

توصیه های بهداشتی در جهت پیشگیری از بیماری

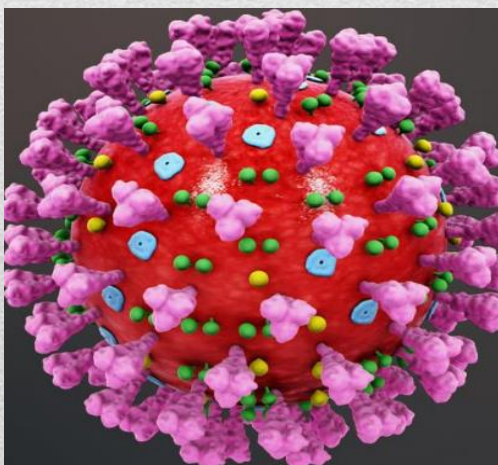
کوروناویروس

COVID-2019

معاونت بهداشت، امداد، درمان و آموزش پزشکی سپاه

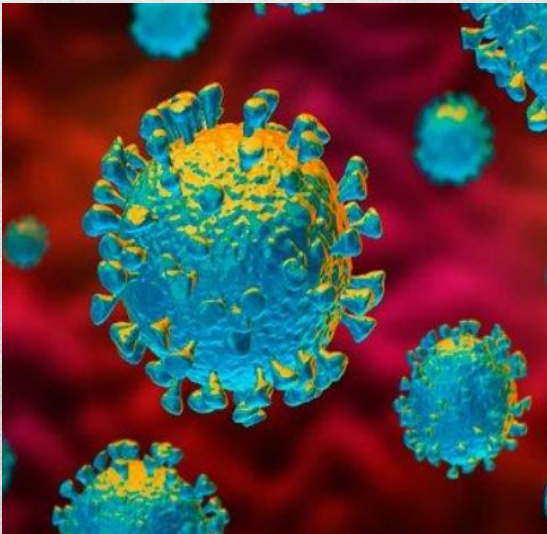
اداره بهداشت – اسفند ماه

۱۳۹۸



مشخصات کورونا ویروس

۱. کرونا ویروس ها، خانواده بزرگی از ویروس ها می باشند که عامل سرماخوردگی ساده تا بیماری های **شدیدی** چون سارس، مرس و **کووید ۱۹** یا همان کورونا ویروس فعلی می باشند که در دسامبر ۲۰۱۹ (**آذر ۹۸**) در ووهان چین مشاهده گردید.



مشخصات کورونا ویروس

۲. از این خانواده تا کنون **۷ گروه** شناسایی شده که از مهم ترین آن ها عبارتند از:

HCOV-OC43 / HCOV-229E / HCOV-NL63 / HCOV-HKU1 /

۳. این ویروس پس از آنکه تعداد زیادی از مردم در شهر ووهان چین بدون علامت مشخص دچار **سینه پهلو** شدند و سپس با علائمی نظیر **تنگی نفس**، **گلو درد** و آبریزش بینی در جامعه ظهور یافت، شناخته شده و توسط سازمان بهداشت جهانی به کوروناویروس ۲۰۱۹ (**COVID-19**) نامگذاری گردید.

علائم بیماری و دوره کمون

۱. دوره نهفتگی یا کمون بیماری ۲ تا ۱۴ روز و بطور متوسط ۷ روز است و پس از آن علائم ظاهر می شود.
۲. تب بالای ۳۸ درجه
۳. **سرفه خشک** و شدید
۴. **تنگی نفس**
۵. احساس **خستگی** و بی اشتهایی.
۶. بدن درد و دردهای عضلانی
۷. آب ریزش از چشم و بینی
۸. گلودرد
۹. گاهی تهوع و اسهال



مقایسه برخی از ویژگی‌های بیماری ناشی از COVID-19، آنفلوآنزا و سرماخوردگی

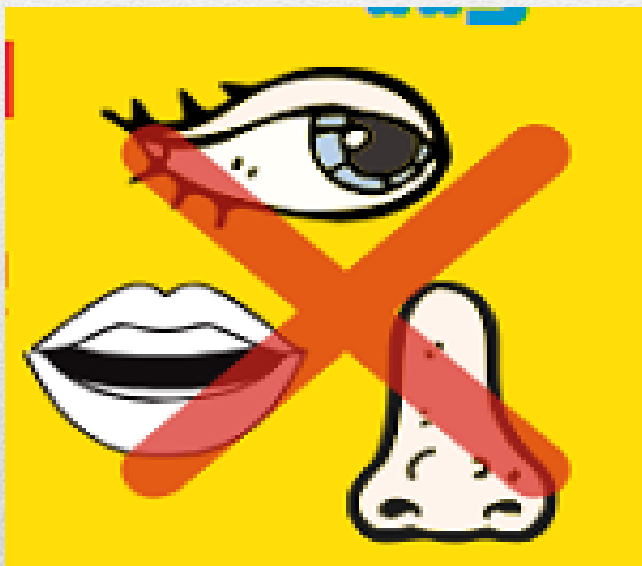
ویژگی‌ها	کوروناویروس	آنفلوآنزا	سرماخوردگی
سرعت شروع تب	تدریجی	ناگهانی	تدریجی
لرز	نادر، خفیف	شایع، بیشتر از ۴۰ درجه سانتیگراد	نادر، کمتر از ۴۰ درجه سانتیگراد
سردرد	نادر (۷٪)	خیلی شایع	نادر
سرفه	شایع (۶۰٪)، خشک	شایع، مرطوب	نادر، خشک
گلودرد	نادر (۲۰٪)	شایع	شایع
درد عضلانی	نسبتاً نادر (۳۵٪)	خیلی شایع	نادر
احساس خستگی	شایع، (۷۰٪) باشدت متوسط	خیلی شایع، شدید	نادر، خفیف
آبریزش بینی	بسیار نادر	نادر	خیلی شایع
احساس گرفتگی بینی	نسبتاً شایع	نادر	خیلی شایع
عطسه	بسیار نادر	بسیار نادر	خیلی شایع
احساس ناراحتی در قفسه سینه	شایع و شدید	با شیوع و شدت متوسط	نادر و خفیف
بی‌اشتهایی	نسبتاً شایع (۴۰٪)	شایع	نسبتاً شایع
شکم درد	نادر (۳٪)	نادر	خیلی نادر
تهوع و استفراغ	نادر (کمتر از ۱۰٪)	نسبتاً شایع (۲۵٪)	خیلی نادر
اسهال	نادر (۱۰٪)	نسبتاً شایع (۲۵٪)	معمولاً عارض نمیشود
تاثیر عوامل زمینه‌ساز	کاملاً موثر	کاملاً موثر	نه چندان موثر

نکات:

- ۱ - گرفتاری دستگاه تنفس تحتانی، بدون درگیری قسمت‌های فوقانی در بیماری کوروناویروسی، شایع است
- ۲ - تب شدید، سردرد و درد عضلانی شدید، در آنفلوآنزا از شیوع بالایی برخوردار است
- ۳ - عطسه و آبریزش شدید بینی در سرماخوردگی، شایع است

عمده ترین راه های انتقال

۱. از طریق تماس **انسان** با انسان



مثلاً انتقال آلودگی
دهان - بینی و چشم ها

عمده ترین راه های انتقال



۲. از طریق مواد غذایی و ظروف غذایی

۳. از طریق حیوانات

۴. از طریق ملزومات آلوده

۵. از طریق سطوح و اشیاء آلوده

۶. از طریق هوای آلوده

۷. از طریق قطرات و ترشحات تنفسی

۹ صفحه آلوده

که پس از تماس با آنها، دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه بشویید...



نکات کلیدی پیشگیری

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



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



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مح هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



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

۱. شستشوی مداوم دست و صورت با صابون مایع.

نکات کلیدی پیشگیری



۲. عدم تماس با ناقلین.

۳. افزایش ایمنی بدن.

۴. تغذیه مناسب.

۵. استفاده از وسایل شخصی.

۶. عدم حضور در محیط های پرتراکم و شلوغ.

۷. رعایت شعار در خانه ماندن و عدم انجام سفرهای غیر ضروری.

توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی



۱. **کنترل** منظم دمای بدن.
 ۲. عدم استفاده از داروهای **تب بر** و مسکن.
 ۳. عدم استفاده خودسرانه از هر نوع داروی **پیشگیری** کننده نظیر کلروکین، ریفامپین و ...
 ۴. ثبت سابقه **علائمی** نظیر تب، سرفه، تنگی نفس و ...
 ۵. رعایت حداقل فاصله **یک و نیم متری** با مراجعین.
 ۶. استفاده از ماسک، عینک، دستکش در فضای **آلوده** و **بالاخص** توسط بیماران.
-

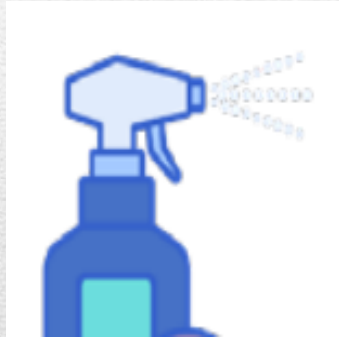
توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی

۷. **گندزدایی** منظم دستگیره درب اتاق ها، لوازم، سطوح و اشیاء مورد استفاده در محل کار و **خانه**.
 ۸. **عدم** استفاده از وسایل و ملزومات **دیگران** نظیر گوشی، خود کار و ...
 ۹. به **همراه** داشتن قاشق، چنگال، لیوان، ظروف غذا و ... اختصاصی.
 ۱۰. **تهویه** اتاق و استفاده از هوای طبیعی و یا مصنوعی (هواساز).
 ۱۱. **گندزدایی منظم** وسایل شخصی نظیر موبایل، ساعت، کلید و ...
-

توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی

۱۲. **شستشوی** منظم دست و صورت با استفاده از صابون مایع یا ژل و اسپری

پایه الکل.



۱۳. تعویض و شستشوی منظم **لباس ها**.

۱۴. گندزدایی سطوح و اشیاء با شوینده های **پایه الکل**.

۱۵. گندزدایی سطوح و اشیاء ، میز، دستگیره و ... با ترکیبی از آب ژاول یا

وایتکس بر اساس دستورالعمل های ارسالی و نظر **کارشناسان** بهداشت.

۱۶. گند زدایی **سرویس های** بهداشتی، پله ها، کف اتاق و ...

توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی

۱۷. شستشوی البسه با دمای بیش از ۶۰ درجه و استفاده از شوینده های مناسب.
 ۱۸. نوشیدن مداوم آب با دمای معمولی و حداقل روزی ۸ لیوان.
 ۱۹. استفاده از نوشیدنی گرم روزانه همچون چای و ...
 ۲۰. استفاده از ماسک های فیلتر دار (N95) برای افراد آلوده و تعویض آن حداکثر پس از ۸ ساعت استفاده مداوم.
 ۲۱. پرهیز از حضور در اماکن پر ازدحام.
-

توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی

۲۲. استفاده از حوله شخصی و دستمال های **یک بار مصرف**.

۲۳. **تهویه** مناسب داخل خودرو و ضد عفونی داخل آن بصورت روزانه.

۲۴. **استحمام** روزانه.

۲۵. رعایت بهداشت **فردی** توسط همه اطرافیان. (**ضد عفونی** دست ها قبل

و بعد از لمس چشم، بینی، دهان، البسه و ...).

۲۶. استفاده از لوازم **شخصی** نماز. (مهر، سجاده و ...)

۲۷. **پرهیز** از دست دادن ، روبوسی و ...

توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی

۲۸. خودداری از تماس با **حیوانات** و پرندگان.

۲۹. کنترل **استرس** و اضطراب.

۳۰. ورزش **منظم** و مناسب بصورت انفرادی.

۳۱. عدم استفاده از **نذورات** و هدایا.

۳۲. دفع بهداشتی زباله بصورت **مداوم**.



توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی



۳۳. پرهیز از **عصبانیت** و پرخاش.

۳۴. استفاده از لباس های متناسب **فصل**.

۳۵. **تعویض** و شستشوی مداوم لباس های زیر.

۳۶. استفاده از **دمپایی** مخصوص در محل کار.

۳۷. گندزدایی **کفش های بیرون** از خانه با ورود به خانه.

۳۸. پوشاندن **دهان** با دستمال کاغذی در هنگام **عطسه و سرفه**.



توصیه های بهداشتی و خود مراقبتی

۳۸. رعایت بهداشت فردی و عدم
تماس رودرور و چشمی در
آسانسورها.

توصیه های تغذیه ای و خود مراقبتی

۱. اطمینان از پخت **کامل** گوشت، مرغ،

تخم مرغ و ...

۲. **عدم مصرف** غذاهای **آماده**، فست فود،

انواع ساندویچ و ...

۳. **عدم مصرف** غذاهای **سرد** و خیلی

سرد. (ویروس در محیط سرد **فعال تر** می باشد).



توصیه های تغذیه ای و خود مراقبتی



۴. مصرف آبمیوه های طبیعی.
 ۵. مصرف سبزیجات بصورت پخته شده.
 ۶. مصرف مرکبات و میوه پس از شستشوی کامل.
 ۷. مصرف شیر و لبنیات، ماست کم چرب و پروبیوتیک.
-

توصیه های تغذیه ای و خود مراقبتی



۸. مصرف نان های **سبوس دار**.

توصیه های تغذیه ای و خود مراقبتی

۹. کاهش مصرف مواد قندی و نمکی.
 ۱۰. مصرف مواد غذایی تازه و **عدم مصرف** مواد کنسروی.
 ۱۱. پخت کامل غذاها و عدم استفاده از غذاهای **نیم پز**.
 ۱۲. **عدم مصرف دخانیات**.
-

نحوه پیشگیری از کرونا و بیماری‌های ویروسی در نانوايي

ISNA



جلوگیری از حضور کارکنان دارای علائم بیماری در نانوايي



نصب پوسترها و نکات ضروری بهداشتی در معرض دید مشتریان



آگاهی کارکنان نسبت به علائم بیماری (سرفه، تب، تنگی نفس)



شست‌وشوی مکرر دست‌ها (هر نیم ساعت یکبار)



استفاده از ماسک، دستکش و کلاه توسط کارکنان



جلوگیری از ورود افراد متفرقه به کارگاه نانوايي



حفظ فاصله حداقل یک متری بین مشتریان در صف نانوايي



به‌کارگیری یک نیروی مجزا، صرفاً برای دریافت پول و کارت از مشتریان



تأکید بر استفاده مشتریان از کارت بانکی به جای پول نقد



ضدعفونی کردن روزانه و مکرر تجهیزات و سطوح نانوايي



استحمام روزانه کارکنان و شست‌وشوی روزانه لباس‌ها



حفظ فاصله مناسب بین مشتریان و کارگاه نانوايي

در صورت مطمئن نبودن از بهداشت نانوايي، از نان صنعتی استفاده کنید

در گندزدایی محل کار و ساختمان ها باید دقت کرد:

۱. تهیه **محلول ها** و مواد گندزدا با نظر **مدیران بهداشت** رده انجام پذیرد.

۲. در گندزدایی ها حتما **درصد** مورد استفاده از گندزدا و نحوه **محلول سازی** بدرستی انجام شود.

۳. در گندزدایی محیط های **بسته**، ابتدا باید **کارکنان خارج** و پس از گندزدایی، اجازه دهیم **محیط خشک** شده و **تهویه** در محل انجام پذیرد.

در گندزدایی محل کار و ساختمان ها باید دقت کرد:

۴. افرادی که عملیات گندزدایی انجام می دهند ،
باید حتما **مجهز** به ماسک، دستکش، چکمه،
لباس مناسب بوده و پس از کار حتما لباس های
خود را **تعویض** نموده و دوش بگیرند.



با
صلوات
بر

محمد
و آل
محمد

