



بسته آموزشی کووید - ۱۹

آشنایی با کرونا ویروس و راه های پیشگیری از آن

تهیه کنندگان : کارشناسان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز

زیر نظر : دکتر شهاب معینی مستوفی معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان البرز

شهریور ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۶ مقدمه (تدوین: معاون بهداشت دانشگاه)

۷ اهداف آموزشی (تدوین: گروه آموزش و ارتقای سلامت)

۸ آشنایی با کرونا ویروس (تدوین: گروه آموزش و ارتقای سلامت)

۸	دوره نهفتگی و سرایت بیماری
۸	راه های انتقال بیماری کرونا ویروس
۹	علائم بیماری کرونا ویروس
۱۰	علائم اورژانسی شامل:

۱۰ روش پیشگیری (تدوین: گروه سلامت محیط)

۱۱	دست‌های خود را بشوید:
۱۲	مراحل شستشوی دست
۱۳	پنج کلید دستیابی به غذای سالم و ایمن تر
۱۳	در زمان تهیه مواد غذایی
۱۴	تمیز کردن پس از مصرف غذا
۱۷	ابتلاء به بیماری کووید -۱۹
۱۸	مراقبت از بیمار مبتلا به کووید -۱۹
۱۹	تدفین فرد مبتلا به کووید -۱۹
۲۰	گندزدایی
۲۰	گندزدایی سطوح
۲۲	شستشوی سبزیجات و صیفی جات:

۲۳	ضد عفونی لباس مبتلایان:
۲۴	نحوه صحیح زدن ماسک
۲۴	افراد مشکوک به کووید -۱۹ یا دارای علائم خفیف باید:
۲۵	روش صحیح استفاده از ماسک پزشکی:
۲۶	روش استفاده از ماسک های غیر پزشکی:
۲۸	انواع ماسک، موارد مصرف و منع مصرف

۲۹..... بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس (تدوین: گروه سلامت مادران، جمعیت و باروری)

۲۹	افراد پرخطر در معرض کووید-19
۲۹	بیماری های مزمن در میانسالان و سالمندان در بیماری کووید ۱۹ :
۳۲	اقدامات ضروری و پیشگیری از کرونا ویروس در دوران بارداری
۳۲	اقدامات ضروری خانم باردار در هنگام بیماری
۳۴	مراقبت از نوزادان و کودکان
۳۸	راهنمای والدین هنگام نگهداری از کودک مبتلا به کووید - ۱۹
۳۹	توصیه های بهداشتی در منزل هنگام نگهداری از کودک مبتلا به به کووید- ۱۹

۴۰..... بیماران نیازمند به مراقبت در منزل (تدوین: گروه آموزش و ارتقای سلامت)

۴۱	قرنطینه چیست ؟
۴۱	جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟
۴۱	مکان قرنطینه
۴۴	ملاقات در بیماران مبتلا به کرونا ویروس
۴۵	روابط جنسی در قرنطینه
۴۵	خواب و استراحت در قرنطینه

۴۶	مصرف داروها در قرنطینه
۴۷	داشتن سبک زندگی سالم
۴۷	زمان بازگشت به کار
۴۷	افراد مجاز به بررسی شاغل
۴۸	تعیین وضعیت بازگشت به کار

۴۸ تغذیه در قرنطینه (تدوین: واحد بهبود تغذیه جامعه)

۴۹	توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در مبارزه با کرونا :
۵۱	توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای شرایط خاص و گروه های ویژه در کووید-۱۹:
۵۳	توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به دیابت در کووید-۱۹:
۵۵	توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به پر فشاری خون و بیماریهای قلبی عروقی در کووید-۱۹ :
۵۷	توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به بیماری های کلیوی در کووید-۱۹:
۵۹	توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا
۶۱	نقش تغذیه در سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری های ویروسی
۶۳	فهرستی از مفیدترین مواد غذایی در تقویت سیستم ایمنی :

۶۴ تغذیه طب سنتی در بیماری کووید ۱۹ (تدوین: واحد بهبود تغذیه جامعه)

۶۴	توصیه های عمومی
۶۶	توصیه های موضعی
۶۷	توصیه های بوئیدنی
۶۷	توصیه های تغذیه ای

۷۰ استرس و بحران (تدوین: گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد)

۷۱	در شرایط پراسترس و بحرانی چه کنیم؟
----	------------------------------------

۷۳	سوگ و کمک به فرد سوگوار
۷۳	مراحل سوگ
۷۴	چگونه در سوگ از خود مراقبت کنیم؟
۷۵	چگونه به فرد سوگوار کمک کنیم؟

۷۸..... روش های غربالگری (تدوین: گروه آموزش و ارتقای سلامت)

۷۸	خود ارزیابی علامتی:
۷۹	غربالگری فعال علامتی:

۷۹..... راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار (تدوین: گروه سلامت محیط)

۸۰	توصیه ها برای بخش نگهداری و توزیع مواد غذایی (رستوران کارگاه ها)
۸۲	نکات مهم در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین
۸۴	نکاتی که باید در هنگام استفاده از عابربانک رعایت گردد:
۸۵	راهنمای مقابله با کرونا در خودرو های درون شهری و برون شهری ، تاکسی
۸۹	توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی و کووید ۱۹ (کرونا) در مساجد و اماکن مذهبی

۹۱..... نکات مهم در زمان نظافت و گندزدایی (تدوین: گروه سلامت محیط)

۹۳	گندزدهای سطوح و احتیاط های لازم برای استفاده از سفید کننده ها
۹۳	گندزدهای سطوح
۹۵	راهنمای غلظت و مصرف محلول های سفیدکننده خانگی

۹۷..... پیام های آموزشی در خصوص بیماری های تنفسی (تدوین: گروه آموزش و ارتقای سلامت)

۹۹..... منابع:

مقدمه

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید (COVID-۱۹) اکنون یک مشکل جهانی ست که بنا به گزارش‌های رسمی شیوع آن از ۲۹ بهمن ۱۳۹۸ در ایران تأیید شده است. از مهمترین ویژگی این ویروس نوپدید، خطر آلودگی محیطی بیشتر و گسترش سریعتر آن نسبت به ویروس‌های دیگر است و چون تاکنون واکسن یا داروی اختصاصی برای آن ساخته نشده، باید مقاومت بدنی و روانی خود را در برابر ویروس کووید-۱۹ و پیامدهای ذهنی و هیجانی ناشی از شیوع آن افزایش دهیم. این مجموعه در راستای افزایش آگاهی و تغییر نگرش سفیران سلامت در زمینه بیماری کووید-۱۹ و آموزش خودمراقبتی در جهت افزایش ایمنی و جلوگیری از گسترش بیماری تدوین شده است. امید است مطالب این مجموعه آموزشی مفید بوده و سبب ارتقای توانمندی‌های سفیران سلامت برای پیشگیری و مقابله با بیماری کووید - ۱۹ شود.

دکتر شهاب معینی مستوفی معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان البرز

اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- عوامل مؤثر بر ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ را بیان کنید.
- اصول پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ را شرح دهید.
- علائم بیماری کووید - ۱۹ را شرح دهید.
- توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ را رعایت کنید.
- گروه های پرخطر در بیماری کووید - ۱۹ را بشناسید.
- اهمیت تغذیه در دوران قرنطینه بیماری کووید - ۱۹ را بیان کنید.
- مواردی که نیاز به مراجعه پزشک دارد را بیان کنید.
- مراقبت های اولیه در مواجهه با بیماری کووید - ۱۹ را شرح دهید.
- عوارض، پیگیری و مراقبت های بعدی در بیماری کووید - ۱۹ را بیان کنید.
- چگونگی مدیریت استرس در بحران بیماری کووید - ۱۹ را توضیح دهید.
- روش های غربالگری بیماری کووید - ۱۹ را بدانید.

آشنایی با کرونا ویروس

کرونا ویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماری‌های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت‌های شدید تنفسی می‌شوند. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده، بسیار مسری بوده و می‌تواند منجر به مرگ شود.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ چهارده روز و به طور متوسط طی ۴ تا ۵ روز پس از تماس، علائم آشکار می‌شود.

راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان پذیر است و می‌تواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می‌شود:

انتقال قطره‌ای: انتقال ویروس می‌تواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره‌هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش می‌شود، به دیگران انتقال می‌یابد. بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.

انتقال تماسی: بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شیء آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب، میز، یا دست کثیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند

انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع: شواهد جدید نشان می دهند که بیماری کروناویروس از راه مدفوع هم می تواند منتقل شود. بنابراین شستن دستها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

علائم بیماری کرونا ویروس

علائم بیماری شامل تنگی نفس، سرفه خشک، گلودرد، لرز، تب، از دست دادن حواس بویایی و چشایی بوده و در برخی موارد با ضعف، بیحالی، خستگی، درد عضلانی، بی اشتها، دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده اند، هیچ علامتی نداشته و یا علائم خفیفی را نشان می دهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود می یابند.

توجه: بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند.

علائم اورژانسی شامل:

- ◆ تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
- ◆ درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- ◆ تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- ◆ عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- ◆ ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- ◆ سیانوز شدن لبها و صورت

روش های پیشگیری

توصیه های کلی سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل بیماری زا و جلوگیری از انتقال بیماری ها به شرح زیر

است که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی می باشد:

- ✓ مرتباً دست های خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی نمایید.
- ✓ هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشویید.
- ✓ از تماس نزدیک با هرکسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.

- ✓ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
- ✓ از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندام‌های حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آن‌ها با غذاهای پخته‌شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

دست‌های خود را بشویید:

- ✓ بعد از سرفه یا عطسه
- ✓ هنگام مراقبت از بیمار
- ✓ قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- ✓ قبل از غذا خوردن
- ✓ بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- ✓ هنگامی که دست‌ها به‌وضوح آلوده هستند.
- ✓ بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها
- ✓ هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.
- ✓ دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- ✓ زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری نمایید.
- ✓ از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.

مراحل شستوی دست

شستن دست‌ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد. شستن دست‌ها ۱۰ مرحله دارد:

۱. ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آنها را صابونی کنید.
۲. دو کف دست‌ها را با هم بشویید.
۳. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.
۴. بین انگشتان را از روبرو بشویید.
۵. نک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
۶. شصت دست را جداگانه و دقیق بشویید.
۷. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
۸. دور میچ معمولاً فراموش می‌شود. در آخر حتماً شسته شود.
۹. دست را با دستمال خشک کنید.
۱۰. با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

پنج کلید دستیابی به غذای سالم و ایمن تر

۱- همیشه نظافت را رعایت نمایید.

دست‌ها به‌طور دائم میکروارگانیسم‌ها را از مکانی به مکان دیگر منتقل می‌کنند، بنابراین شستشوی دست‌ها امری بسیار مهم می‌باشد. پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده‌سازی آن‌ها، دستان خود را بشویید.

در زمان تهیه مواد غذایی

- ✓ پس از رفتن به توالت، دستان خود را بشویید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده‌سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی نمایید.
- ✓ غذا و محوطه آشپزخانه را از حشرات، آفات و حیوانات خانگی حفظ نمایید.
- ✓ ظروف و تجهیزات در هنگام تهیه غذا تمیز باشند.
- ✓ به ظروفی که برای خوردن، آشامیدن و پخت‌وپز استفاده می‌شوند و با مواد غذایی خام یا دهان تماس می‌یابند توجه ویژه نمایید.
- ✓ پس از تماس تخته‌های برش و تجهیزات با گوشت و یا غذاهای دریایی، آن‌ها را ضدعفونی نمایید.
- ✓ تمیز و خشک کردن وسایلی که برای تمیز کردن استفاده می‌کنید را فراموش نکنید، زیرا میکروارگانیسم‌ها در مکان‌های مرطوب سریع رشد می‌نمایند.
- ✓ روی غذا را بپوشانید و یا آن را در ظروف دربسته نگهداری نمایید.
- ✓ سطل‌های زباله را سرپوشیده نگه‌دارید و تخلیه زباله سطل‌ها را به‌طور مرتب انجام دهید.

تمیز کردن پس از مصرف غذا

✓ باقیمانده غذا را در سطل زباله بریزید.

✓ ظروف را با آب گرم و با استفاده از مواد شوینده شستشو دهید، از یک پارچه تمیز یا برس برای حذف باقیمانده غذا و چربی استفاده نمایید.

✓ ظروف را با آب داغ و یا یک محلول ضدعفونی کننده، ضدعفونی کنید.

✓ اجازه دهید تا ظروف و تجهیزات پخت و پز در معرض هوا خشک شوند.

۲- غذاهای خام را از غذاهای پخته و مواد غذایی شسته و نشسته را از هم جدا کنید.

غذای خام به ویژه گوشت قرمز، مرغ و غذای دریایی و شیرابه آنها، می تواند حاوی میکروارگانیسم های خطرناکی باشد که ممکن است به سایر مواد

غذایی در حین آماده سازی و نگهداری منتقل شود.

✓ گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی خام را از سایر غذاها جدا نمایید.

✓ در زمان کار کردن با مواد غذایی خام از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند چاقو و تخته برش استفاده کنید.

✓ مواد غذایی را در ظروف نگهداری کنید تا از تماس بین مواد غذایی آماده شده و مواد غذایی خام جلوگیری شود.

۳- غذاها را خوب بپزید.

پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم های خطرناک را نابود کند. مطالعات نشان داده اند که پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتی گراد می تواند سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف شود. برخی از مواد غذایی از قبیل گوشت چرخ شده، رول کباب و تکه های بزرگ گوشت و مرغ کامل به توجه ویژه ای نیاز دارند.

✓ مواد غذایی به ویژه گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید.

✓ غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به 70 درجه سانتی گراد رسیده است.

✓ در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد.

✓ غذاهای پخته را کاملاً گرم کنید.

۴- غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

اگر غذا در دمای اتاق نگهداری شود میکروارگانیسم ها می توانند در آن به سرعت تکثیر شوند. با نگهداری غذا در دمای کمتر از 5 درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از 60 درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسم ها کاهش یافته یا متوقف می گردد. با این حال برخی از میکروارگانیسم های خطرناک در دمای زیر 5 درجه سانتی گراد نیز رشد می کنند.

✓ غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید

✓ غذای پخته و فسادپذیر را بلافاصله ترجیحاً تا کمتر از 5 درجه سانتی گراد سرد کنید.

- ✓ غذاهای پخته‌شده را تا زمان مصرف در دمای بیشتر از 60 درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید.
 - ✓ از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید.
 - ✓ یخ‌زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید.
 - ✓ از اجاق‌های ماکروویو می‌توان برای یخ‌زدایی مواد غذایی استفاده کرد اما دقت شود که وقتی غذا با این روش یخ‌زدایی می‌شود در برخی از قسمت‌ها که "نقاط گرم" گفته می‌شوند غذا گرم می‌شود و در این نقاط، میکروارگانیسم‌ها می‌توانند رشد کنند؛ بنابراین غذاهایی که به‌وسیله ماکروویو یخ‌زدایی می‌شوند باید سریعاً پخته شوند.
 - ✓ باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید.
 - ✓ غذا را در مقادیر کم و به‌اندازه تهیه کنید تا اضافه نیاید.
 - ✓ باقیمانده غذا نباید بیش از 3 روز در یخچال باقی بماند و همچنین نباید بیش از یک‌بار مجدداً گرم شود.
 - ✓ یخ‌زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان‌های سرد انجام دهید.
- ۵- همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید
- مواد غذایی خام از قبیل آب و یخ ممکن است با میکروارگانیسم‌ها و مواد شیمیایی خطرناک آلوده شوند. ممکن است در مواد غذایی کپک‌زده و آسیب‌دیده، ترکیبات شیمیایی سمی تشکیل گردد. توجه در انتخاب مواد غذایی خام و انجام اقدامات ساده‌ای مانند شستشو و پوست‌گیری می‌تواند باعث کاهش خطر گردد.

- ✓ از آب سالم استفاده نمایید.
- ✓ غذای سالم و تازه را انتخاب کنید.
- ✓ از مواد غذایی که بر روی آن‌ها فرایند ایمن‌سازی انجام‌گرفته مانند شیر پاستوریزه استفاده نمایید.
- ✓ میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً تمیز بشویید و ضدعفونی نمایید به‌ویژه در مواردی که به‌صورت خام مصرف می‌شوند.
- ✓ از مصرف مواد غذایی پس از گذشت تاریخ انقضای آن‌ها خودداری کنید.
- ✓ به مشخصات و اطلاعات درج‌شده بر روی بسته‌بندی مواد غذایی توجه کنید.
- ✓ تنها غذاهای فسادپذیر، پخته و یا آماده مصرف که به روش مناسبی نگهداری می‌شود را انتخاب نمایید اما آن‌هایی که در ناحیه دمایی خطرناک نگهداری شده‌اند را استفاده نکنید.
- ✓ آن قسمت از میوه و سبزی را که آسیب‌دیده و یا له‌شده را برش دهید و دور بریزید زیرا در این قسمت‌ها، باکتری‌ها به‌سرعت زیاد می‌شوند.

ابتلاء به بیماری کووید - ۱۹

- ✓ احتمال بیمار بودن خود را به دیگران اطلاع دهید.
- ✓ به سرکار نروید.
- ✓ آرامش خود را حفظ کنید.
- ✓ حتماً ماسک بزنید.

- ✓ وسایل شخصی و ظروف غذای خود را از دیگران جدا کنید.
- ✓ اتاق خود را از دیگران جدا کنید و در اتاق بمانید.
- ✓ بهر طریق ممکن، گردش هوا را با تهویه یا باز کردن پنجره‌ها در اتاق خود برقرار کنید.
- ✓ سعی کنید دستشویی و حمام خود را از دیگران جدا کنید.

مراقبت از بیمار مبتلا به کووید -۱۹

- ✓ اگر بیمار در خانه دارید سعی کنید اتاق، دستشویی و حمام او را از دیگران جدا کنید.
- ✓ اگر نمی‌توانید اتاق بیمار را جدا کنید همه باید حداقل فاصله یک متر از او را رعایت کنید.
- ✓ در اتاق بیمار با گذاشتن تهویه و یا باز کردن یک پنجره و یک در گردش هوا را برقرار کنید.
- ✓ ظروف و لوازم غذای بیمار را از دیگران جدا کنید و آن‌ها را جدا بشویید.
- ✓ بیمار و مراقب او از ماسک استفاده کنند.
- ✓ دستمال کاغذی و ماسک به اندازه کافی در دسترس بیمار باشد.
- ✓ سطل زباله در پوش دار برای دفع دستمال کاغذی در اتاق بیمار باشد.
- ✓ سطوح مورد استفاده بیمار را به‌طور مرتب و به‌دفعات گندزدایی کنید.
- ✓ لباس و ملحفه بیمار جدا از لباس دیگران و در دمای آب ۹۰-۶۰ درجه شسته شود.
- ✓ یک نفر در خانواده مسئول مراقبت از بیمار باشد.
- ✓ مراقب بیمار را از گروه‌های پرخطر انتخاب نکنید.

- ✓ مراقب بیمار باید به دفعات دست‌های خود را بشوید و اصول بهداشتی پیشگیری از کرونا را با جدیت رعایت کند.
- ✓ سعی شود بیمار به حداقل دفعات از اتاق خارج شود.

تدفین فرد مبتلا به کووید - ۱۹

- ✓ از تماس و لمس با فرد فوت‌شده خودداری نمایید.
- ✓ فرد فوت‌شده در نزدیک‌ترین محل به محل تدفین به خاک سپرده شود.
- ✓ با رعایت حداقل فاصله ۲ متر بین متوفی و نمازگزاران و همچنین رعایت فاصله در ردیف نمازگزاران نماز خوانده شود.
- ✓ از انتقال متوفی به مساجد، اماکن متبرکه و منزل برای وداع و یا نمازگزاری اکیداً خودداری نمایید.
- ✓ بهتر است تشییع جنازه با حداقل نفرات (خانواده و بستگان درجه ۱) جهت کم کردن حداکثر تماس‌های تشییع‌کنندگان انجام شود.
- ✓ در صورت تشییع جنازه با حداقل نفرات فاصله حداقل یک متر بین تشییع‌کنندگان رعایت شود.
- ✓ در هنگام تردد با اتومبیل جهت جابجایی و تحویل متوفی، خانواده در داخل ماشین حداقل فاصله ایمن را رعایت کنند. (حداکثر ۳ نفر در یک خودروی سواری با راننده)
- ✓ از برگزاری مراسمات ختم به‌منظور جلوگیری از اجتماعات اکیداً خودداری نمایید.

گندزدایی

گندزدایی محیط یکی از راه‌های مهم جلوگیری از انتشار کروناویروس می‌باشد و لازم است گندزدایی سطوح به‌طور مرتب انجام گردد. برای گندزدایی محیط از مواد زیر می‌توان استفاده کرد:

۱- محلول‌های حاوی کلر، با غلظت ۰/۰۵، ۰/۱ و ۰/۵ درصد

۲- ترکیبات ضدعفونی با پایه الکلی مطابق دستورالعمل شرکت سازنده

گندزدایی سطوح

۱- گندزدایی سطوح با آلودگی کمتر، ظروف، البسه، سطوح حساس به خوردگی و سطوح رنگ‌شده و محل‌های تماس مشترک دست محلول حاوی

کلر با غلظت ۰/۰۵ درصد: ۱ حجم وایتکس + ۹۹ حجم آب سرد

۲- سطوح با آلودگی نسبتاً کم: کف راهروها، سالن‌ها و سایر نقاط

محلول حاوی کلر با غلظت ۰/۱ درصد: ۱ حجم وایتکس + ۴۹ حجم آب سرد

۳- سطوح با آلودگی زیاد: سطوح حاوی ترشحات بیماران و افراد مشکوک، سرویس‌های بهداشتی:

محلول حاوی کلر با غلظت ۰/۵ درصد: ۱ حجم وایتکس + ۹ حجم آب سرد

نکته: این محلول‌ها به‌صورت روزانه بایستی تهیه و استفاده شود.

نکات ایمنی:

- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، می‌بایست در آب داغ شسته شود.
- سطل، دستمال‌ها و وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد.
- کف و سطوح افقی کار را حداقل یک‌بار در روز با آب تمیز و مواد شوینده تمیز کنید. تمیزکاری با یک پارچه مرطوب انجام شود تا از آلودگی هوا و دیگر سطوح با ذرات بیماری‌های منتقله از هوا جلوگیری شود.
- اجازه دهید سطوح قبل از استفاده دوباره از آن‌ها به صورت طبیعی خشک شود.
- به منظور جلوگیری از انتقال آلودگی، تمیز کردن همیشه باید از منطقه تمیز به منطقه کثیف انجام شود.
- از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس‌های بهداشتی استفاده گردد
- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- در طول مدت نظافت از وسایل حفاظت شخصی استفاده نمایید و مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آن را تعویض نمایید.

- در صورتی که سطوح، آلوده به ترشحات است باید ابتدا تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، عینک، ماسک و روپوش هنگام تمیز کردن استفاده شود و سپس یک حوله کاغذی برای جذب آلودگی روی آن قرار داده شود و سپس محلول حاوی کلر نیم درصد به روی سطح ریخته شود و پس از ۳۰ دقیقه سطح تمیز شده و مجدداً سطح گندزدایی گردد.
- لازم است کلیه تجهیزات ماسک و دستکش و دستمال‌های کاغذی و سایر مواد دورریختنی در سطل‌های درب دار پدالی و دارای کیسه‌زباله دفع و به افراد آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال‌های کاغذی مصرف‌شده در این محل‌ها باشند.
- پس از تخلیه سطل‌های زباله نظافت و گندزدایی گردد.
- از تماس گندزدا با چشم باید خودداری گردد.

شستشوی سبزیجات و صیفی جات:

سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می‌گردد باید قبل از مصرف به شیوه بهداشتی سالم سازی گردند. در صورتی که مواد گندزدای تجاری استفاده می‌گردد باید این مواد دارای پروانه ساخت یا ورود بوده و گندزدایی سبزیجات مطابق دستورعمل شرکت سازنده انجام گردد.

در صورت عدم وجود مواد گندزدای تجاری می‌بایست:

مرحله اول : شستشو، سبزیجات به خوبی پاک و شستشو گردد تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

مرحله دوم : انگل زدایی، سبزیجات در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب قرار داده شود و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج گردد و با آب شستشو داده شود.

مرحله سوم : گندزدایی، یک گرم (نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد) در ۵ لیتر آب حل گردد و سبزیجات به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

مرحله چهارم : شستشو با آب، سبزیجات گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد.

ضد عفونی لباس مبتلایان:

۱. شستن مجزای لباس‌های فرد بیمار
۲. در نظر گرفتن سبد مجزا برای لباس‌های فرد بیمار
۳. پرهیز از تکاندن لباس در هوا
۴. استفاده از ماسک و دستکش
۵. شستن با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد
۶. عدم تماس دست با چشم و صورت در حین شستن
۷. پهن کردن البسه در جلوی نور آفتاب پس از آب کشی
۸. اتوکردن لباس‌ها با حرارت مناسب

۹. شستن دست‌ها پس از پایان کار

نحوه صحیح زدن ماسک

- ✓ دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- ✓ به محض مرطوب شدن ماسک آن را با ماسک جدید جایگزین کنید.
- ✓ از ماسک‌های یک بار مصرف دوباره استفاده نکنید.
- ✓ قبل از قرار دادن ماسک روی صورت دستانتان را با آب و صابون یا دستمال پاک کننده الکلی تمیز کنید.
- ✓ در حین استفاده از لمس ماسک خودداری کنید و در صورت نیاز دستانتان را با آب و صابون بشویید.
- ✓ برای دور انداختن ماسک آن را از پشت صورتتان جدا کرده بلافاصله در سطل دردار رها کنید و پس از آن دستانتان را با آب و صابون و یا دستمال الکلی تمیز کنید.

افراد مشکوک به کووید -۱۹ یا دارای علائم خفیف باید:

- ✓ در صورت عدم امکان قرنطینه در یک مرکز پزشکی، خود را در خانه قرنطینه کنند.
- ✓ بهداشت و سلامت را مرتباً انجام دهند.
- ✓ حداقل ۱ متر فاصله با افراد دیگر داشته باشند.

✓ تا حد امکان از ماسک پزشکی استفاده کنند. ماسک باید حداقل یک بار در روز عوض شود. افرادی که نمی توانند ماسک پزشکی را تحمل کنند، باید در هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی را با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف بپوشانند و بلافاصله پس از استفاده آن را دفع نمایند یا از روش خم آرنج استفاده نمایند.

✓ از آلوده کردن سطوح با ترشح بزاق، خلط یا تنفس خودداری کنند.

✓ با باز کردن پنجره ها و درها تا حد امکان جریان هوا و تهویه را در فضای زندگی خود بهبود دهند.

روش صحیح استفاده از ماسک پزشکی:

✓ ابتدا دست های خود را بشویید.

✓ بررسی کنید که ماسک پاره یا سوراخ نشده باشد.

✓ قسمت بالایی ماسک را پیدا کنید: جایی که یک قطعه فلزی یا لبه سفت دارد.

✓ مطمئن شوید که قسمت رنگی ماسک به بیرون باشد.

✓ قسمت فلزی یا سفت را با دست روی بینی ثابت کنید.

✓ بینی، دهان و چانه خود را بپوشانید.

✓ ماسک را روی صورت طوری تنظیم کنید روی صورت کاملا قرینه باشد.

✓ ماسک را با دقت روی صورت قرار دهید، از اینکه دهان و بینی را پوشانده است اطمینان حاصل کنید.

✓ از لمس ماسک هنگام پوشیدن آن خودداری کنید.

- ✓ ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب بردارید: جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه از پشت آن را بردارید.
- ✓ بعد از برداشتن یا هر زمان که ماسک استفاده شده ناخواسته لمس شود ، دست‌ها را با استفاده از الکل یا صابون و آب صابون تمیز کنید.
- ✓ ماسک‌ها را به محض مرطوب شدن با ماسک تمیز و جدید جایگزین کنید.
- ✓ از ماسک‌های یکبار مصرف مجدد استفاده نکنید.
- ✓ ماسک‌های یکبار مصرف را بعد از هر بار مصرف و بلافاصله پس از برداشتن از خود دور کنید.

روش استفاده از ماسک‌های غیر پزشکی:

- ✓ ابتدا دست‌های خود را بشویید.
- ✓ بررسی کنید که ماسک صدمه ندیده باشد و یا کثیف نباشد.
- ✓ ماسک را روی صورت طوری تنظیم کنید روی صورت کاملاً قرینه باشد.
- ✓ بینی، دهان و چانه خود را بپوشانید.
- ✓ از لمس ماسک هنگام پوشیدن آن خودداری کنید.
- ✓ قبل از برداشتن ماسک دست‌های خود را بشویید.
- ✓ بند ماسک را از پشت گوش گرفته و آن را بردارید.
- ✓ ماسک را از صورت خود دور کنید.

- ✓ در صورتی که ماسک کثیف یا مرطوب نشده باشد آن را در یک کیسه پلاستیکی تمیز قرار دهید.
- ✓ از بند ماسک گرفته و آن را از کیسه پلاستیکی خارج نمایید.
- ✓ حداقل روزی یکبار ماسک خود را با صابون یا سایر شوینده ها شستشو دهید.
- ✓ دست های خود را بعد از برداشتن ماسک بشویید.

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

- ✓ ماسک های صدمه دیده را استفاده نکنید.
- ✓ از ماسک های گشاد استفاده نکنید.
- ✓ هیچ وقت ماسک را زیر بینی خود قرار ندهید.
- ✓ ماسک خود را در فاصله کمتر از یک متری فرد دیگر از صورت خارج نکنید.
- ✓ از ماسک هایی که به سختی با آنها نفس می کشید استفاده نکنید.
- ✓ از ماسک کثیف یا مرطوب استفاده نکنید.
- ✓ هیچ وقت ماسک را با فرد دیگر مشترک استفاده نکنید.

انواع ماسک، موارد مصرف و منع مصرف

نوع ماسک	شکل	مصرف	منع مصرف
ماسک پزشکی سه لایه		<ul style="list-style-type: none"> • کارکنان بهداشت و درمان • فرد مبتلا به کروناویروس • تماس مستقیم با فرد بیمار • افراد مشکوک 	
ماسک های غیر پزشکی دست ساز		<ul style="list-style-type: none"> • عموم مردم 	
ماسک های N95 و FFP سوپاپ دار		<ul style="list-style-type: none"> • کارکنان بهداشت و درمان 	<ul style="list-style-type: none"> • فرد مبتلا به کروناویروس
ماسک های N95 و FFP بدون سوپاپ		<ul style="list-style-type: none"> • کارکنان بهداشت و درمان 	

بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس

گروه‌های خاصی از افراد در صورت ابتلاء به ویروس کرونا بیشتر در معرض خطر قرار دارند که شامل سالمندان، افراد دچار بیماری مزمن، افراد تحت درمان با شیمی درمانی، افراد سیگاری و ... میباشند.

یکی از شروط مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل، نبود فرد سالمند در آن منزل است. مراقبین نباید جزء افراد پرخطر برای فرم شدید بیماری کرونا باشند

افراد پرخطر در معرض کووید-19

بیماران با نقص ایمنی :تحت درمان با کورتیکواستروئید- پیوند اعضا - بدخیمی‌ها

بیماران دارای بیماری زمینه‌ای :فشار خون بالا - دیابت کنترل نشده - بیماریهای تنفسی مزمن- نارسایی کلیوی مزمن

بیماری‌های مزمن در میانسالان و سالمندان در بیماری کووید ۱۹ :

با توجه به اینکه درصد کثیری از افراد میانسال دارای بیماری‌های مزمن زمینه‌ای غیرواگیر مانند انواع سرطان‌ها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماری‌های سیستم عصبی، و ... نیز هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

در میانسالان و سالمندانی که بیماری دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی دارند مرگ ناشی از این بیماری افزایش می یابد. گزارشات اولیه نشان می دهد افرادی که عامل خطر یا بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی عروقی دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری هستند.

بیماری های ویروسی وضعیت کنترل شده بیماری زمینه ای قلبی را ناپایدار می سازند. این بیماری به دلیل ایجاد عفونت ریوی (پنومونی یا ذات الریه) و التهاب عمومی بدن و افزایش نیاز به اکسیژن قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. در این شرایط به قلب بیمار فشار بیشتری وارد می شود. بنابراین لازم است بیماران قلبی عروقی، مغزی عروقی، فشارخون بالا و مبتلایان به دیابت برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و عوارض جبران ناپذیر آن، دو چندان احتیاط کنند و موارد زیر را رعایت کنند:

۱- اگر فرد میانسال در خانواده به دلیل ابتلا به یک بیماری مزمن مثلا فشار خون بالا، دیابت یا بیماری های دیگر دارو مصرف می کند، لازم است داروهای مورد نیاز را به اندازه کافی تهیه کند تا از مراجعات مکرر برای خرید دارو و تامین آن بی نیاز باشد.

همچنین داروهای معمولی مانند تب بر، مسکن، مکمل هایی مانند ویتامین D به مقدار کافی برای اعضای خانواده موجود باشد، بخصوص آنکه ممکن است به علت علائم خفیف ناشی از بیماری کرونا به توصیه پزشک مجبور به استراحت در منزل باشند .

مصرف به موقع داروها از جمله استاتین ها، آسپیرین و سایر داروهای مصرفی مانند متوپرولول، کاپتوپریل مهم است و مشورت با پزشک معالج حتی المقدور غیر حضوری صورت گیرد.

۲- خود مراقبتی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت بسیار مهم است. توجه به خود مراقبتی در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی و پرهیز از رفتارهای ناسالم بیش از هر زمان دیگری ضرورت دارد.

افراد مبتلا به بیماری‌هایی که نیازمند مراجعه مکرر برای کنترل بیماری خود هستند باید مهارت‌های خود مراقبتی مانند اندازه‌گیری فشارخون، کار با گلوکومتر و کنترل دقیق قند خون در خانه، تزریق انسولین و... را فرا بگیرند تا از مراجعات غیر ضروری به مراکز درمانی درگیر با ویروس کرونا اجتناب نمایند.

همچنین ضمن اجرای دستورالعمل کشوری مراقبت در مقابل ویروس کرونا، رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف منظم داروهای دیابت با نظر پزشک درمانگر، مراقبت پای دیابتی و... در صورت وجود مشکل تماس تلفنی با مرکز ارائه خدمت مد نظر قرار گرفته و از مراجعه غیر اورژانس به مراکز درمانی خودداری نمایند.

۳- بیماران دیابتی و قلبی در صورت ابتلا به کرونا و نیاز به بستری در بیمارستان به علت ابتلا به کرونا، با ریسک بالا در نظر گرفته می‌شوند و با توجه به نیاز به اقدامات تشخیصی مختلف در سیر بیماری و تداخلات دارویی، درمان‌ها از جمله در مان‌های خوراکی کنترل قند خون به داروی تزریقی انسولین زیر نظر پزشک درمانگر تغییر می‌کند.

۴- کلید پیشگیری از بروز عوارض بیماری‌های مزمن در دیابت، کنترل و تنظیم صحیح قند خون و کلید پیشگیری از عوارض فشارخون بالا کنترل منظم و تنظیم عدد فشارخون است.

به این منظور تصحیح رژیم غذایی ، ورزش ، عدم استفاده از سیگار اهمیت دارد. همچنین اندازه گیری منظم و همه روزه قندخون در صورت دیابت و اندازه گیری فشارخون در صورت فشارخون بالا و گزارش موارد بالا به پزشک مهم است. اگر با دارو ، قند خون یا فشارخون بیمار به میزان مورد نظر نمی رسد، باید حتما با پزشک درمیان گذاشته شود . ممکن است نیاز به تغییر رژیم غذایی و شیوه ی زندگی، تغییر دوز دارو یا تغییر نوع دارو داشته باشید.

اقدامات ضروری و پیشگیری از کرونا ویروس در دوران بارداری

با توجه به اینکه بارداری یکی از عوامل کاهش سیستم ایمنی بدن می باشد ممکن است مادر باردار در مواجهه با ویروس ها و باکتری ها مقاومت کمتری از خود نشان دهد و در آنها بیماری دوره طولانی تر و شدیدتری داشته باشد.

عفونت حاد تنفسی از جمله آنفلوانزا و کرونا ویروس براحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می گردد، بنابراین بهترین اقدام، پیشگیری از ابتلا به بیماری می باشد.

توجه داشته باشید کرونا ویروس واکسن و درمان اختصاصی ندارد، پس بهترین اقدام پیشگیری است.

اقدامات ضروری خانم باردار در هنگام بیماری

مهمترین علایم بیماری کرونا ویروس تب، سرفه و عطسه، تنگی نفس و آبریزش بینی است. زمانیکه در دوران بارداری دچار عفونت حاد تنفسی می شوید، جنین از انتقال ویروس و عفونت در امان است. اما رعایت نکات زیر در این زمینه الزامی است:

۱. بیشتر استراحت کنید. مراقب بالا رفتن درجه حرارت بدن خود به هنگام ابتلا به عفونت باشید. در دوران بارداری در طول روز درجه حرارت بدن خود را با دماسنج اختصاصی خودتان چک کنید. چنانچه دچار تب هستید حتماً و فوراً به پزشک مراجعه کنید. زیرا بالا رفتن دمای بدن و تب بالا در دوران بارداری از نظر سلامت مادر و جنین مهم است.
۲. چنانچه دچار سرفه، خلط سبز و یا زرد رنگ و یا دچار تنگی نفس، سرفه های شدید، سینه درد و یا گلودرد حاد، تورم و قرمزی گلو شدید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.
۳. توصیه می شود که خانم های باردار، از هیچ نوع دارویی بدون مشورت با پزشک استفاده نکنند.
۴. مصرف برخی آنتی بیوتیک ها در دوران بارداری بی خطر است؛ اما مصرف تمام آنتی بیوتیک ها در طول دوره ی بارداری مجاز نیست. پیش از مصرف هرگونه آنتی بیوتیک با پزشک خود مشورت کنید. هرگز از آنتی بیوتیک هایی که از قبل در منزل باقی مانده استفاده نکنید.
۵. هرگز برای کم شدن بدن درد، سردرد و تب از آسپیرین استفاده نشود مصرف آن برای جنین مضر می باشد.
۶. داروهای تجویز شده را بطور کامل تا پایان دوره آن مصرف نمایید.
۷. گلو و بینی خود را با قطره بینی یا آب نمک رقیق شده مرتب شستشو دهید.
۸. برای بهبود تورم و گلو درد خود در دوران بارداری می توانید، آب گرم، عسل و لیمو را با هم مخلوط کرده و بنوشید.
۹. چنانچه دچار کم اشتها یا بی اشتها شده اید می توانید از میوه ها و حبوبات مغذی استفاده کنید. تلاش کنید، وعده های غذایی خود را به ۶ وعده کوچک در طول روز تقسیم کنید.

چنانچه در دوران بارداری دچار عفونت حاد تنفسی شده اید علاوه بر دریافت مراقبت های پزشکی می توانید:

- از آب میوه هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید،
 - خوردن شلغم، لبو و کدو تنبل آب پز شده در این دوران توصیه می شود. آب لیمو شیرین بهترین نمونه آن است.
 - سوپ سبزیجات و سوپ جو می تواند به شما کمک کند.
- فراموش نکنید که انواع عفونت های حاد تنفسی در بارداری بسیار مهم است و در صورتی که پزشک یا مراقب سلامت شما توصیه کرد برای درمان به مرکز درمانی یا متخصص مراجعه کنید حتماً این کار را انجام دهید.
- آرامش خود را در تمام موقعیت ها حفظ کنید و استرس نداشته باشید. استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می گردد. برای پیشگیری از آنفلوانزا ، انجام واکسیناسیون برای مادران باردار توصیه می گردد.

مراقبت از نوزادان و کودکان

از آنجایی که کودکان درک کمتری از بیماری و مرگ و میر نسبت به بزرگسالان دارند و از طرفی توانایی کافی در محافظت فردی خود در برابر ابتلا به بیماری را ندارند لذا حفاظت از این گروه سنی بسیار حائز اهمیت است . کودکان دقت کافی در عدم تماس با اشیاء وسطوح آلوده را ندارند و همینطور قادر به کنترل خروج قطرات و ترشحات تنفسی در هنگام عطسه و سرفه یا آبریزش از بینی نیستند. به همین دلیل هم در ابتلا به عفونت ها مستعد و هم در انتقال عفونت ها به اطرافیان شان نقش موثری دارند .

کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های مختلف از جمله عفونت‌های تنفسی هستند، بنابراین ممکن است خیلی از موارد ابتلا به کووید ۱۹ در کودکان تشخیص داده نشود. گرچه در اوایل شیوع بیماری، بستری و مرگ و میر در کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار کمتر دیده میشد، اما این به آن معنا نبود که کودکان دچار نوع بی علامت و کم علامت بیماری نمی‌شوند.

در زمان حاضر علائم ابتلا به کرونا در کودکان بیشتر شامل تب شدید، حالت تهوع، استفراغ و اسهال است و خانواده‌ها در صورت وجود تب و مشاهده علائم تنفسی (با هر شدتی) اسهال، استفراغ، دل درد، سردرد، بیقراری به تنهایی و یا علائم پوستی باید کودکان خود را سریعاً به مراکز درمانی ببرند. بی میلی کودک نسبت به غذا خوردن و کاهش ادرار از علائمی است که والدین در صورت مشاهده باید نسبت به آن‌ها احساس خطر کنند، بروز این علائم به ویژه در کودکانی که با افراد مبتلا به کرونا در تماس بوده و یا بدون وسایل حفاظتی در اماکن شلوغ حاضر شده‌اند، باید شک ما نسبت به ابتلای کووید ۱۹ را برانگیزد.

با توجه به اینکه در حالت عادی نیز نوزادان زیر ۲۸ روز بسیار آسیب پذیر و در معرض خطر مرگ و میر به دلایل مختلف می‌باشند، در دوره اپیدمی بیماری کرونا مواجهه با افرادی غیر از مادر برای این گروه سنی آنان را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می‌دهد. به همین دلیل می‌بایست در مراقبت از نوزادان رعایت نکات حفاظتی ویژه، هم برای وی و هم برای فردی که از وی مراقبت می‌کند (مادر یا پرستار) به دقت اجرا شود. بنابراین توصیه می‌شود در زمان همه گیری بیماری کرونا به منظور کاهش رفت و آمدها و کاهش احتمال انتقال بیماری، بجز مادر نوزاد، شخص دیگری اجازه حضور بر بالین نوزاد را نداشته باشد. پدر نوزاد نیز بهتر است با رعایت کامل نکات حفاظتی نوزاد را ملاقات کند. با توجه به ارزش شیر مادر، تاکید می‌گردد از قطع بی مورد شیر مادر و تجویز شیر مصنوعی به شدت پرهیز شود.

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، مادران مبتلا و مشکوک به کووید-۱۹ در صورتی که حال عمومی خوب داشته باشد نیز می توانند به شیردهی خود ادامه دهند. برای این کار بایستی در هنگام شیردادن به شیرخوار حتما ماسک طبی استفاده کنند و بهداشت دست را رعایت کنند .

در خانواده ای که همه افراد سالم می باشند، رعایت موارد زیر در مراقبت از نوزاد الزامی است:

- ۱- مطابق دستورالعمل‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، مادر یا فرد مراقب نوزاد در منزل باید اصول بهداشت فردی و پیشگیرانه را قبل و بعد از هرگونه مراقبت و تماس با نوزاد (تغذیه نوزاد، تعویض پوشک، تماس با مایعات و ترشحات بدن نوزاد و ...) رعایت کند و دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع یا مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل حداقل ۷۰ درصد بشوید. از ماسک و دستکش یک بار مصرف استفاده کرده و بعد از انجام مراقبت ها ماسک و دستکش با رعایت اصول بهداشتی دور انداخته شوند و مجدداً دست ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود.
- ۲- فردی که غیر از مادر مراقبت نوزاد را به عهده می گیرد نباید در گروه افراد در معرض خطر (دیابت، بیماری قلبی، نقص ایمنی و ...) باشد.
- ۳- تماس پوستی با نوزاد به حداقل ممکن کاهش یابد و از در آغوش کشیدن و بوسیدن نوزاد جدا خودداری گردد.
- ۴- از تجمع بر بالین نوزاد پرهیز شود.
- ۵- از شرکت کردن و همراه بردن نوزاد در مهمانی ها و مراکز تجمع جمعیت به جز در موارد ضروری (واکسیناسیون و...) خودداری شود. و در صورت مراجعه جهت دریافت خدمات ضروری مانند واکسیناسیون و... رعایت فاصله گذاری اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. (فاصله ۲ متر)

- ۶- از مصرف مواد دخانی (سیگار، قلیان و ...) در منزل خودداری شود.
- ۷- در صورتی که برای تغذیه شیرخوار نیاز به شیر دوشیده مادر است جمع آوری و ذخیره شیر باید با رعایت اصول بهداشتی انجام شود. در صورت استفاده از شیردوش دستی یا برقی، مادر باید دست های خود را قبل از لمس هر قسمت پمپ یا ظرف ذخیره سازی شیر بشوید. بعد از هر نوبت شیردوشی تمام اجزای شیردوش که با پستان و دست مادر در تماس بوده باید شسته و ضد عفونی شود.
- ۸- در صورتی که نوزاد از شیر مصنوعی استفاده می کند، رعایت اصول بهداشتی در زمان شستشوی ظرف شیر و تهیه شیر مصنوعی مورد تاکید قرار گیرد.
- ۹- آزمایشات غربالگری در زمان همه گیری کرونا در زمان مقرر (۳ تا ۵ روزگی) و در نوزادان نارس طبق برنامه کشوری در ۴ نوبت با رعایت اقدامات احتیاطی انجام شود.

در صورتی که در خانواده، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید- ۱۹ وجود دارد رعایت موارد زیر الزامی است:

- ۱- در صورت امکان در منزل، یک اتاق جداگانه برای نوزاد اختصاص یابد و در صورت در دسترس نبودن اتاق جداگانه، نوزاد باید حداقل ۲ متر از فرد محتمل یا مشکوک به ابتلا به کووید- ۱۹ فاصله داشته باشد.
- ۲- در صورتی که فرد مشکوک به ابتلا کووید- ۱۹ ، مادر نوزاد باشد، در صورت بستری نشدن مادر یا مرخص شدن وی از بیمارستان به علت بیماری کرونا، مادر و نوزاد می توانند با رعایت الزامات قرنطینه خانگی در کنار هم باشند.

۳- در صورتی که فرد مشکوک به ابتلا کووید- ۱۹ ، مادرِ نوزاد باشد، تغذیه شیرخوار از پستان مادر به شرط رعایت اصول بهداشتی (شستشوی دست و زدن ماسک) منعی ندارد.

۴- در صورت بروز علایم ناخوشی در نوزاد (پایین آمدن یا افزایش مشخص دمای بدن نوزاد، مشکلات تنفسی و تنفس تند و خوب شیر نخوردن) ، نوزاد بلافاصله به بیمارستان (حتی الامکان دارای بخش مراقبت ویژه نوزادان) برده شود.

۵- اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی، خوب است و در بیمارستان بستری نشده است، نوزاد باید به مدت ۲ هفته قرنطینه خانگی شود و تغذیه نوزاد زیر پستان مادر و با رعایت اصول بهداشتی صورت گیرد.

راهنمای والدین هنگام نگهداری از کودک مبتلا به کووید - ۱۹

علائم هشداردهنده در کودک مبتلا به بیماری تنفسی حاد (مشکوک یا مبتلا به کووید - ۱۹)

- تنفس تند (تعداد تنفس بیش از ۶۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر ۲ ماه ، بیشتر از ۵۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر یک سال، بیشتر از ۴۰ مرتبه در دقیقه برای سن ۱ تا ۴ سال، بیشتر از ۳۰ مرتبه در دقیقه برای سن بالای ۵ سال)
- تنفس سخت (وجود توکشیدگی زیر قفسه سینه و بین دنده ها، ناله، پرش پره های بینی)،
- کبودی زبان یا لبها یا دور چشمها ،
- ناتوانی در خوردن یا آشامیدن،
- عدم برقراری ارتباط در هنگام بیداری، یا بیقراری بیش از اندازه

- خشکی مخاط دهان و عدم اشک یا کاهش حجم ادرار،
- تب بیشتر از ۴۰ درجه سانتیگراد یا تب پایدار برای سه تا پنج روز ،
- تشنج ، عود علائم نظیر تب، تشدید سرفه‌ها و تنفس تند بعد از یک دوره بهبود نسبی
- در صورت بروز هر یک از علائم ذکرشده ، در اولین فرصت به یکی از مراکز خدمات جامع سلامت منتخب بررسی و درمان یا بیمارستان جهت ویزیت و مراقبت بیمار را ن مشکوک به کرونا مراجعه کنید.

توصیه های بهداشتی در منزل هنگام نگهداری از کودک مبتلا به کووید- ۱۹

- افراد در تماس نزدیک (با فاصله کمتر از ۱ متر) با بیمار مبتلا به عفونت تنفسی (بیمار با علائم عطسه، سرفه و ...) در معرض خطر ابتلا به عفونت هستند .
- کودک بیمار تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیماری اکیدا ملاقات ممنوع است و باید در منزل بماند.
- کودک بیمار باید در یک اتاق به صورت مجزا به همراه یکی از والدین قرار بگیرد.
- در صورتیکه اختصاص یک اتاق مجزا به کودک بیمار امکان پذیر نباشد ، بقیه اعضای خانواده باید حداقل یک متر از کودک فاصله داشته باشند. حتما کودک در رختخواب مخصوص خودش و جدا از والدین خوابانده شود.
- باید جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالت و ...) در حد امکان دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها برای گردش هوا به دفعات در طول روز باز شوند.

- تعداد مراقبین کودک بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر) که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از کودک مراقبت کند.
- مراقب کودک بیمار و یا افراد خانواده باید بعد از هر بار تماس با کودک بیمار و مکان نگهداری وی، شستشو و بهداشت دست را انجام دهند.
- برای جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، کودک بیمار باید حتی الامکان در تمامی اوقات بیداری از ماسک طبی استفاده کند.
- مراقب کودک در زمان حضور در اتاق بیمار و یا مراقبت نزدیک از وی از ماسک طبی که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شده باشد استفاده کند و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزند.

بیماران نیازمند به مراقبت در منزل

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند :

- (۱) افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا ویروس تماس نزدیک داشته اند.
- (۲) کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند.
- (۳) افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند.
- (۴) افراد پرخطر با علائم بیماری که نیازمند درمان سرپایی هستند.
- (۵) بعد از ترخیص از بیمارستان

قرنطینه چیست؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کروناویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص می تواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید-۱۹، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی (ایزولاسیون) در منزل می کنند. جداسازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحاً دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه می شود.

مکان قرنطینه

- ◆ مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب می توان تهویه را برقرار کرد.
- ◆ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.

- ◆ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ◆ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضاء خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک تا دو متری با دیگران را حفظ کند.
- ◆ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۱ / ۰ درصد ضد عفونی شود.
- ◆ سایر اعضاء خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.
- ◆ در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.
- ◆ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۱ / ۰ درصد ضد عفونی انجام شود.
- ◆ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت ، میز غذا و ...) باید روزانه ضد عفونی شود.

- ◆ سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.
- ◆ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضاء خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند .
- ◆ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.
- ◆ کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل می رساند.
- ◆ لباس های کثیف بیمار را می توان در کنار سایر لباس ها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله (۷ روز باید صبر کرد) و پس از آن می توان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.
- ◆ لباس ها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.

نکته: به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید. برخی از این توصیه ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل میکروبی، لزوم استفاده از دستکش و اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول می باشد.

ملاقات در بیماران مبتلا به کرونا و ویروس

- ◆ تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملاً بهبود نیافته و علائم و نشانه‌های بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند.
- ◆ از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقات‌های اجتماعی (مانند دوستان و اعضاء خانواده) خودداری گردد.
- ◆ برای صحبت کردن با کسی که از اعضاء خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.
- ◆ برای ویزیت‌های بعدی تا حد امکان به همان مراقب قبلی مراجعه شود. به منظور کاهش خطر انتقال عفونت، فرد مراقب بلید از ماسک و دستکش استفاده کند.
- ◆ مراقبت کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان " افراد در تماس " در نظر گرفته می شوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند.
- ◆ در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنها، حتماً از ماسک استفاده کنید.

روابط جنسی در قرنطینه

با توجه به این که شواهدی مبنی بر انتقال کرونا ویروس از طریق رابطه جنسی وجود ندارد، ولی ویروس از طریق تماس نزدیک با شخصی که ناقل ویروس می‌باشد، منتقل می‌شود؛ لذا در موارد ابتلا یا مشکوک به ابتلا، از انجام رابطه جنسی خودداری کنید

خواب و استراحت در قرنطینه

خواب توسط عوامل جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی کنترل می‌شود. این عوامل شامل نوری که در معرض آن قرار می‌گیریم، زمان مصرف وعده های غذایی، ورزش، تعامل با دیگران و موارد دیگر می‌باشد. ماندن به مدت طولانی در منزل باعث اختلال در نظم روال عادی زندگی فرد می‌شود. از طرف دیگر اضطراب و استرس ناشی از علایم و انگ بیماری، ترس از ابتلاء سایر اعضای خانواده، فوت عزیزان و غیره می‌تواند باعث ایجاد اختلال در خواب شبانه شود.

خواب همانند رژیم غذایی سالم و ورزش بسیار مهم است. خواب ناکافی می‌تواند باعث اضطراب و استرس شود و یا اضطراب و استرس موجود را بدتر کند. ممکن است بر اخذ تصمیمات معقولانه و تفکر درست فرد اختلال ایجاد کند. از طرف دیگر باعث دشواری تمرکز فرد در امور روزانه، ناراحتی، عصبانیت و تحریک پذیری فرد می‌شود. همه این عوامل می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط فرد با خانواده و دوستان بگذارد.

از طرف دیگر، خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است. خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی می‌گذارد. خواب مناسب و کافی در مبارزه با عفونت بسیار کمک کننده است و در صورت ناکافی بودن پاسخ ایمنی بدن را مختل کرده و منجر به شعله ور شدن سایر بیماری‌ها و یا بیماری‌های مزمن می‌شود.

مصرف داروها در قرنطینه

داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید-۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود. در این راستا موارد زیر توصیه می‌شود:

- ◆ چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- ◆ قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

حفظ روال کاری روزمره

حفظ روال روزمره می‌تواند به بزرگسالان و کودکان کمک کند تا با وجود ناآشنا بودن با جداسازی و قرنطینه، احساس نظم و هدف را در زندگی خود حفظ کنند. بنابراین، برنامه‌ای یکنواخت برای زمان خواب، وعده‌های غذایی و ورزش داشته باشید.

سعی کنید فعالیت‌های روزمره منظم مانند کار، ورزش یا یادگیری (حتی اگر آنها باید از راه دور انجام شوند) را داخل برنامه خود قرار دهید.

در صورت نیاز، بر اساس علاقه خود، سایر سرگرمی‌های سالم مانند مطالعه، گوش دادن به آوای قرآن و موسیقی، انجام امور مذهبی (عبادت، مشارکت در خدمات و برنامه‌های آنلاین)، انجام کارهای هنری مثل بافندگی، بازی‌های ویدیویی، تور سفر مجازی، درست کردن یک پازل، مرور آلبوم عکس‌های قدیمی و غیره را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

داشتن سبک زندگی سالم

به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید و چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید. سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

زمان بازگشت به کار

افرادی که با احتمال ابتلاء به بیماری کووید -۱۹ از محیط کار دور بوده اند پس از سپری شدن دوره بیماری در جهت بازگشت به کار مورد ارزیابی قرار می گیرند.

افراد مجاز به بررسی شاغل

متخصص طب کار - متخصص عفونی - متخصص داخلی - فوق تخصص ریه - پزشک عمومی دارای مجوز انجام معاینات سلامت شغلی و پزشکان عمومی مراکز خدمات جامع سلامت منتخب (۱۶ یا ۲۴ ساعته) مجاز به بررسی شاغل با احتمال ابتلاء به بیماری کووید -۱۹ از نظر بازگشت به کار می باشند.

تعیین وضعیت بازگشت به کار

به منظور تعیین وضعیت بازگشت به کار بیمار، وضعیت سلامت جسمی فرد را از نظر اینکه درمان بصورت سرپایی بوده یا بصورت بستری از نظر سیستم های تنفسی - قلبی و عروقی - کلیوی - عملکرد کبدی و همچنین در صد اشباع اکسیژن خون مورد ارزیابی قرار می گیرد.

بر اساس نتایج بررسی های انجام شده چنانچه مشخص شود بیمار در حال حاضر به علت سرایت بیماری امکان بازگشت به کار را نداشته باشد، پزشک زمان ارزیابی مجدد وی را تعیین می کند.

پس از ارزیابی کامل بیمار با شرح حال و معاینه فیزیکی، نتیجه در فرم مربوطه (فرم بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلاء به بیماری کووید -۱۹) ثبت و به کارفرما بازخورد می گردد. علاوه بر این لازم است فرم خود اظهاری علائم نیز توسط شاغل تکمیل و امضاء گردد.

تغذیه در قرنطینه

با توجه به این که در دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه های آسیب پذیر (سالمدان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتهای موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می یابد .

افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

نکته: مطابق با راهنمای‌های کشوری در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه-ای توصیه می‌گردد.

توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی بدن درمبارزه با کرونا :

- استفاده از منابع غذایی ویتامین A مانند 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
- استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زره تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن
- استفاده از منابع ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های اصلی غذایی یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله بین وعده
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده

- مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های 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، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق)
- مصرف منابع غذایی ویتامین B12 برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات
- دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از 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.)
- مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی
- اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین
- اجتناب از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده اند مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند
- استفاده از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم در صورت وجود علائم سرماخوردگی
- مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی

- داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی
- برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام

توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای شرایط خاص و گروه های ویژه در کووید-۱۹: کودکان و نوجوانان:

- اجتناب از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین
- رعایت تنوع و تعادل منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) و استفاده از تمامی گروه های غذایی برای گذراندن دوران رشد
- دریافت کافی گروه شیر و لبنیات
- محدود کردن مصرف انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده معده هستند.
- استفاده از منابع غذایی آهن و روی ، ویتامین A و ویتامین B12 از جمله انواع گوشت، حبوبات ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات ، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند.

مادران باردار و شیرده :

- استفاده از منابع پروتئینی در هر سه وعده غذایی مانند گوشت یا مرغ یا ماهی یا تخم مرغ و یا حبوبات

- گنجاندن انواع سبزی و سالاد و میوه در رژیم غذایی خود
- استفاده از گروه شیر و لبنیات به صورت روزانه برای تامین کلسیم ، بخشی از پروتئین و ویتامین های گروه B
- مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات به منظور جلوگیری از کم آبی بدن
- اجتناب از انجام کارهای سنگین و خسته کننده در طول روز و استراحت کافی برای حفظ انرژی

سالمندان :

- از آنجائیکه سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می برند لذا مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً " شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها، نوشیدن آب و چای کمرنگ می تواند تعادل آب و مواد معدنی را برقرار کند.
- استفاده از میوه ها و سبزی های تازه به منظور تامین انواع آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی
- جایگزین کردن روغن جامد و اشباع با روغن های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون که منابع خوب ویتامین E نیز می باشند.
- مصرف روزانه ۳ تا ۳.۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن
- مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر
- تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر مثل نان سنگک، نان جو، غلات سبوس دار و انواع سبزی و میوه تازه به منظور جلوگیری از یبوست
- توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق

تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌ها از جمله قند، شکر و روغن‌های جامد، کره و چربی‌های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب،

خامه و ... در برنامه غذایی بیمار

توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به دیابت در کووید-۱۹:

- نوشیدن کافی مایعات
- استراحت کافی در طول روز و دوری از هرگونه استرس، زیرا استرس در تضعیف سیستم ایمنی موثر است و خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد.
- انجام ورزش های مناسب و خانگی
- مصرف ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی در کسانی که ویتامین دی بدن آنها در سطح مناسبی نیست
- اجتناب از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، کیک، شیرینی، بیسکویت و آب‌میوه‌های صنعتی و استفاده از نان و غلات سبوس دار به میزان توصیه شده، مصرف شیرینی جات موجب تضعیف بیش از حد سیستم ایمنی بدن می شود و این مسئله برای بیماران دیابتی می تواند به شدت خطرناک باشد.

- استفاده از میوه و سبزی به میزان توصیه شده و اجتناب از مصرف آبمیوه، زیرا مصرف آب میوه به شدت قند خون را افزایش می‌دهد. افراد دیابتی قبل از مصرف هر وعده غذایی، به اندازه یک بشقاب سالاد یا سبزی مصرف کنند، سالاد علاوه بر اینکه دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است، باعث کاهش مصرف غذاها نیز می‌شود همچنین مصرف آب و مایعات نیز می‌تواند موثر باشد.
- مصرف ۳ وعده غذایی و سه میان وعده در زمان مشخص و منظم در طول روز با حجم کم، بیماران دیابتی نباید خودسرانه اقدام به حذف یک وعده غذایی اصلی کنند و در کنار آن نباید در یک وعده پرخوری کرده و در وعده دیگر غذا کم مصرف کنند و باید حجم غذای مصرفی آنها در هر وعده متعادل بوده و تمامی وعده‌های غذایی را در طول روز داشته باشند. مصرف غذا با قاشق کوچکتر نیز باعث کاهش دریافت غذا می‌شود زیرا مدت زمان غذا خوردن را زیاد می‌کند و باعث ارسال سیگنال سیری به مغز می‌شود.
- توصیه به مصرف آجیل به صورت کم نمک و در حد اعتدال، در صورت مصرف آجیل این دسته افراد باید از حجم غذای مصرفی اندکی کم کنند تا دچار اضافه دریافت کالری نشوند و از طرفی باید آجیل و سایر مواد خوراکی مصرفی در طول روز و به تدریج مصرف شود.
- مصرف تخم مرغ، انواع لبنیات کم چرب به‌ویژه شیر و مصرف ماهی دو بار در هفته
- پیروی از یک رژیم غذایی سالم، تلاش برای رسیدن به وزن ایده‌آل، تنظیم قند خون و مصرف به‌موقع داروهای کنترل‌کننده قند خون.

توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به پر فشاری خون و بیماری های قلبی عروقی در کووید-۱۹ :

- به جای مصرف نمک در غذا، از آب لیمو یا نارنج استفاده کنند، مصرف این مواد غذایی به جای نمک علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث کنترل فشار خون نیز می شود؛ استفاده از برخی ادویه جات در غذاها و پودر گل محمدی و سبوس و نعنای در سالادها می تواند علاوه بر بهبود طعم غذا و سالاد، برای سلامتی مفید باشد.
- انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.
- جایگزین روغن های جامد با روغن های مایع مانند ذرت ، پنبه دانه ، سویا ، کلزا ، کانولا و زیتون در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز
- مصرف گوشت سفید به ویژه ماهی و مرغ، مصرف حداقل ۲ بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می شود، این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.
- تغییر روش تهیه غذا، به جای استفاده از غذاهای سرخ کرده غذاها را به صورت آب پز، کبابی یا تنوری تهیه کنید .
- انجام ورزش های مناسب و خانگی

- اجتناب از مصرف کره ، مارگارین ، روغن حیوانی ، دنبه ، شیر و ماست پرچرب ، پنیر محلی ، پنیر خامه ای ، پنیرهای چرب ، بستنی ، سس مایونز ، گوشت چرخ کرده پرچرب ، سوسیس ، کالباس ، روغن جامد ، خاویار ، شیرینی جات خامه دار ، کیک و شکلات ، چیپس و غذاهای سرخ شده ، زیرا باعث افزایش کلسترول بد خون (LDL) می گردد . اگر این کلسترول بالا رود به تدریج می تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق ، سکته قلبی یا مغزی شود .

- مصرف آجیل به صورت کم نمک و در حد اعتدال

- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ را به ۲-۳ عدد در هفته

- مصرف کافی سبزی و میوه ، این گروه های غذایی حاوی فیبر غذایی و ویتامین C هستند . فیبر غذایی به همراه مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی موجب کاهش کلسترول خون ، کمک به هضم غذا ، ایجاد سیری ، جلوگیری از پرخوری و تنظیم قند خون می شوند . ویتامین C نیز به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگها کمک می کند .

- اجتناب از مصرف زیاد فلفل تند ، مواد کافئین دار مثل قهوه ، شکلات و چای غلیظ که ضربان قلب را افزایش می دهند .

- خودداری از مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های آماده و کمپوت های کنسرو شده

- مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب

- محدود کردن مصرف شیرینی جات و قندهای ساده

توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به بیماری های کلیوی در کووید-۱۹:

- مصرف کافی آب و مایعات در طول روز
- کنترل دقیق بر دریافت نمک مصرفی و محدودیت در مصرف، زیرا سبب افزایش فشار خون می شود و فشار خون عوارض بیماری را تشدید می کند؛ همچنین می تواند باعث احتباس آب در بدن گردد. نمک مصرفی نباید روزانه بیش از ۲۴۰۰ میلی گرم باشد (یعنی تقریباً یک قاشق چایخوری)
- محدود کردن مصرف چپیس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده های گوشت، سس سویا، سس و رب گوجه فرنگی
- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.
- نان مصرفی باید کم نمک و تهیه شده از آرد سبوس دار باشد.
- محدود کردن مصرف نوشابه های گازدار به علت دارا بودن مقادیر زیاد سدیم
- اجتناب از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین
- افزودن سبزی های معطر تازه و یا خشک شده و ادویه جات به جای نمک
- مصرف فیبر غذایی (میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات سبوس دار)، روزانه ۳ واحد میوه (معادل یک عدد میوه متوسط) و ۳ واحد سبزی (معادل یک لیوان سبزیجات خام و یا ۱/۲ لیوان سبزیجات پخته) مصرف کنید. (به غیر از سبزی و میوه های پر سدیم)

- محدود کردن مصرف سبزیجات و میوه‌هایی که منابع غنی پتاسیم هستند مانند بروکلی، سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس، قارچ، بامیه، فلفل تند، آبمیوه‌ها و میوه‌هایی همچون موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمگ، گلابی و و در عوض استفاده از نارنگی، سیب، گیلان، هلو، توت فرنگی، تمشک، گریپ فروت، آناناس و لیمو که کم پتاسیم هستند.
- محدود کردن مصرف سبزی‌های غنی از سدیم مانند اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر و در عوض استفاده از بلغور، خیار، کاهو، کلم برگ، شلغم، پیاز، فلفل دلمه‌ای و تربچه، انگور قرمز با خواص آنتی‌اکسیدانی، بلو بری (زغال اخته آبی)، که کم سدیم هستند.
- محدود کردن غذاها و نوشیدنی‌های حاوی فسفر، شکلات‌های کاکائویی، نوشیدنی‌های الکلی، قهوه، چای، آب میوه‌های تجاری و در عوض استفاده از گل کلم، سیر که برخلاف دیگر غلات فسفر زیادی ندارند.
- مصرف روغن‌های مایع مانند روغن زیتون (روغن زیتون منبع سالمی از چربی بوده و بدون فسفر است).
- مواد پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی باید به شکل محدود مصرف شوند. بیماران کلیوی برای تامین پروتئین موردنیاز بدن خود لازم است از گوشت بدون پوست و تازه سینه مرغ که پتاسیم، فسفر و سدیم کمتری نسبت به بقیه گوشت مرغ دارد استفاده کنند یا از سفیده تخم مرغ تغذیه کنند.
- دیالیز باعث کاهش چشمگیر آنتی‌اکسیدان‌ها در خون می‌شود. بنابراین تامین آنتی‌اکسیدان‌ها (بتاکاروتن، ویتامین A، E و C) توصیه می‌شود.

* منابع ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی و فلفل سبز

* منابع ویتامین A: جگر گوساله، جگر مرغ، جگر گاو، پنیر، زرده تخم مرغ، کره تازه حیوانی، قلوه، روغن کبد ماهی، سبزیجات و میوه های رنگی

به خصوص هویج، جعفری، کدو، کاهو، شاهی، خربزه، گیلاس، موز، خرما، هلو و پرتقال

* منابع ویتامین E: روغن های گیاهی مثل روغن آفتابگردان و زیتون، ذرت و بادام، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، کلم پیچ، سویا و سیب

زمینی، روغن سبوس گندم، میوه هایی مثل هلو و مارچوبه

* منابع بتاکاروتن: میوه های زرد و نارنجی، سبزیجات برگ سبز تیره

• مصرف ویتامین بخصوص ویتامین های محلول در آب به ویژه ویتامین B6 و فولات در افراد دیالیزی ضروری است. اما باید در مصرف

ویتامین های محلول در چربی (A, D, K, E) محتاط بود تا زیاده روی نشود.

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

عامل ابتلا به این ویروس بیماری های زمینه ایی مثل دیابت و بیماری های ریوی، بیماری های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود

دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی های دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند.

به عنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها به جز سبزی های نشاسته ایی و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیماران که داروهای کورتنی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند.

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

- کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
 - از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند (خودداری شود.
 - از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
 - در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
 - از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
 - از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.
- به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

نقش تغذیه در سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری های ویروسی

سیستم ایمنی مجموعه ای از سلول ها و ارگان هایی است که باعث حفاظت بدن از بیماری می شود و در صورت بروز بیماری باعث بهبودی و بازگشت سلامتی می شود. وظیفه اصلی سیستم ایمنی تخریب پاتوژن ها مانند باکتری ها، ویروس ها و انگل ها می باشد. نقش دیگر سیستم ایمنی در از بین بردن سلول های آسیب دیده و یا غیرطبیعی می باشد.

در بیش تر اوقات، سیستم ایمنی به طور غیر آشکار فعالیت خود را انجام می دهد اما در بعضی مواقع که با پاتوژن ها مواجه می شود، فعالیت خود را به طور آشکار و قابل توجه نشان می دهد. به عنوان مثال تب، سردرد، گلودرد و درد عضلانی از علائم آنفلوآنزا می باشد که توسط ویروس ایجاد می شود و ممکن است تا چند هفته فرد را درگیر کند که سیستم ایمنی باید در برابر آن مقابله کند.

یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار بر عملکرد سیستم ایمنی، تغذیه می باشد به طوری که سوءتغذیه باعث کاهش فعالیت ایمنی بدن و در نتیجه بروز بیماری ها می شود وابتلا به بیماری نیز باعث کاهش دریافت موادغذایی و در نتیجه بدتر شدن وضعیت سلامت فرد می شود.

باید توجه شود که انرژی متناسب با نیاز فرد تامین شود. به طور کلی انرژی از طریق کربوهیدرات، پروتئین و چربی های موجود در مواد غذایی تامین می شود. در مصرف کربوهیدرات باید اصل تعادل رعایت شود چرا که دریافت کم و یا زیاد کربوهیدرات، هر دو باعث کاهش میزان فعالیت سیستم ایمنی می شود. هم چنین باید به دریافت پروتئین توجه شود چرا که کاهش مصرف آن باعث کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن می شود. مصرف خیلی زیاد چربی نتیجه منفی بر عملکرد سیستم ایمنی دارد. بهتر است منابع غذایی امگا ۳ (روغن سویا، روغن کانولا، ماهی و ...) دریافت شود زیرا این نوع از اسید چرب باعث افزایش سطح ایمنی می شوند و خاصیت ضدالتهابی دارند.

ویتامین های A ، D ، E ، B ، C و عناصر روی و سلنیوم در فعالیت لنفوسیت ها، تولید آنتی بادی ها و تنظیم سیستم ایمنی نقش دارند. مصرف منابع غذایی آن ها و یا مکمل این ویتامین ها برای تقویت سیستم ایمنی باید در نظر گرفته شود. اسید آمینه آرژنین نیز با تاثیر مستقیم روی تکثیر سلول های سیستم ایمنی در تقویت این سیستم نقش دارد. مطالعات مختلف حاکی از آن است که پروبیوتیک ها نیز در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند.

فهرستی از مفیدترین مواد غذایی در تقویت سیستم ایمنی:

گریپ فروت، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنگی یافا میوه های زمستانی و سرشار از ویتامین C هستند. (توصیه می شود ویتامین

C از منابع غذایی تامین گردد و نه مکمل)

هر گرم فلفل دلمه‌ای قرمز، دو برابر هر گرم مرکبات ویتامین C دارد. فلفل دلمه‌ای قرمز همچنین از منابع غنی بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین

A است..

کلم بروکلی سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است. ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E به همراه میزان زیادی آنتی‌اکسیدان و فیبر، بروکلی

را به یکی از سالم‌ترین سبزیجاتی تبدیل کرده است که می‌توانید به برنامه غذایی خود اضافه کنید

زنجبیل یکی دیگر از گیاهانی است که خیلی از افراد هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا به سراغ آن می‌روند. زنجبیل می‌تواند به کاهش التهاب کمک

کند و با این کار باعث کاهش گلودرد و دیگر علائم التهابی بیماری شود.

وقتی قرار به مبارزه و جلوگیری از سرماخوردگی باشد، ویتامین E بعد از ویتامین C قرار می‌گیرد. ویتامین E کلید سیستم ایمنی سالم است. این

ویتامین جزو ویتامین‌های قابل حل در چربی است؛ به این معنی که برای جذب نیاز به چربی دارد. مغزهایی مانند بادام شیرین، سرشار از ویتامین و

چربی‌های مفید هستند.

لبنیات از جمله شیر و ماست سرشار از روی و پروتئین هستند و در تقویت سیستم ایمنی بسیار موثر هستند.

تغذیه طب سنتی در بیماری کووید ۱۹

بر اساس بهداشت، پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی

برای تامین چند هدف، از جمله افزایش مقاومت سد مخاطی راه های تنفسی، تقویت ریه، قلب و سیستم عصبی، بهبود ایمنی عمومی بدن و افزایش تاب آوری زیستی-روانی در برابر بیم و هراس ابتلا به ویروس کرونا، توصیه های ساده و ارزان و در دسترس زیر در کنار پرهیزها می تواند سودمند باشد.

لازم نیست همه افراد، همه این موارد را توأم رعایت یا اجرا کنند، بلکه به فراخور حال و بسته به شرایط، منتخبی از توصیه ها می تواند به حفظ سلامتی و تقویت عمومی و افزایش نشاط کمک کند:

توصیه های عمومی

- شستشوی مکرر دست و علاوه بر آن، صورت و تمییز نگه داشتن بینی کمک می کند با کاهش حجم و تعداد ویروس احتمالی در مسیرهای تنفسی، امکان مقابله بدن با عامل بیماری زا را افزایش دهد. چنانچه فرد دچار التهاب مجاری تنفسی و سینوسها نباشد، روزی ۲ تا ۳ بار استنشاق آب ولرم از داخل بینی نیز توصیه می شود.

توصیه های دارویی خوراکی

- مصرف مختصری سیاهدانه، مثلا همراه با پنیر صبحانه مفید است.

- بجای آب، خیسانده تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب با کمی زعفران میل کنید:

- آب سه چهارم لیوان

- گلاب یک چهارم لیوان

- تخم بالنگو یک قاشق چای خوری

- تخم بارهنگ یک قاشق چای خوری

این اجزا را مخلوط کنید و هم بزنید، نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ خوب لعاب بدهند، بعد سر قاشق چای خوری زعفران ساییده اضافه کنید و دوباره هم بزنید. سپس آن را آرام آرام بنوشید. این مقدار دو تا سه بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است (افزودن کمی عسل طبیعی نیز مفید است)

- استفاده از پوست پرتقال به صورت مربا، دمکرده، مرصع پلو یا به صورت تازه می تواند مفید باشد.

- در طول روز دمنوشی از آویشن و شیرین بیان با عناب میل کنید:

- برگ آویشن ۱ قاشق غذاخوری پر

- پودر ریشه شیرین بیان ۱ قاشق چای خوری

- عناب چنگال زده (سوراخ شده) ۵ عدد

همه را در یک قوری چینی ریخته و یک لیوان آبجوش روی آن بریزید. یک ربع با حرارت ملایم دم کنید، سپس صاف کنید و گرم بنوشید.

این دستور دو بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است.

- برای کسانی که فشارخون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از ۳ تا ۴ هفته توصیه نمی شود.
- مقادیر بالا با نصف مقدار از سن ۷ سالگی به بالا و با یک سوم تا یک چهارم مقدار برای کودکان ۲ تا ۷ ساله مجاز است. برای کودکان زیر ۲ سال از هر کدام دو تا چهار قاشق غذاخوری در روز مناسب است.

- مصرف مختصری ترکیب عسل و ژل رویال با کیفیت در حد روزانه یک تا دو قاشق چایخوری برای افراد سالم و در بیماران حسب نظر پزشک معالج و رعایت شرایط مصرف این مواد، می تواند مفید باشد.
- مصرف ترکیبی از پودر شیرین بیان و رازیانه و شکر سرخ به نسبت (۲:۱:۱) از گذشته دور برای پیشگیری از ابتلای به برخی بیماری ها در منابع طب ایرانی و نیز برخی آموزه های اسلامی توصیه شده است.

توصیه های موضعی

- استفاده از روغن سیاهدانه به صورت موضعی در داخل بینی نیز می تواند کمک کننده باشد.
- استفاده از بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس

توصیه های بوئیدنی

- برای کاهش اضطراب، ضمن انجام دم و بازدم عمیق، بوهای خنک مقوی قلب و مغز مانند بوی طبیعی پرتقال، به، لیمو، گلاب، خیار بسیار مفید است.

محدودیت های غذایی:

- روزه داری طبی، به معنای کاهش حجم و کالری غذایی دریافتی در حد بیست درصد کمتر از وضعیت همیشگی هر فرد، با تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب می تواند منجر به بهبود عملکرد دستگاه مبارزه بدن با عوامل بیماری زای بیرونی شود (تقویت اتوفاژی بدن در مقابل عوامل پاتوژن)
- مصرف ترشی ها را محدود کنید و از ادویه بسیار تند و تیز مثل فلفل قرمز و خردل و شوری ها مانند آجیل شور یا خیارشور پرهیز کنید.
- مصرف ماست، گوجه، موز، غذاهای خمیری و ثقیل را محدود کنید.

توصیه های تغذیه ای

- خورش های آب دار همراه با سبزی های تازه، آلو بخارا و زرشک میل کنید. خورش کدو، خورش لوبیاسبز، خورش بامیه و کدو حلوایی آب پز مفید است.

در ادامه فهرستی از مواد غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن که هر کدام می توانند به نوعی به صورت روزمره در سبد غذایی ما قرار گیرند نیز معرفی می شود، عزیزان هموطن می توانند هر دو یا چند مورد از این مواد را با هم ترکیب کرده و یک غذا یا نوشیدنی لذیذ تهیه نموده و با آرامش میل نمایند:

سبزیجات و تره بار:

۱. ریحان
۲. نعناع
۳. پونه
۴. لوبیا سبز
۵. کدو حلوائی
۶. کدو سبز
۷. چغندر
۸. زردک
۹. هویج
۱۰. قنویت (کلم قمری)
۱۱. کرفس

ادویه و گیاهان دارویی:

۱. آویشن

۲. دارچین

۳. سیاهدانه

۴. زردچوبه ۵. مرزنجوش

۶. چای کوهی

۷. گل گاوزبان

۸. بابونه

۹. بادرنجبویه

۱۰. زعفران

۱۱. زنجبیل که می توان با لیمو و عسل دم کرد و نوشید

۱۲. هل

۱۳. رزماری

۱۴. میخک

میوه ها و فرآورده های میوه ای:

۱. انجیر (خیسانده با آب و گلاب)

۲. انار و آب انار و رب انار

۳. شیره انگور

۴. آناناس و کمپوت و آب آن

۵. برگه زردآلو به صورت خیسانده

۶. لیمو ترش

۷. زرشک

۸. سیب (میوه، آب آن، فالوده، مربا)

۹. عناب

۱۰. پرتقال، گریپ فروت، نارنج، لیمو شیرین

استرس و بحران

اغلب اوقات همه ما وقتی با تغییر بزرگی روبرو می شویم، یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش بینی است، یا مسئولیت

سنگینی بر عهده داریم دچار استرس می شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می‌آید. وقتی احساس می‌کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می‌دهیم. گاهی نشانه‌های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی‌خوابی پیش می‌آید و گاهی نشانه‌های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کمرختی و شوکه‌شدن، یا خشم تجربه می‌شود.

آنچه که به ما کمک می‌کند با استرس‌ها و حوادث سخت کنار بیاییم، اصطلاحاً "تاب‌آوری" گفته می‌شود. تاب‌آوری به این معنی نیست که تحت‌تاثیر مشکلات قرار نمی‌گیریم و ناراحت نمی‌شویم، بلکه تعیین می‌کند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روان‌مان را حفظ کنیم.

در شرایط پر استرس و بحرانی چه کنیم؟

- ◆ در هنگام حوادث و بحران‌های غیر طبیعی و غیر منتظره، اکثراً واکنش‌های افراد به این گونه حوادث طبیعی است. به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.
- ◆ از موقعیت‌هایی که استرس شما را زیاد می‌کند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید. از جمع‌های پرتنش دوری کنید.
- ◆ زمان‌هایی را با دوستان و خانواده خود بگذرانید و با آنها صحبت کنید. در مورد نگرانی‌ها و حس‌هایتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

- ◆ با احساس‌ها و فکرهای خود ن‌جنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- ◆ بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید. تلاش کنید اتفاق‌ها را با چشم‌انداز وسیع تری تجزیه و تحلیل کنید.
- ◆ ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرام‌بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید.
- ◆ در شرایط بحرانی و وقتی شرایط دایم در حال تغییر است تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ◆ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی کنید.
- ◆ ورزش کنید و اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده‌روی کنید.
- ◆ از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس‌های عمیق بکشید.
- ◆ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ◆ از دارو بدون تجویز پزشک، مواد یا الکل برای سرکوب حس‌های منفی استفاده نکنید.
- ◆ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس‌ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روان‌پزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- ◆ در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی، روان‌پزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

سوگ و کمک به فرد سوگوار

سوگ یک پاسخ طبیعی به فقدان و از دست دادن است. این ازدست دادن می‌تواند مرگ عزیزان، بیماری، قطع یک رابطه مهم یا هر چیز دیگری که برای ما مهم است باشد. هر فردی سوگ را متفاوت تجربه می‌کند. در سوگ ممکن است هر نوعی از عواطف را تجربه کنیم و هیچ حسی درست یا نادرست نیست. غمگینی، شوک، انکار یا عدم باور، گیجی، خشم، یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می‌شوند. برخی افراد راحت‌تر حس‌های خود را نشان می‌دهند و با دیگران صحبت می‌کنند اما برخی دیگر می‌خواهند در تنهایی مراحل سوگ را بگذرانند. مدت سوگ برای هر فرد متفاوت است و به مسائل مختلفی مانند نوع رابطه با فردی که از دست رفته، شرایط مرگ فرد، و میزان زمان انتظار برای مرگ بستگی دارد. می‌توان گفت سوگ مدت‌ها زمان نیاز دارد تا به پایان برسد ولی قاعده کلی ندارد.

مراحل سوگ

معمولاً برای کنار آمدن با فقدان و در طی سوگواری مراحل مختلفی را می‌گذرانیم. با این حال هر فردی سوگ را به شکل خاص خودش تجربه می‌کند و این مراحل در همه یکسان نیست.

- ◆ انکار: در این مرحله فرد سوگوار ازدست دادن را باور نمی‌کند و فکر می‌کند "چطور اتفاق افتاد؟"، "درست نیست!"
- ◆ خشم: در این مرحله فرد خود یا دیگران را سرزنش می‌کند و خشمگین است "چرا من؟"، "این عادلانه نیست؟"
- ◆ چانه زدن: احساس گناه اغلب همراه با سوالی مانند "اگر فقط بیشتر کار کرده بودم"
- ◆ افسردگی: احساس خستگی، ناامیدی، و درماندگی. "همه چیز بد هست؟"

♦ پذیرش: به این معنی نیست که فرد از شرایط راضی است بلکه غیرقابل برگشت بودن آنچه از دست رفته را می پذیرد.

چگونه در سوگ از خود مراقبت کنیم؟

کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر ما و رسیدن به پذیرش کمک می کند.

♦ مراحل سوگ را بشناسید. بدانید این مراحل به ترتیب طی نمی شوند و اکثراً افراد بارها رفت و برگشت حس های مختلف را تجربه می کنند تا سوگ به اتمام برسد.

♦ برای خود هدف های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید و سعی کنید برنامه روزمره خود را حفظ کنید.

♦ حمایت خانواده و دوستان در حل و فصل سوگ بسیار کمک کننده است. با وجود میل به تنهایی سعی کنید در جمع شرکت کنید و با دوستان و خانواده وقت بگذرانید.

♦ با اطرافیان حرف بزنید، از حس هایتان بگویید و بگذارید بدانند چه چیزی به شما کمک می کند.

♦ با افرادی که تجربه فقدان دارند یا در حال حاضر با فقدانی کنار آمدند صحبت کنید و از حمایت های آنها استفاده کنید.

♦ مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید، تغذیه سالم داشته باشید، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنید.

♦ اگر احساس نیاز می کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه می کنند از مشاور، روانشناس، یا روانپزشک کمک بگیرید.

چگونه به فرد سوگوار کمک کنیم؟

بسیاری از ما نمی‌دانیم به فرد عزادار چه بگوییم و چگونه او را آرام کنیم و ممکن است از مواجهه با فرد سوگوار اجتناب کنیم. اما مهم‌تر از چیزی که می‌گوییم، حضور و حمایت ماست.

- ◆ از احساس‌های آن‌ها سوال کنید و برای شنیدن و فهمیدن آن‌ها زمان بگذارید. نیازی نیست برای هر چیزی توصیه و پاسخی داشته باشید. گوش دادن به آنچه فرد سوگوار مایل است صحبت کند مهم است. بسیاری از افراد سوگوار از صحبت در مورد خاطرات فرد متوفی استقبال می‌کنند.
- ◆ به آنها فضای کافی و زمانی برای تنها بودن نیز بدهید. از فرد سوگوار بپرسید چه زمانی ترجیح می‌دهد تنها باشد یا در کنارش باشید.
- ◆ از روزمرگی‌ها حرف بزنید. فقدان و سوگ نباید همه‌ی مکالمه‌های شما را به خود اختصاص دهد.
- ◆ از آن‌ها بپرسید که چگونه می‌توانید کمک‌شان کنید. گاهی آماده کردن یک وعده غذا، خرید کردن یا حتی قدم زدن برای فرد اندوهگین تسکین‌بخش است.
- ◆ اگر پس از مدتی بهبودی حاصل نشد، یا نشانه‌ای فرد بسیار شدید بود. فرد سوگوار را تشویق کنید تا از حمایت‌ها و درمان‌های تخصصی بهره‌برد.
- ◆ در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

فهرست مراکز منتخب خدمات جامع سلامت شهری - شهری و روستایی - روستایی

ردیف	شهرستان	نام مرکز منتخب	نشانی مرکز	تلفن مرکز
۱	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهیدای گرمدره	گرمدره - خیابان ۱۲متری شهدا - خیابان بهداشت	۰۲۶۳۶۱۰۳۷۳۷
۲	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری جوادالائمه(ع)	خیابان شهید بهشتی - نرسیده به پل زیر گذر - جنب فرش مشهد	۰۲۶۳۲۲۶۵۷۹۶
۳	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید روستا نژاد	میدان استاندارد - شهرک شیخ سعدی - خیابان اصلی شیخ سعدی - خیابان شهید صمد بابایی	۰۲۶۳۲۷۵۲۱۳۱
۴	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید ترکیان	خیابان اول رجایی شهر - جنب آتش نشانی	۰۲۶۳۴۴۱۳۵۸۷
۵	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری حضرت علی(ع)	خیابان چالوس - خیابان شیخ احمد کافی - کوچه رسولی	۰۲۶۳۲۲۱۹۳۸۲ ۰۲۶۳۲۲۴۱۰۶۵
۶	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید راست روش	خیابان شهید بهشتی - چهارصد دستگاه - روبروی استخر دانش	۰۲۶۳۲۷۰۰۱۱ ۰۲۶۳۲۷۲۰۲۲۱
۷	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید اسکندری	کلاک نو - خیابان شهید اسکندری	۰۲۶۳۲۳۰۴۴۳۶
۸	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی سیرا	کیلومتر ۳۵ جاده چالوس - مرکز شهری روستایی شهید عسگری (سیرا)	۰۲۶۳۵۲۴۰۱۹۸
۹	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شبانه روزی نساء	کیلومتر ۶۴ جاده چالوس - مرکز روستایی شبانه روزی شهید آقاخانی (نساء)	۰۲۶۳۵۲۶۲۲۳۰

۰۲۶۳۶۳۰۴۲۲۲	ولد آباد بزرگ - بلوار بسیج - جنب پارک آزادگان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای ولد آباد بزرگ	کرج	۱۰
۰۲۶۳۴۷۰۳۸۲۴	کمالشهر - خیابان امام خمینی - فجر ۱۲	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای کمالشهر	کرج	۱۱
۰۲۶۳۷۳۰۲۶۸۸	جاده ماهدشت - میدان آزادگان - خیابان شهید بهشتی - اول کوچه غفوری پلاک ۴۲	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید گروسی ماهدشت	کرج	۱۲
۰۲۶۳۴۳۰۴۸۰۰	بلوار باغستان - باغستان غربی - بوستان ۱۳ - میدان ولیعصر (عج) - نبش بلوار شبنم	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی حضرت علی اصغر (ع)	کرج	۱۳
۰۲۶۳۴۵۶۵۶۶۷	حصارک بالا - میدان شهرداری - جنب پمپ گاز	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای حصارک	کرج	۱۴
۰۲۶۳۳۳۰۹۰۰۱	مهرشهر - بلوار ارم - خیابان پنجم شرقی آق تپه - ابتدای خیابان ولیعصر (عج)	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای آق تپه	کرج	۱۵
۰۲۶۳۶۶۵۲۶۴	شهرک ارم - بلوار مینا - بلوار ارم - لاله غربی - جنب پارک	مرکز خدمات جامع سلامت شهری ارم	فردیس	۱۶
۰۲۶۳۶۲۰۳۰۳۰	مشکین دشت - خیابان شهید هدایتکار - خیابان پاسگاه - پشت مخابرات	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای مشکین دشت	فردیس	۱۷
۰۲۶۳۶۵۴۸۳۲۶	کانال غربی - روبروی کتابخانه علامه امینی - نبش خیابان امام رضا	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای فردیس	فردیس	۱۸
۰۲۶۴۴۲۲۳۲۹۰ ۰۲۶۴۴۲۱۰۰۰۳	ساجبلاغ - هشتگرد - خیابان جلال آل احمد - خیابان بهمن	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید نژاد فلاح	ساجبلاغ	۱۹
۰۲۶۴۴۵۶۲۸۴۵	جاده کرج - هشتگرد - علیخان سلطانی - چهارباغ - گلستان ۸	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی ابن سینا	ساجبلاغ	۲۰

۰۲۶۴۴۳۲۷۸۸۴- ۰۲۶۴۴۳۲۷۸۸۵	اتوبان کرج قزوین - خروجی کردان - قلعه چندار - بلوار شریعتی - مرکز خدمات جامع سلامت شهد محمد رضا گلپاز (کوهسار)	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی شهید محمدرضا گلپاز	ساوجبلاغ	۲۱
۰۲۶۴۴۲۶۳۲۳۶	شهر جدید هشتگرد - خیابان اسکان - روبروی اسکان ۶	مرکز خدمات جامع سلامت شهری ولیعصر (عج)	ساوجبلاغ	۲۲
۰۲۶۴۵۳۵۲۲۵۵	نظرآباد - علی آباد - بهارستان ۵۱	مرکز خدمات جامع سلامت شهری امام علی (ع)	نظرآباد	۲۳
۰۲۶۴۴۷۲۲۵۲۵	طالقان - شهرک سازی - جنب فرمانداری	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی شهید البرزی	طالقان	۲۴
۰۲۶۳۷۷۲۲۷۳۹	اشتهارد - خیابان آیت الله خامنه ای - جنب بانک ملی	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شهید ملا حسنی	اشتهارد	۲۵

روش های غربالگری

خود ارزیابی علامتی:

۱. این ارزیابی با کمک درگاه سلامت (<https://salamat.gov.ir/>) توسط عموم مردم قابل ثبت و پیگیری است. این اقدام حداقل یکبار و به

تواتر (هر روز یکبار) توسط فرد می تواند انجام شود.

۲. افراد در تماس با بیماران مبتلا از زمان اولین تماس تا ۱۴ روز بعد از آخرین تماس، روزانه ارزیابی می شوند.

۳. کارکنان ادارات و کارخانجات و در شرایط خاص و به شرطی که در محل تجمع نبوده و با تعداد زیاد ارباب رجوع در تماس نباشند، توصیه می‌شود برای ارزیابی روزانه از روش خودارزیابی استفاده کنند.

غربالگری فعال علامتی:

۱. کارکنان بهداشتی درمانی یا یک فرد آموزش دیده، فرد مبتلا به کووید-۱۹ که درمان سرپایی دریافت کرده اند را در یک بازه زمانی و با تواتر زمانی مشخص (روزهای ۱-۲-۳-۴-۵-۱۴ پس از شروع درمان) ، بصورت تلفنی پیگیری می‌کنند.
۲. کارکنان بهداشتی درمانی یا یک فرد آموزش دیده، افراد در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-۱۹ را در یک بازه زمانی و با تواتر زمانی مشخص (روزهای ۱-۳-۵-۷-۱۰-۱۴) ، بصورت تلفنی علائم بیماری را سوال می‌کنند.

نکته: جهت دریافت اطلاعات بیشتر در زمینه بیماری کووید-۱۹ و راه های پیشگیری از آن با سامانه های اطلاعاتی ۴۰۳۰ - ۱۹۰ تماس حاصل فرمائید و در صورت داشتن حال عمومی بد با سامانه ۱۱۵ تماس بگیرید.

راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار

مرکز سلامت محیط و کار در راستای وظایف خود و حفظ سلامت شاغلین اقدام به تدوین راهنمایی در این خصوص

نموده است که اجرای آن در کلیه کارگاه ها اعم از صنایع دارای تشکیلات بهداشت حرفه ای (ایستگاه بهگر، خانه بهداشت کارگری و مرکز بهداشت کار) برای کارفرمایان، صاحبان صنایع و کارگران الزامی می باشد.

توصیه ها برای بخش نگهداری و توزیع مواد غذایی (رستوران کارگاه ها)

- ❖ نصب تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل
 - ❖ نصب دستورعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی
 - ❖ وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
 - ❖ استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در آشپزخانه و رستوران و سرویس های بهداشتی
 - ❖ ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی
 - ❖ استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
 - ❖ نظافت و گندزدایی دستگیره های در، نرده پله ها و سرویس های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق ها، راهروها، سالن های بخش تولید و...
 - ❖ جداسازی سطل دستمال ها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویس های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر از جمله آبخوری
 - ❖ جمع آوری دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های درب دار
- پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت

- ❖ مجزا بودن کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل
- ❖ استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- ❖ شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی
- ❖ نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس های بهداشتی بعد از هر شیفت به طور مرتب
- ❖ وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشوئی در محل سرویس های بهداشتی
- ❖ شستشو و گندزدایی مستمر کلیه قسمت های آشپزخانه و یا محل های جانبی
- ❖ آموزش های لازم به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- ❖ آموزش، نحوه شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال ویروس به پرسنل آشپزخانه و سایر پرسنل
- ❖ سرو نمک، فلفل، سماق و آب خوردن در بوفه، آبدارخانه، یا آشپزخانه و سالن پذیرایی در بسته بندی های یکبارمصرف و یا در غیر اینصورت گندزدایی مناسب ظروف حاوی آنها

رعایت مسایل بهداشت فردی

- پرهیز از دست دادن با یکدیگر به دلیل مسایل بهداشتی استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون
- استفاده از شوینده های با پایه الکل بدون نیاز به آب توصیه می شود .

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره ها

نکات مهم در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
- به جهت حفظ سلامت شاغلین و پیشگیری از ابتلا این افراد به کرونا ویروس، کارفرما موظف است حداقل به ازاء هر شیفت ۲ ماسک تنفسی یکبار مصرف در اختیار قرار داده و افراد فوق اشاره ملزم به استفاده از آن می باشند.
- لازم است رانندگان خودروها که در تماس مستمر با بیمار هستند در هر رفت و برگشت سیر خود در محل مبداء و مقصد اقدام به شستشوی دست مطابق با دستورعمل پیش گفت، نمایند.
- تا برطرف شدن شرایط ویژه و مراقبت از عوامل محیطی و کاهش بار آلودگی کرونا ویروس کلیه خودروها پوشش شیشه و پرده پنجره های خود را باز نموده و با این کار باعث کاهش سطوح آلودگی در خودروها شوند.

فعالیت های آموزشی

- نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس در کارگاه
- برگزاری کلاس های آموزشی برای کارگران و کارفرمایان بصورت گروهی یا چهره به چهره
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی کنترل بیماری کرونا
- تهیه و پخش بروشور های آموزشی نحوه شست شوی دست ها و بهداشت فردی

نکات کلیدی

- لازم است در کارگاه ها سطل های درب دار پدالی پیش بینی شود و به کارگران آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها باشند.
- تخلیه سطل های زباله توسط افراد مسئول نظافت در بخش مربوطه بوده، و تخلیه آن در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی گردد.
- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت محیطی بر عهده سرپرستان کارگاه بوده و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری کرونا ویروس کلیه مراحل ارائه شده در این راهنما تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه کارگاه ها و کارفرمایان لازم الاجرا می باشد .

نکاتی که باید در هنگام استفاده از عابربانک رعایت گردد:

۱. حتی الامکان سعی کنید جابجایی های پولی و یا خرید را با اپلیکیشن نصب شده بر روی گوشی خودتان انجام دهید تا نیاز به استفاده از سیستم های عابر بانک را به حداقل برسانید.
۲. در صورت نیاز، اگر با قصد برداشتن پول از عابربانک از منزل خارج شدید حتما با خودتان حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۳. هنگام رسیدن به دستگاه عابربانک با هوشیاری کامل عمل کنید و به هیچ چیز دست نزنید. ابتدا در یکی از دستان دستکش یکبار مصرف را بپوشید و با دست دیگر کارت عابربانک را آماده سازید.
۴. کارت را با دقت و بدون تماس دست با دستگاه وارد محل کارت خوان دستگاه نمایید. و با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه های دستگاه جهت ورود رمز و مبلغ مدنظر نمایید.
۵. پس از خارج شدن کارت از دستگاه با دست بدون دستکش کارت را در جیب بگذارید و با دست دستکش دار، پول را داخل کیف بگذارید. از تماس مستقیم با اسکناس خودداری کنید.
۶. در نهایت دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است تماس پیدا نکند.
۷. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیاندازید.
۸. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.

۹. در صورتیکه ضروری پیش آمد که از دستگاه عابر بانک استفاده کنید و دستکش همراه تان نبود حتما دقت کنید و یک دستمال کاغذی به دور انگشتان بپیچید طوری که انگشتان شما با پانل دکمه های دستگاه تماس پیدا نکند و سپس دستمال کاغذی را بلافاصله در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیاندازید.

۱۰. در طول استفاده از دستگاه و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.

راهنمای مقابله با کرونا در خودرو های درون شهری و برون شهری ، تاکسی

انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال ، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها ، میز و صندلی و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده می شود . اسکناس ، وسایل دست به دست شده و نظایر آن، بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید.

راهکارهای مقابله با کرونا در تاکسی

• برای تماس با دستگیره های تاکسی ، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.

• وسایل نظافت مورد استفاده در خودرو پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.

- رانندگان حتی الامکان از گرفتن پول نقد خودداری کرده و پرداخت ها به صورت آنلاین، کارت و یا با استفاده از اپ ها صورت گیرد.
- رانندگان، از ماسک و دستکش استفاده نمایند و ترجیحا مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل به همراه داشته باشند.
- عدم تماس دست ها با چشم ، دهان و بینی .
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل.
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن شیشه خودرو .
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).

بهداشت خودرو :

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن شیشه خودرو .
- سطوح دارای تماس مشترک در تاکسی شامل: درها، دستگیره ها، صندلی ها، کف، گوشی تلفن ، تلمبه گاز، گازوئیل و بنزین وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.

• نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده دست ها با پایه نگهدارنده در خودرو .

• گندزدایی مستمر خودرو و اشیاء داخل آن حداقل روزی یک بار.

• دفع پسماندها از جمله کاغذ ، دستمال باید به شیوه بهداشتی در نایلون یکبار مصرف صورت پذیرد و جمع آوری پسماند های فوق در کیسه های

پلاستیکی محکم بدون درز و نشت، در آخر هر شیفت کاری انجام شود .

• عملیات سوختگیری خودرو در پمپ بنزین ها و جایگاه های سوخت، باید فقط توسط متصدیان جایگاه ها، صورت پذیرد.

سطوح زیر در محل مورد نظر باید ابتدا تمیز و سپس گندزدایی شوند:

۱. نشیمن صندلی

۲. دسته های صندلی

۳. پشتی صندلی (قسمت پلاستیکی یا فلزی)

۴. قفل کمربندهای ایمنی

۵. چراغ ها

۶. دیواره و پنجره ها

از تماس کافی سطوح با ماده گندزدا مطمئن شوید.

شستشوی سطوح با آب و خشک نمودن آن و دور ریختن کلیه دستمال های مورد استفاده در کیسه زباله

دور ریختن دستکش ها در کیسه زباله

بعد از اتمام کار بلافاصله دست ها را با آب و صابون بشویید یا ماده ضدعفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنید.

نکات مهم:

هنگام گندزدایی و نظافت ، خودرو باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.

محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).

امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و

گندزدایی روزانه لباس کار برای نظافت باید فراهم شود.

در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.

نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید).

پس از استفاده از پارچه ها، دستمال نظافت ، می بایست در آب داغ شسته شود.

در هنگام گندزدایی احتیاط های لازم

توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی و کووید ۱۹ (کرونا) در مساجد و اماکن مذهبی

- تمامی نمازگزاران و علاقمندان به شرکت در مراسم می بایست از چادر، عبا، جانماز، مهر و سجاده شخصی استفاده نمایند.
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع به مدت حداقل ۲۰ ثانیه قبل و بعد از ورود به اماکن مذهبی انجام شود.
- هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنند و در صورتی که دستمال در اختیار ندارند از آرنج خود استفاده کنند.
- هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن و روبوسی خودداری نمایند.
- بهتر است به منظور پیشگیری از انتشار بیماری، تجمعات به حداقل برسد و مراسم دعا انفرادی برگزار شود.
- در زمان تجمع برای نماز جماعت به منظور ادای فریضه، در صورت نداشتن سیستم تهویه مطبوع با باز کردن پنجره ها، هوای محل با هوای تازه جابجا شود.
- جهت پذیرایی از شرکت کنندگان در مساجد و مجالس از لیوان و ظروف یکبار مصرف استفاده نمایند.
- در پذیرایی ها از قند، نمک، شیرینی و ... بسته بندی شده تک نفره استفاده شود.
- بهتر است افراد سالمند و دارای بیماری های قلبی و تنفسی و بیماری های مزمن کمتر از خانه خارج شوند.
- از فعالیت پرسنل اداری، خدماتی و خدام مشکوک به بیماری تنفسی و یا آنفلوانزا خودداری شود.

- سطوح وسایل عمومی مانند ضریح مقدس، درب ها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، تجهیزات آشپزخانه و یا آبدارخانه و ... با استفاده از محلول وایتکس یک دهم درصد (یک قسمت آب ژاول (وایتکس) ۵ درصد به اضافه ۴۹ قسمت آب سرد) نظافت، شستشو و ضدعفونی شود.
- سرویس های بهداشتی، دستشویی و وضوخانه به طور مستمر با مواد شوینده و ضدعفونی کننده با محلول وایتکس نیم درصد (یک قسمت آب ژاول (وایتکس) ۵ درصد به اضافه ۹ قسمت آب سرد) نظافت، شستشو و ضدعفونی شود.
- پوستر های آموزشی تهیه شده توسط دانشگاه علوم پزشکی جهت اطلاع رسانی در معرض دید عموم نصب شود.
- حیاط امکنه پس از پایان هر نوبت کاری پرسنل نظافت شود.
- سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی در محل سرویس های بهداشتی وجود داشته باشد.
- از انداختن دستمال کاغذی در محوطه مسجد و اماکن مذهبی خودداری کرده و آنها در سطل های زباله دردار مجهز به کیسه زباله بیاندازند.
- دستمال کاغذی های استفاده شده و همچنین وسایل یک بار مصرف نظافت در کیسه های پلاستیکی محکم و سطل های دردار پدالی در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان شیفت جمع آوری شود.
- کلیه لوازم مورد استفاده بهداشتی برای هر فرد مقیم و پرسنل مجزا باشد.
- جعبه کمک های اولیه با لوازم مناسب و قابل دسترس در محل وجود داشته باشد.

نکات مهم در زمان نظافت و گندزدایی

- ✓ گندزدایی در پایان هر شیفت کار و در میانه شیفت انجام گردد.
- ✓ نظافت سطوح دارای تماس مشترک شامل : میله های افقی و عمودی، دستگیره ها، پشتی صندلی ها و وسایل حمل و نقل عمومی با کمک مواد شوینده و سپس توسط ماده گندزدای مایع الکلی بر پایه کواترنر آمونیوم و با کمک دستمال تمیز دیگری گند زدایی انجام گردد.
- ✓ هنگام گند زدایی و نظافت، کارگاه باید خالی از کارگران بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد .
- ✓ دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد .
- ✓ محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود .
- ✓ گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد .
- ✓ فرد / افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از وسایل حفاظت فردی شامل ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی آب ژاول استفاده نمایند .
- ✓ لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره از جریان مناسب هوا در محل گندزدائی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد .
- ✓ در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود .

- ✓ در حین کاربرد مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود .
- ✓ ماده مناسب برای گندزدائی (بر پایه آب، الکل و یا هیپوکلریت سدیم ۱ درصد) می باشد.
- ✓ یک واحد آب ژاول (ماده سفیدکننده تجارتي با غلظت ۵٪) را به ۵ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمائید .
- ✓ یادآور می شود محلولی که به این ترتیب تهیه می شود لازم است در ظرف درب بسته ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است . به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدای درست شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد .
- ✓ برای نظافت سطوح در کارگاهها لازم است ۲ دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت دستمال ها حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند .
- ✓ جهت زدودن و کاهش بار آلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد .
- ✓ گندزدائی توسط دستمالی جداگانه که با محلول گندزدا مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود .
- ✓ در این قسمت دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می شود .
- ✓ در نظر داشته باشید که رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، و سایر سطوح) به مواد گندزدا باید در معرض هوا خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر خودداری نمایید.

- ✓ مدت زمان حدود ۱۰ دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود .
- ✓ لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد .
- ✓ دستمال ها و وسایلی که برای نظافت کارگاه ها استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد .
- ✓ محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه باید پیش بینی شده و کارفرمایان موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت ها در خطوط تولید می باشند .
- ✓ لازم است همواره در کارگاه جعبه کمک های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد : یک جفت دستکش یکبارمصرف، ماده چشم شوی، یک شیشه ماده ضد عفونی کننده پوست و محل جراحت، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع یا صابون با پایه الکی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم .

گندزداهای سطوح و احتیاط های لازم برای استفاده از سفید کننده ها

گندزداهای سطوح

۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است . الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک و گاهی سطوح خارجی تجهیزات استفاده می شود.

به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده گردد.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.

۲. مواد گندزدا و ضدعفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کواترر آمونیوم

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۳. مواد گندزداي اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.

گندزداها و سفیدکننده های خانگی با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس، با هزینه کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح توصیه می شود.

با این حال سفیدکننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می دهند. بنابراین سفیدکننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق سازی توصیه شده قویتر و ضعیف تر می تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب دیدگی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیشبند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفیدکننده در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد ، آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می گردد و آن را ناکارآمد می نماید.

راهنمای غلظت و مصرف محلول های سفیدکننده خانگی

برای دستیابی به غلظت مناسب ، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. توصیه می شود برای گندزدایی سطوح از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد استفاده شود.

زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:

سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد.

گندزدایی از طریق غوطه ورکردن اقلام: زمان تماس ۳ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و...).

احتیاط های لازم برای استفاده از سفید کننده ها:

- سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از به کار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشوید.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد گاز سمی آزاد می نماید؛ بنابراین سفیدکننده ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلولهای تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده ها می گردد بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

پیامهای آموزشی در خصوص بیماریهای تنفسی

- برای آگاهی از راههای پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کووید- ۱۹ ، فقط به اطلاعیه‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.
- به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کووید- ۱۹ از طریق فضای مجازی منتشر می شود اعتماد نکنید.
- در کشور چین کرونا و بروس جدید ۲۰۱۹ از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.
- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کووید- ۱۹ هستند.
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کووید- ۱۹ هستند.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست و مچ دست) شسته شود.
- در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- در صورت داشتن علائم تنفسی تب‌دار، بیمار باید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (شستن دست و استفاده از ماسک) به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب نزدیک سکونت مراجعه کنید.
- از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.
- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم
- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد بپرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

منابع :

۱. راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل ویرایش دوم: خرداد ۱۳۹۹
۲. مبانی و استانداردهای فرآیندهای اجرایی نظام مراقبت بیماری کووید - ۱۹ نسخه اول : ۱۵ تیرماه ۱۳۹۹
۳. نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس
۴. تغذیه و بهبود شیوه زندگی و راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در دوران فاصله گذاری اجتماعی و شیوع بیماری کرونا ویروس
۵. تغذیه در ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۹ و پیشگیری از بیماری کووید -۱۹
۶. توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا
۷. راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس (COVID -19)
۸. نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری (COVID -19)
۹. کتاب غم و اندوه دیده می شود ((A Grief Observed) به قلم سی. ال لوییس در سال ۱۹۶۱
۱۰. پروتکل مداخله در اضطراب و استرس در بحران کرونا دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت
۱۱. راهنمای "ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹" ارسالی اداره سلامت میانسالان اردیبهشت ۹۹
۱۲. دستورالعمل مراقبت مادر باردار از ویروس کرونا ، فلوجارت مادر باردار و کرونا ویروس نسخه هفتم ارسالی از اداره مادران ، پمفلت آموزشی تهیه شده توسط دانشگاه علوم پزشکی قم

۱۳. توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل بیماری کرونای جدید در خانواده هایی که سالمند دارند . ارسال اداره سالمندان وزارت بهداشت

ودرمان و آموزش پزشکی

۱۴. راهنمای مراقبت از نوزاد متولد از مادر مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید ۱۹ - اداره سلامت نوزادان - دفتر سلامت جمعیت خانواده و

مدارس - فروردین ۱۳۹۹

۱۵. نسخه نهایی فلوجارت تشخیص و درمان کودکان مبتلا و مشکوک به کرونا اداره سلامت کودکان ۱۳۹۹/۴/۲۲

۱۶. بسته آموزش خانواده در کرونا اداره سلامت کودکان ۹۸/۱۲/۲۸

۱۷. تغذیه با شیر مادر و کووید ۱۹ - ۲۸ آوریل ۲۰۲۰

۱۸. سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت وزارت بهداشت

۱۹. سایت مرکز سلامت محیط و کار

۲۰. پروتکل ها و راهنماهای مرکز سلامت محیط و کار در مورد کروناویروس

۲۱. بخشنامه ها و دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار در مورد کروناویروس

۲۲. گایدلاین های سازمان بهداشت جهانی در مورد کروناویروس

۲۳. ندای تندرستی: گروه تخصصی مدیریت بیماری های واگیر و گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی

تهران تنظیم توسط مهندس سارا نعیمی (سایت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

۲۴. توصیه ها دکتر محسن ناصری، پزشک و فارماکولوژیست، استاد دانشگاه و رئیس مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی دانشگاه شاهد

۲۵. یادداشت اختصاصی دکتر مجید انوشیروانی، پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، استادیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی

مشهد

۲۶. مهندس فرزانه اعوانی، دانشجوی دکترای تخصصی مهندسی بافت

۲۷. دکتر حسین رضایی زاده، پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، استادیار و رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران