازید.
- از ماسک طبی چندین بار استفاده نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
معاونت بهداشتی

ماسک



فاصله اجتماعی



تهویه مناسب



واکسیناسیون



شستشوی دست

برای پیشگیری از کرونا، همه را با هم رعایت می کنیم