



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

بسته آموزشی کورونا ویروس

ویژه اتباع خارجی

کوروناویروس چیست؟

- خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است .
- مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است.

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- علائم شایع : تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش، اسهال
- علائم در موارد شدید : عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

- راه های احتمالی انتقال
 - انتشار از راه هوا
 - تماس نزدیک با انسان مبتلا
 - دست زدن به وسایل آلوده

راه های پیشگیری

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا در سفر

- ۱- اگر شما جزء افراد پرخطر (زنان باردار، دارای بیماری های مزمن قلبی ، ریوی ، کلیوی و ...) هستید، بهتر است قبل از سفر با پزشک معالج خود مشورت نموده و در صورت صلاحدید وی مسافرت نمایید.
- ۲- اگر داروی خاصی مصرف می کنید سعی نمایید به اندازه کافی از آن در طول مدت مسافرت به همراه داشته باشید.
- ۳- احتیاطات پیشگیری روزانه از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و ... را رعایت نمایید.
- ۴- بعد از استفاده از وسایل نقلیه عمومی دست های خود را با آب و صابون مایع بشویید.

- ۵- اگر مسافرت شما داخل کشور می باشد به محض رسیدن به شهر مقصد تا حد امکان آدرس چند مرکز بهداشتی درمانی را شناسایی نمایید.
- ۶- اگر مسافرت شما خارج از کشور می باشد آخرین اطلاعات بیماری را از مدیریت بیماری های مرکز بهداشت استان دریافت نمایید.
- ۷- در طول سفر، روزانه خود را از نظر علایم بیماری آنفلوانزا بررسی نموده و در صورت داشتن علایم به پزشک مراجعه کنید.
- ۸- بعد از بازگشت از مسافرت ضروری است به مدت ۷ روز خود را از نظر علایم بیماری کنترل نموده و تا حد امکان از تماس با سایر افراد پرهیز نمایید.

چگونه از خود محافظت کنیم؟



از خود و دیگران در مقابل بیماری
محافظت نمایید

دست‌های خود را بشویید



- * بعد از سرفه یا عطسه
- * هنگام مراقبت از بیمار
- * قبل از غذا خوردن
- * قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- * بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- * هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- * بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها

دست‌های خود را بشویید



اگر دست‌های شما
به وضوح آلوده نیست
به‌طور مداوم آن‌ها را
با آب و صابون مایع یا
دستمال مرطوب الکلی
تمیز نمایید

دست‌های خود را اگر
به وضوح آلوده است
با آب جاری و صابون
مایع بشویید.





روش صحیح شستن دستها

در ۱۰ مرحله



دستها را خیس کرده و بعد آن‌ها را به صابون آغشته کنید



کف دستها را با هم بشوید.



بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشوید.



بین انگشتان را از قسمت کف دست بشوید.



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



شستها را جداگانه و دقیق بشوید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.



دور مح هر دو دست را بشوید.



دستها را با دستمال خشک کنید.



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

از دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
پوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
یک سطل درب در بسته بیندازید.

دست‌های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.



نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

چنانچه در حین سفر
متوجه علائم بیماری
خود شدید خدمه را
مطلع کرده و به
پزشک مراجعه کنید



در صورت مراجعه به پزشک
او را از سابقه سفر خود
مطلع کنید

گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (کورونا و آنفلوانزا)



روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه
با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین



بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

توصیه های مسافرتی در خصوص کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹

✈ مسافران خروجی به کشور چین

از تماس با افراد بیمار، بخصوص افرادی که دارای علائمی از این بیماری هستند خودداری کنید.



از حضور در فروشگاه های بزرگ و محل های فروش حیوانات زنده یا ذبح شده اجتناب نمایید.



دست های خود را به طور مرتب (به ویژه قبل از غذا خوردن، بعد از توالیت یا تماس با حیوانات) با آب و صابون یا محلول های ضدعفونی کننده شستشو نمایید.



از تماس با حیوانات، فضولات یا بقایای آنها خودداری نمایید.



در صورت نیاز به مشاوره یا اطلاع رسانی، سامانه تلفنی ۱۹۰ به صورت شبانه روزی در اختیار شماست.



✈ مسافرین ورودی از کشور چین

اگر از کشور چین آمده اید و دچار علائمی نظیر تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس شده اید:

۱. در بدو ورود به کشور، به پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی مستقر در پایانه مراجعه نمایید. مأمورین بهداشتی، شما را راهنمایی خواهند کرد.

۲. تا ۱۴ روز پس از بازگشت سعی کنید در منزل بمانید و چنانچه دچار علائمی از بیماری شدید بلافاصله با تلفنی که در فرودگاه در اختیار شما قرار خواهد گرفت و یا با سامانه ۱۹۰ تماس بگیرید. همچنین در صورت مراجعه به پزشک، حتما در خصوص سابقه مسافرت خود به چین توضیح دهید.

۳. هنگام عطسه و سرفه با دستمال یا قسمت بالای آستین، دهان و بینی خود را بپوشانید (بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست ها را بشویید) و ملاقات و رفت و آمدهای خود را محدود کنید.

جهت دریافت آخرین اخبار و اطلاعیه ها به آدرس زیر مراجعه کنید.
<http://www.behdasht.gov.ir>

کرونا ویروس جدید چیست؟

در حال حاضر همه گیری کرونا ویروس جدید در کشور چین در حال وقوع می باشد. این ویروس می تواند منجر به ایجاد علائمی نظیر تب، سرفه، تنگی نفس گردد. در موارد کمی نیز می تواند موجب عفونت شدید و حتی مرگ گردد.

این ویروس اولین بار، از حیوانات آلوده ای که در کشور مبدا (چین) خرید و فروش و مصرف می شدند به انسان منتقل شده ولی اکنون اکثر موارد ابتلا به وسیله تماس انسان آلوده و مبتلا به بیماری با فرد سالم است.

این ویروس چگونه منتشر می شود؟

انتقال این ویروس از طریق تماس مستقیم با فردی که دارای علائم ابتلا به آن می باشد (قطرات تنفسی و دست دادن)، امکان پذیر است.