

بیماری های تنفسی حاد

✓ با لمس لینک پایین وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>



با تشکر از ادمین های کانال

دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کوئید ۹۱ (ویروس کرونای جدید)

جلوتر از کوئید ۹۱ حرکت کنیم

عنوان گزارش: دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کوئید ۹۱ (جلوتر از کوئید ۹۱ حرکت کنیم)

نویسنده: جانگ ونهونگ (استاد تمام دانشگاه فو دن شانگهای، رئیس کارگروه ویژه مقابله با کوئید ۹۱ در شانگهای) اسامی مترجمین: امین بذرافشان، طاهره بختیارزاده، پرهام ذبیحی، فاطمه سیفان، محمدجواد صادقی نسب، فهیمه قیطاسی، هدیه گرگان نژاد، سیدعلی اصغر موسوی، فریبا یزدانی احمدآبادی (گروه زبان چینی دانشگاه تهران) صفحه آرای و امور فنی: سیدعلیاصغر موسوی

مرکز بررسی های استراتژیک ریاست جمهوری ۷ اسفند ۱۳۹۸

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

آشنایی با التهاب ریوی ناشی از ابتلاء به کوئید ۱۹ در یک دقیقه

نمای کلی ویروس

سازمان بهداشت جهانی از این ویروس به عنوان nCoV-2019 یاد کرده است، که در آن n به معنی جدید و CoV به معنی ویروس تاجی است. به طور کلی این ویروس نیز شبیه سندروم حاد تنفسی که سارس (SARS) نامیده می شود است، اما به هیچ وجه یکسان نیستند.

منشاء آلودگی

منشا و منبع آلودگی که تاکنون مشاهده شده است، عمدتاً بیماران مبتلا به ویروس کوئید ۱۹ هستند. اما لازم است بدانید که فرد ناقل بدون علامت بیماری نیز می تواند منبع عفونت باشد.

راه های انتقال

این ویروس می تواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود، شیوع از طریق ترشحات مجرای تنفس و تماس با سطوح و یا فرد با فرد) از مهمترین عوامل انتقال ویروس اند. همچنین انتقال از راه ذرات هوا نیز یکی دیگر از راه های انتقال این ویروس است.

افراد مستعد

این ویروس به طور کلی در تجمعات به راحتی منتقل می شود. عوارض ابتلاء به بیماری در افراد مسن و مبتلایان به بیماری های مزمن شدیدتر است. کودکان و نوزادان نیز در خطر ابتلاء هستند.

دوره نهفتگی

از ۱ تا ۱۴ روز، بیشتر ۳ تا ۷ روز.

علائم بیماری

این بیماری عمدتاً با تب، خستگی و سرفه ی خشک بروز می یابد. تعداد کمی از بیماران نیز علائمی مانند گرفتگی بینی، آبریزش بینی و اسهال دارند. همچنین در برخی از بیماران فقط تب و خستگی خفیف (و غیره) بروز پیدا می کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می یابد، پس از گذشت یک هفته دچار مشکل تنفسی می شوند. سرفه خشک و بی حالی .

درمان

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

داروهای موثر در حال تولید هستند، ولی تاکنون روش موثری برای مقابله و ویروس تایید نشده است.

پیش آگاهی

پیش آگاهی شمار زیادی از بیماران خوب است و شرایط تعداد کمی از ایشان بحرانی می شوند. به طور کلی پیش آگاهی این بیماری برای افراد مسن و افرادی که پیش زمینه بیماری دارند خوب نیست. در کودکان نیز علائم این بیماری کمتر است.

نکات کلیدی در پیشگیری فردی

قرنطینه خانگی

هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟

هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از توقف و رفت آمد بیمار در جامعه، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است.

مادامی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می تواند راه حل مشکلی باشد که نهادهای درمانی نمی توانند آن را حل کنند. در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد.

در این مدت می توانید از فعالیت در رسانه های اجتماعی، پخت و پز، کتاب خواندن، نوشیدن چای و سایر فعالیت های غنی کننده اوقات فراغت استفاده کنید، تا کوئید ۱۹ توانایی گسترش خود را از دست داده و از بین برود.

چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟

- افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در وو هن و شهرهای آلوده را داشته اند و یا در مناطقی که بیماران محلی ممکن است به آنجا رفته باشند حضور داشته اند.
- افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته اند (برای جزئیات بیشتر به «مرتبطین نزدیک» در صفحه ۲۶ مراجعه شود). اگر افراد فوق، علائم مشکوک در مورد ابتلا به کوئید ۱۹ را نشان دادند (برای جزئیات بیشتر به «علائم بیماری» در صفحه ۲ مراجعه شود)، باید خود را در خانه قرنطینه کرده و در صورت بروز علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنند. (برای جزئیات بیشتر به «مراجعه برای درمان» در صفحه ۴۹ مراجعه کنید).

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

چگونگی قرنطینه در خانه

فن محیط قرنطینه :

فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند. از تهویه مناسب مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و غیره اطمینان حاصل شود (باز بودن پنجره ها).

و اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند. اگر شرایط انجام این کار وجود ندارد، باید فاصله بیش از یک متر را با فرد قرنطینه شده حفظ کنند.

و محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک با سایر اعضای خانواده با بیمار را باید به حداقل رسانده، به ویژه از صرف غذا کنار فرد خودداری شود.

و نباید لوازمی همچون مسواک، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی، ملافه و... با فرد قرنطینه شده به اشتراک گذاشته شود.

• از ملاقات فرد قرنطینه شده پرهیز شود. مراقبت پرستار بیمار و تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده. و پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند. (به توضیحات «ماسک» در صفحه ۹ مراجعه کنید.)

و پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده با ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دست های خود را رعایت کند (قبل از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و ...) اگر آلودگی قابل مشاهده ای روی دست ها وجود داشت حتماً با آب و صابون شسته شود.

نا ویروس زدایی و هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر لوازم اتاق خواب و روشور دستشویی را ضد عفونی کنید. : برای جلوگیری از آلودگی سایر البسه، لباس و رختخواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد و مواد شوینده خانگی به صورت جداگانه بشویید. و برای انجام این کار حتماً از دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دست ها به خوبی شسته شود.

فن ترشحات و فضولات

• ترشحات تنفسی: هنگام عطسه و سرفه، همه افراد باید از ماسک پزشکی یا دستمال کاغذی یا آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند. بعد از عطسه و سرفه دست های خود را بشویید. دستمالی که مستقیماً جلوی دهان و بینی گرفته شده را دور بیندازید یا اگر قابل شست و شو می باشد باید به خوبی شسته شود.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

• فضولات: هنگام تماس با دهان، ترشحات تنفسی، ادرار یا مدفوع فرد قرنطینه شده باید از دستکش یکبار مصرف اسفاده شود. فضولات فرد قرنطینه شده باید در کیسه ای جداگانه گذاشته درب کیسه را گره زده و به سطل زباله جداگانه انداخته شود و هنگام کشیدن سیفون و شستشوی سرویس بهداشتی درب آن را حتما ببندیم.

• اشیاء آلوده: لوازم آلوده شده مانند دستکش، دستمال کاغذی و ماسک ها باید در اتاق بیمار جمع شوند، علامت گذاری شده و جداگانه دور ریخته شوند.

• ظروف غذاخوری: ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید علامتگذاری شود. نیازی به دور ریختن ظروف مورد استفاده او نیست، کفایت بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.

استانداردهای خروج از قرنطینه:

• اگر بعد از ۱۴ روز علایمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد میتواند منطقه قرنطینه را ترک کند. و در صورت وجود علایم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند. (برای جزئیات بیشتر به «مراجعه برای درمان» به صفحه ۴۹ مراجعه کنید).

ماسک

چه زمانی باید از ماسک استفاده شود؟

استفاده از ماسک: توصیه می شود هنگام ملاقات با مردم، رفتن به یک مکان عمومی، ورود به مکان های شلوغ یا سرپوشیده، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و غیره، ماسک بپوشید.

استفاده نکردن از ماسک: در مکان های شخصی یا فردی میتوان از ماسک استفاده نکرد.

از چه ماسکی باید استفاده شود؟

برای عموم مردم (بجز کادر پزشکی و کادر درگیر با بحران توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند. و برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاهها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های عمومی، هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستوران ها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیکها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی با ماسکهای محافظ ذرات مطابق با استانداردهای N95 / KN95 و بالاتر استفاده کنند.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

ماسک های کاغذی ، ماسکهای کربن فعال، ماسکهای پنبه ای و ماسکهای اسفنجی برای استفاده این افراد توصیه نمی شوند.

استفاده درست از ماسک چگونه است؟

استفاده درست از ماسک های یکبار مصرف پزشکی / ماسکهای پزشکی به شرح زیر است:

۱ گیره ماسک روی بینی قرار گرفته و لایه های ماسک به بیرون یا به سمت پایین تا میشوند.

۲ لایه های تا شده را برای پوشاندن دهان ، بینی، فک بالا و پایین باز می شوند.

۳ نوک دو انگشت خود را در امتداد نوار فلزی پل بینی از وسط به طرفین و به آرامی به سمت داخل فشار دهید تا جایی که نزدیک به پل بینی شود. ۴ ماسک را بصورت صحیح مرتب کنید تا ناحیه اطراف ماسک کاملا به صورت بچسبد.

ماسک پزشکی استاندارد ۳ لایه دارد؛ لایه بیرونی دارای لایه مسدود کننده آب برای جلوگیری از ورود قطرات به ماسک است؛ لایه میانی دارای یک لایه فیلتر است؛ از لایه داخلی در نزدیکی بینی و دهان برای جذب رطوبت استفاده می شود.

آیا می توان از ماسک فیلتردار استفاده نمود؟

بله عامه مردم می توانند از ماسک فیلتردار استفاده کنند، چرا که زدن این نوع ماسک میتواند از استفاده کننده آن محافظت کند.

خیر افراد مضمون یا مبتلایان به این بیماری نباید از ماسک فیلتردار استفاده کنند، به این دلیل که فیلتر نمی تواند از پخش قطرات تنفسی به سمت بیرون جلوگیری کند.

به چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟ | آیا حتما باید از ماسک یکبار مصرف استفاده شود؟

در رابطه با عموم مردم، در شرایطی که با فرد مبتلا یا مشکوک به بیماری تماسی نداشته اید، می توان با توجه به میزان پاکیزگی ماسک مدت زمان مصرف را به اندازه مناسب افزایش داد و با در نظر گرفتن شرایط از آن دوباره استفاده کرد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

ماسکی که چندبار مصرف شده را چگونه نگهداری کنیم؟

اگر نیاز به استفاده چندباره از ماسک هست، می توان آن را در محل پاکیزه، خشک و دارای تهویه هوای مطبوع آویزان کرد یا در پاکت کاغذی تمیز که امکان عبور هوا را دارد، قرار داد.

لازم است که ماسک به طور جداگانه نگهداری شود، از تماس آنها با یکدیگر اجتناب گردد و استفاده کننده هر ماسک مشخص باشد. ماسک محافظتی استاندارد مصرف پزشکی را نمی توان شست و همچنین از مایع ضد عفونی کننده یا حرارت دهی و دیگر روش ها نیز نمی توان استفاده کرد. در ارتباط با سایر ماسکهای غیر پزشکی مطابق دفترچه راهنمای ماسک عمل شود.

چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟

ماسک مورد استفاده توسط افراد عادی، ریسک پخش کردن ویروس کرونای جدید را ندارد، بعد از استفاده آن را داخل کیسه ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و بر اساس دستورات دسته بندی زباله های زیستی عمل شود.

ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله های بیمارستانی جمع آوری و رسیدگی شود. پس از دور انداختن ماسک، دستها باید شسته شود.

افراد باردار و کودکان چگونه ماسک انتخاب کنند؟

• بانوان باردار در پوشیدن ماسک محافظتی باید با در نظر گرفتن و توجه به شرایط خود، محصولی که از راحتی نسبی برخوردار باشد را انتخاب کنند. و کودکانی که در مرحلهی رشد و نمو هستند و شکل صورتشان کوچک است، باید از ماسک محافظتی کودکان استفاده کنند.

سالمندان و بیمارانی که با ماسک زدن احساس ناراحتی می کنند، چه کنند؟

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی، ریوی و سایر بیماری های مزمن، پس از ماسک زدن ممکن است احساس ناراحتی کنند، حتی ممکن است بیماری قبلی شدت پذیرد، این افراد باید از پزشک متخصص راهنمایی بگیرند.

دستکش

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

در زندگی روزمره آیا نیاز به پوشیدن دستکش می باشد؟

لازم نیست: عموم مردم در زندگی روزانه فقط کفایت تا به طور مرتب دست ها را بشویند.

لازم است: پرسنل پرستاری و درمان، افراد دارای تماس نزدیک، پرسنل امور حمل و نقل و دیگر کارکنان محل های پر رفت و آمد و شلوغ، بایستی به منظور کاهش ریسک انتقال از طریق تماس از دستکش استفاده کنند. اما استفاده از دستکش جایگزین بهداشت دست ها نمی شود و همچنان باید دست ها را به طور مرتب شست.

عینک محافظ

در زندگی روزمره آیا نیاز به زدن عینک محافظ می باشد؟

خیر در زندگی و کار عادی، رسیدگی به بهداشت دستها کفایت، اگر دستان مرتباً شسته شوند و خصوصاً چشمان با دستان آلوده لمس نداشته باشند، نیازی به زدن عینک محافظ نمی باشد.

میکروب زدایی

روش های ضد عفونی و ویروس زدایی کدامند؟

بر اساس «طرح تشخیص و درمان ذات الریه ناشی از کوئید ۱۹ (نسخه ی پنجم آزمایشی)» [منتشر شده در چین، ویروس نسبت به اشعه ماوراء بنفش و گرما حساس است. ۳۰ دقیقه دمای ۵۶ درجه سانتیگراد، دی اتیل اتر، اتانول (الکل) ۷۵ درصد، مواد ضد عفونی کننده دارای کلر، پر استیک اسید و کلروفرم و سایر حلال های چربی همگی میتوانند به طور مؤثر ویروس را نابود کنند، کلرهگزیدین نمی تواند به طور مؤثر ویروس را غیر فعال کند.

به دلیل اینکه در حال حاضر تأثیر گذاری روش های ضد عفونی دیگر نسبت به غیر فعال سازی ویروس کرونای جدید مشخص نشده، روش های دیگر ضد عفونی برای استفاده در ویروس زدایی ویروس کرونای جدید توصیه نمی شود.

روش های ضد عفونی قابل اجرا در خانه کدامند؟

ضد عفونی پوست پوست را میتوان با مالیدن الکل روی آن یا غوطه ور کردن پوست در الکل، ضد عفونی کرد. ضد عفونی محیط خانه می توان با استفاده از الکل ضد عفونی با مواد ضد عفونی کننده دارای کلر سطوح اشیا را پاک کرد. باید به ماده مؤثر مواد ضد عفونی کننده و شیوه استفاده بی خطر از آن توجه شود:

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

و الکل ماده ای قابل اشتعال است. برای ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید، در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.

۲ در هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر، به نسبت های رقیق سازی و غیره توجه کنید، به خصوص از مخلوط کردن با سایر ضد عفونی کننده ها خودداری کنید، زیرا ممکن است مقدار زیادی گاز سمی تولید کند. برای جلوگیری از این امر، مطابق با دفترچه راهنمای محصول از آن استفاده کنید. مواد مقاوم در برابر حرارت: این وسایل را می توان با جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه ضد عفونی کرد.

شستن دست

چه زمانی دست های خود را بشوییم؟

پس از بازگشت از یک مکان عمومی، پس از لمس لوازم عمومی، پس از عطسه و سرفه، پس از در آوردن ماسک، قبل و بعد از خوردن غذا، پس از لمس اشیاء آلوده.

با چه موادی دست خود را بشوییم؟

با مایع دستشویی، آب جاری و صابون، یا مایع های ضد عفونی کننده دست حاوی الکل.

دست ها را چگونه باید شست؟

۱- دست ها زیر جریان آب خیس شود.

۲- مقدار مناسب مایع دستشویی با صابون را به صورت یکسان به کف، پشت، انگشتان و قسمت داخلی آن مالیده شود.

۳- دست ها با دقت به مدت ۱۵ ثانیه به صورت زیر به هم مالیده شود.

- مالیدن کف دست ها و زیر انگشتان دو دست به یکدیگر.
- مالیدن کف یک دست روی پشت دست دیگر.
- کف دستها را به صورتی که انگشتان دست از میان یکدیگر رد شوند به هم بمالید.
- انگشتان یکی از دست ها را به داخل جمع کرده، پشت انگشت ها را به داخل دست دیگر بمالید.
- مالش گردشی شست یک دست در کف دست دیگر و بالعکس. و مالش مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

۴- دستها را زیر آب شستشو دهید.

۵- دستها را با دستمال یا حوله تمیز پاک کنید.

سرفه

آداب سرفه

در هنگام سرفه یا عطسه ، با آرنج یا دستمال جلو بینی و دهان خود را بپوشانید. هرگز با دست جلوی دهان و بینی خود را نگیرید.

سرفه و عطسه میتواند ویروس های زیادی را آزاد کند. در صورتی که سریعاً دست ها شسته نشود، باعث آلودگی مکان هایی مانند دستگیره درها، دکمه های آسانسور، نرده و صندلی ها و اشیاء دیگر خواهد شد. در این زمان، اگر کسی این قسمت های آلوده را لمس کرده و دستان خود را نشوید، با تماس دست آلوده با دهان ، چشمها و بینی و ...، ویروس از طریق دستها پخش خواهد شد.

اما با پوشاندن صورت و بینی با استفاده از آرنج، ویروس روی سطح لباس پاشیده میشود و سطح اعضای بدن را آلوده نمی کند. در نتیجه اکیدا پیشنهاد می شود به آداب سرفه کردن توجه شود. در عین حال، تا قبل از شستن دست نباید سایر اعضای بدن خود را لمس کنید، به ویژه دهان، چشم، بینی و دیگر عضوهای دارای مخاط.

خود ارزیابی سرفه

برای جزئیات بیشتر به صفحات ۴۶ الی ۴۸ مطالب مربوط «مراجعه برای درمان مراجعه شود».

انتقال از راه مدفوع

آیا کوئید ۱۹ می تواند از طریق مدفوع منتقل شود؟

در حال حاضر، وجود اسید نوکلئید ویروس در مدفوع فرد مبتلا به کوئید ۱۹ مثبت اعلام شده، اما این امر برابر با انتقال از طریق مدفوع نیست. موشکافی بیش از حد این مسئله مفید نبود و باعث ترس عمومی است، در حال حاضر انتقال از ذرات معلق در هوا و سیستم گوارش و غیره واضح تر است ، بهتر است برای احتیاط بیشتر طبق دستور عمل زیر عمل شود:

قبل از خوردن غذا و پس از اجابت مزاج، به صورت استاندارد دستهایتان را بشوید ، برای جزئیات دقیق تر به صفحه ۱۸ مطالب مربوط « شستشوی دست» مراجعه شود.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

پس از ورود به دستشویی و قبل از کشیدن سیفون، درب آن را ببندید.

آسانسور

هنگام سوار آسانسور شدن لازم است ماسک بزنیم؟

زدن دکمه آسانسور خطرناک است؟

جریان هوا در آسانسورهای کابین دار بسیار کم است، پیشنهاد می شود که هنگام سوار شدن به آسانسور ماسک زده شود. ممکن است دکمه های آسانسور به ویروس آلوده باشد، با لمس آن احتمال ابتلا به ویروس وجود دارد؛ هنگام لمس دکمه آسانسور بهتر است که مستقیماً از انگشت دست استفاده نشود. اگر با انگشت دکمه آسانسور را لمس کردید، از لمس دیگر اعضای بدن خودداری کرده و به محض پیاده شدن از آسانسور دست هایتان را بشویید.

دفعات استفاده از آسانسور را کاهش داده، برای تردد بین طبقات تا حد ممکن از پله استفاده شود، اما در مناطقی که بیماری شیوع زیادی ندارد و خطر ابتلا پایین است نباید آنچنان مضطرب بود، باید ماسک زد و فوری دستها را شست.

دستگاه تهویه هوا

تهویه هوا را روشن کنیم یا نه؟

با روشن کردن تهویه هوای مرکزی، احتمال انتقال بیماری وجود دارد، در نتیجه در زمان شیوع، نباید از تهویه مرکزی استفاده کرد یا استفاده از آن را کاهش داد، هنگامی که میخواهید از تهویه هوا استفاده کنید باید به موارد زیر توجه کنید:

۱ همزمان از پنکه و فن تهویه استفاده شود.

۲ لازم است تهویه هوا ضدعفونی شود، باید تک تک اجزا ضدعفونی شوند.

۳ در بازه زمانی معین پنجره را باز کنید تا هوای داخل اتاق جریان داشته باشد.

حیوان خانگی

آیا ممکن است حیوانات خانگی ویروس کوئید ۱۹ را انتقال دهند؟

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر مبتلا شدن گربه، سگ یا سایر حیوانات خانگی به این ویروس نیست، اما بعد تماس با حیوانات، شستن دست با استفاده از صابون و آب می تواند به طرز قابل توجهی سایر باکتری های قابل انتقال از حیوانات به انسان را کاهش دهد، از جمله اشیریشیا کلی و سالمونلا. انواع حیوانات خانگی بسیار زیاد است، اما در حال حاضر که سر منشاء و میزبان این ویروس مشخص نیست، پیشنهاد می شود حیواناتی که معلوم نیست از کجا آمده اند خصوصا حیوانات وحشی را به عنوان حیوان خانگی نگهداری نکنید.

چگونگی ضد عفونی حیوانات خانگی پس از بازگشت به خانه نیاز به ضد عفونی مخصوص نیست، نظافت روزانه و مراقب پزشکی منظم کفایت می کند.

بازی حیوانات خانگی بیرون از خانه مجاز است؟

مجاز است.

اگر حیوان، سابقه تماس با موارد مشکوک به ابتلا را داشته باشد، آیا باید آن را قرنطینه کرد؟

در دوره شیوع، پیشنهاد می شود حیوان قرنطینه و آزمایش شود.

مرتبطین نزدیک

چه کسانی مرتبطین نزدیک هستند؟

مرتبطین نزدیک، به افرادی اشاره دارد که سابقه تماس در یکی از اشکال زیر را با افراد مشکوک به بیماری یا بیماران داشته اند.

اقامت، تحصیل، کار یا دیگر انواع تماس نزدیک یا اقامت و کار در واحد یا یک ساختمان م پرسنل درمانی، پرستاری، ملاقات کنندگان، اعضای خانواده و دیگر افرادی که تماس نزدیک با بیمار داشته اند، افرادی که در فضای بسته بیمار را ملاقات کرده یا توقف داشته اند، هم اتاقی ها و همراهان ایشان.

افرادی که در یک وسیله نقلیه عمومی سوار شده باشند یا تماس نزدیک داشته باشند، شامل همراهان، مراقبت کنندگان از بیمار در وسیله نقلیه، دیگر مسافران و خدمه ای که پس از بررسی امکان تماس نزدیک ایشان با بیمار یا افراد مشکوک به بیماری مشخص شود. و دیگر افرادی که پس از بررسی توسط بازرسان میدانی به عنوان مرتبطین نزدیک ارزیابی شوند.

چگونه متوجه شویم فرد مرتبط نزدیک هستیم یا خیر؟

✓ با لمس لینک، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

پس از تعیین مرتبطين نزدیک و آنالیز خطر ابتلاء، با توجه به شرایط بالینی فرد مرتبط نزدیک، شیوه تماس به بیمار، شیوه های پیشگیری اتخاذ شود و هنگام تماس همچنین با توجه به میزان سطح تماس با آلودگی بیمار و دیگر موارد، با در نظر گرفتن تمام موارد ارزیابی انجام شود.

به همین جهت، تعیین فرد مرتبط نزدیک با بیمار باید توسط افراد متخصص انجام شود، مردم فقط اطلاعات واقعی را ارائه خواهند داد. علاوه بر دوستان، خویشان و همکاران بیمار، اغلب افرادی که با وی سوار یک وسیله نقلیه بوده اند نیز شامل این موضوع هستند، به همین جهت باید به نگهداری اطلاعات شماره قطار یا هواپیما، اتوبوس یا ... توجه کنیم. باید به اطلاعیه های عمومی درباره وسایل نقلیه ای که بیماران استفاده کرده اند توجه کرد، در صورت استفاده همزمان از یک وسیله نقلیه، باید گزارش داده و در منزل قرنطینه شد.

مرتبطین نزدیک به چه مواردی توجه کنند؟

ارائه گزارش و قرنطینه در خانه جهت اطلاعات بیشتر به «قرنطینه در خانه» در صفحه ۶ مراجعه شود.

شیوه های پیشگیری از ابتلاء به کوئید ۱۹ در شرایط مختلف اقامت در منزل در منزل چگونه از کوئید ۱۹ جلوگیری کنیم؟

و استراحت منظم، ورزش به میزان کافی، خواب کافی و با رعایت عادات بهداشتی خوب می توان سلامتی را تضمین کرد: مداومت در شستشوی دست (به «شستشوی دست» در صفحه ۱۸ مراجعه شود)، با دست کثیف چشمها، بینی و دهان را لمس نکنید؛ هنگام سرفه و عطسه با دستمال جلوی بینی و دهان را بگیرید. برای جزئیات به «سرفه» در صفحه ۲۰ مراجعه شود.

و عدم استفاده مشترک حوله توسط اعضای خانواده؛ حفظ پاکیزگی مبلمان منزل.

• هنگام اسکان در منزل به تهویه و جریان هوا توجه شود، حفظ بهداشت محل زندگی.

• هنگام کشیدن سیفون و استفاده از دستشویی درب آن را ببندید. و ذخیره داماسنج، ماسک پزشکی با ماسک N95 / KN95 و مواد ضد عفونی آماده کنید.

• تا حد ممکن فعالیت های خارج منزل را محدود کنید.

• تا حد ممکن از تماس نزدیک با بیماران با علائم تنفسی (مانند تب، سرفه یا عطسه و ...) پرهیز کنید.

• تا حد ممکن از هر گونه تجمع پرهیز شود، از حضور در فضا یا مکان شلوغ پرهیز شود.

از تماس با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی پرهیز کنید.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

به علائمی مانند تب، سرفه و ... به صورت ویژه توجه کنید، در صورت بروز این علائم به توضیحات صفحه ۴۶ تا ۴۸ «مراجعه برای درمان» توجه شود.

چگونگی ویروس زدایی در خانه به جزئیات «ویروس زدایی» در صفحه ۱۵ مراجعه شود.

خوردن دمنوش ها، ریشه و سمه یا بخور سرکه می تواند از ابتلاء ویروس کوئید ۱۹ جلوگیری کند؟

دمنوش ها و ریشه و سمه تأثیری بر ویروس کوئید ۱۹ نداشته و بخور سرکه نیز شیوه زدودن کوئید ۱۹ نیست.

اقدامات احتیاطی برای رژیم غذایی چیست؟

و عدم استعمال گوشت فاسد حیوانات و فراورده های تولید شده از آن .

• گوشت پرندگان تازه را از منابع رسمی خریداری کنید و تخم مرغ، شیر و مرغ را کاملاً بپزید. و استفاده از تخته های برش و ابزار برش جداگانه برای مواد غذایی خام و پخته شده و شستشوی دست هنگام کار کردن با هر کدام از آن.

• گوشت را حتی در مناطق شیوع بیماری پس از پخت کامل میتوان میل کرد. و به رژیم غذایی و تغذیه متعادل توجه کنید.

آیا محصولات خریداری شده از سوپرمارکت نیاز به ضدعفونی دارند؟

لازم نیست. فقط بلافاصله دستان خود را بشوید. لمس اشیای آلوده شده به ویروس کوئید ۱۹ ممکن است باعث سرایت بیماری به داخل بدن شود. همچنین اگر تماسی بین دست با چشم، دهان و بینی ایجاد شود، ممکن است باعث انتقال غیر مستقیم ویروس شود. از آنجا که زمان زنده ماندن ویروس کوئید ۱۹ در خارج از بدن زمان کوتاهی است ، احتمال آلوده کردن اقلام توسط بیماران بسیار کم است پس نیازی به نگرانی بیش از حد نیست.

آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضدعفونی احتیاج دارد؟

به طور کلی غذای آماده بی خطر است، اما باید یک فروشگاه معتبر انتخاب و خرید کنید. تنها از این طریق می توان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و سپس خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، دستان خود را بشویید سپس غذا را میل کنید.

چگونگی برخورد با بسته ارسالی از وو هن و مناطق شیوع بیماری ویروس کوئید ۱۹ مدت زمان کوتاهی خارج از بدن می تواند زنده بماند. بنابراین اگر بسته ای از این مناطق آلوده به دست شما برسد احتمال وجود این ویروس بر روی سطح آن بسیار کم است و می توان با اطمینان خاطر بسته را تحویل گرفت. اگر همچنان نگران آلودگی بسته و سطوح آن هستید، می توانید ابتدا بسته را باز کرده، سپس بسته بندی آن را دور انداخته و دستان خود را بشویید. حتما قبل از تماس دستان خود با دهان و بینی و چشم ها، دست ها را بشویید.

آیا حمام آب گرم و تعریق می تواند باعث از بین رفتن ویروس کوئید ۱۹ شود؟

ویروس کوئید ۱۹ در دمای ۵۶ درجه سانتی گراد پس از ۳۰ دقیقه از بین خواهد رفت. هنگام استحمام و تعریق امکان رسیدن به این درجه حرارت و چنین مدت زمانی وجود ندارد. همچنین این دمای آب برای استحمام بیش از حد زیاد است. استحمام در این دما به مدت طولانی برای بدن مضر است و ممکن است سبب ایجاد مشکلاتی از قبیل سرگیجه، تپش قلب، ضعف و در مواردی بی هوشی فرد شود. با این وجود، استحمام عادی و منظم می تواند خطر بیماری را کاهش دهد.

آیا روشن کردن کولر در خانه بی خطر است؟

برای جزئیات بیشتر به محتوای مربوط به «تهویه هوا» در صفحه ی ۲۳ مراجعه کنید. دستگاه های تهویه هوای مستقل در منازل باعث به جریان افتادن هوا یا انتشار ویروس در خانه و اتاق های آن نمی شوند. با این وجود، لازم است به طور مرتب پنجره ها را باز کنید تا از گردش هوای داخل خانه اطمینان حاصل کنید؛ همچنین فیلترهای دستگاه تهویه هوا را به طور مرتب تعویض و یا تمیز کنید

مشاهده بیمار در مجتمع مسکونی

آیا امکان وجود ویروس روی وسایل عمومی مانند نرده راه پله و سایر تجهیزات مجتمع وجود دارد؟ این ویروس ممکن است بر سطوح این وسایل عمومی وجود داشته باشد، از این رو از تماس با این وسایل خودداری کنید و همچنین از تماس دست آلوده با بینی و دهان خود جلوگیری کنید و از مالش چشمان خود بپرهیزید. در صورت تماس در اسرع وقت دست و صورت خود را بشویید. مسئولان باید تمیز و ضدعفونی کردن اماکن و وسایل عمومی را در اولویت قرار دهند.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

آیا استفاده از آسانسور سبب ابتلا به بیماری می شود؟

برای جزئیات بیشتر به محتوای مربوط به «آسانسور» در صفحه ی ۲۲ مراجعه کنید.
مسئولان مجتمع باید تمیز و ضدعفونی کردن اماکن عمومی را در رأس کار خود قرار دهند.

آیا زباله تولید شده توسط بیماران سبب سرایت بیماری می شود؟

احتمال آن بسیار کم است، هرچند توصیه میشود ابتدا دستان خود را بشویید و هنگام بیرون ریختن زباله مراقب آلاینده های مشکوک باشید. همچنین در صورت لزوم از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

بیرون رفتن

مواردی که هنگام بیرون رفتن باید به آن توجه شود کدام است؟

در مکان های عمومی، مخصوصا جاهایی که تراکم جمعیت وجود دارد باید از ماسک استفاده شود.
و در صورت امکان، پیاده، با دوچرخه یا وسیله نقلیه شخصی بیرون بروید.
و از تماس با افرادی که علائم تب یا سرفه دارند پرهیز شود، در صورت برخورد فاصله ۱ متری رعایت شود.
و هنگام سرفه و عطسه، با استفاده از دستمال یا آرنج صورت و بینی را بپوشانید. برای مشاهده جزئیات به «سرفه» در صفحه ۲۰ مراجعه کنید).
و تماس با وسایل را در امکان عمومی کاهش دهید. : از تماس دست آلوده با بینی و دهان و همچنین مالش چشم پرهیز کنید.

و مداومت در شستشوی دستها، میتوانید از ضدعفونی کننده های دست حاوی الکل و پدهای الکلی ضدعفونی کننده استفاده کنید.

و به هنگام شیوع بیماری، تا حد امکان از شرکت در هر گونه تجمع پرهیز کنید.

هنگام خروج از خانه باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟

لباس های رویی خود را به صورت عادی در آورده و آن را در ورودی منزل آویزان کنید (یا در محلی که تهویه هوا به خوبی صورت می گیرد) م ماسک را بردارید دست های خود را بشویید و زمان استحمام خود را از قبل خواب به بعد از ورود به منزل تغییر دهید. اگر این کارها را انجام دهید، احتمال ابتلا به کرونا ویروس جدید کم خواهد شد.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

توصیه می شود لباس های بیرونی را در مکانی خاص در ورودی منزل آویزان کنید و آنها را با لباس های تمیز در یکجا قرار ندهید. اگر با شخصی بیمار برخورد نداشتید، احتمال وجود آلودگی ویروس بر روی سطح لباس شما کم است؛ با این وجود احتمال دارد مقدار زیادی گرد و غبار روی لباس شما باشد پس توصیه نمی شود آنها را به اتاق خواب ببرید.

برای جزئیات بیشتر بخش «ماسک» در صفحات ۱۲ و ۱۳ و بخش «شستشوی دست ها» در صفحه ۱۸ را مطالعه کنید.

چگونگی انجام اقدامات حفاظتی هنگام ورزش در خارج از منزل برای جزئیات بیشتر به بخش «بیرون رفتن» در صفحه ۳۵ مراجعه کنید.

هنگام شیوع بیماری سعی کنید از رفتن به فضاهای سرپوشیده پرتردد، از جمله سالن های ورزشی خودداری کنید.

از فعالیت های خارج از منزل و رفتن به مکان های شلوغ جلوگیری کنید. برخی از فعالیت های بدنسازی را می توان در خانه انجام داد، مانند ایروبیک، یوگا و غیره.

هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در شهر باید به چه مواردی توجه کرد؟

برای جزئیات بیشتر به بخش «بیرون رفتن» در صفحه ۳۵ مراجعه کنید.

به پوشیدن ماسک توجه ویژه ای داشته باشید، بعد از لمس مکان های عمومی و وسایل دیگر، دستهای خود را بشویید.

هنگام سوار شدن چند نفر در یک خودرو چگونه باید از خود مراقب کرد؟

افراد حاضر در ماشین باید ماسک گذاشته، مکالمات را کاهش دهند، به آداب سرفه کردن توجه کنند و پنجره ها را تا حد امکان جهت تهویه هوا باز بگذارند.

اگر شخصی مشکوک به بیماری باشد، فضای داخلی خودرو باید بعد از پیاده شدن آن شخص کاملا ضدعفونی شود. برای جزئیات بیشتر به بخش «ویروس زدایی» در صفحه ۱۵ مراجعه کنید.

هنگام پرواز با هواپیما و یا استفاده از قطار باید به چه نکاتی توجه کرد؟

برای جزئیات بیشتر لطفاً به مطالب بخش «بیرون رفتن» در صفحه ۳۵ مراجعه کنید.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

هنگام ورود یا خروج از ایستگاه حتما با کارکنانی که دمای بدن افراد را اندازه گیری می کنند همکاری کنید. وعده های غذایی را کاهش دهید، سعی کنید از برداشتن ماسک خودداری کنید؛ از تماس مکرر دست ها با دهان، بینی و چشم های خود پرهیز کنید؛ هنگام عطسه یا سرفه کردن، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین لباس خود بپوشانید. در راه، فاصله ایمنی از دیگران را حفظ کنید و به سلامتی مسافران اطرافتان توجه جدی داشته باشید .

اگر شرایط غیرعادی پیش آمد، در صورت امکان صندلی خود را تغییر دهید و موضوع را به کارکنان گزارش دهید. تا حد امکان از راهروهای شلوغ دوری کنید، رفت و آمد در کوچه ها و واگن ها را تا حد امکان کاهش دهید، از استفاده از آبخوری های عمومی خودداری کنید، سعی کنید همراه خود آب بیاورید و یا بطری آب خریداری کنید.

به شماره پرواز خود و اطلاعات سفر قطارتان توجه کنید، به اطلاعات عمومی در مورد بیماری که از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می کنند توجه کنید، اگر بیماران در همان وسایل حمل و نقل قرار دارند، باید گزارش شوند و در خانه قرنطینه گردند.

بازگشت به محل کار

در مناطقی که بیماری شیوع ندارد کارکنان می توانند بلافاصله مشغول به کار شوند؟ نیاز است به چه چیزهایی توجه کنند؟

و در صورت عدم تماس با فرد بیمار و نداشتن علائم مربوط به بیماری ، کارکنان می توانند طبق مقررات ملی و سازمانی به موقع به کار خود بازگردند.

و در صورت تماس با افراد بیمار و یا بروز علائم مربوط به بیماری، لطفا آن را گزارش دهید و خود را در خانه قرنطینه کنید، در صورت لزوم برای معاینه به بیمارستان مراجعه کنید. تصمیم بگیرید با توجه به شرایط فعلی و راهنمایی افراد متخصص آیا مشغول به کار شوید یا خیر.

کارکنانی که ۲ هفته گذشته سابقه سفر و اقامت در مناطق شیوع بیماری را دارند، چگونه به کار خود بازگردند؟

و هر چه زودتر در کمیته محلی و یا دهیاری محل سکونت خود ثبت وضعیت کرده، فعالیت های برون شهری را کاهش دهید، مخصوصا از فعالیت در مکان های عمومی پرتردد پرهیز کنید.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

و به مدت ۱۴ روز پس از ترک منطقه شیوع، شرایط سلامتی خود را تحت نظر بگیرید. دو بار در روز دمای بدن خود را اندازه گیری کنید، به علائم تنفسی مانند سرفه، خلط، سفتی در قفسه سینه، تنگی نفس و غیره توجه کنید، در صورت امکان به تنهایی یا در یک اتاق تک نفره با تهویه مناسب زندگی کنید و تماس نزدیک با اعضای خانواده را کاهش دهید. برای جزئیات بیشتر به «قرنطینه در منزل» در صفحه ی ۶ مراجعه کنید.

و در صورت وجود علائم مشکوک (از جمله تب، سرفه، گلو درد، سفتی در قفسه سینه، تنگی نفس، بی اشتها، خستگی، بی حالی، حالت تهوع و استفراغ، سردرد، اسهال، تپش قلب، ورم ملتحمه، درد عضلانی خفیف در ناحیه اندام ها و کمر و یا غیره) فوراً بر اساس شرایط خود به پزشک مراجعه کنید. برای جزئیات بیشتر به «مراجعه جهت درمان» در صفحه ی ۴۹ مراجعه کنید.

محل کار

آیا سوار آسانسور شدن خطرناک است؟

برای جزئیات بیشتر به صفحه ی ۲۲ بخش مربوط به "آسانسور" رجوع کنید.

هنگام رد و بدل کردن مدارک چه نکاتی را رعایت کنیم؟

هنگام رد و بدل کردن مدارک و فایل های اداری ماسک بزنید، بهتر است پس از آن دسته ای خود را بشویید.

آیا موبایل، تلفن ثابت و کیبورد کامپیوتر باید ضدعفونی شوند؟

لوازم و تجهیزات اداری باید به صورت دوره ای ضدعفونی شوند. می توان با کشیدن یک پنبه ی آغشته به الکل بر روی گوشی موبایل، تلفن ثابت، کیبورد کامپیوتر و غیره آنها را ضدعفونی کرد (برای جزئیات بیشتر به صفحه ی ۱۵ بخش مربوط به «ویروس زدایی» رجوع کنید).

هنگامی که چند نفر در یک دفتر با هم کار می کنند چه اقداماتی برای پیشگیری لازم است؟

- از پاکیزگی و نظافت محل کار اطمینان حاصل کنید. هوای اتاق باید مداوم در جریان باشد.
- بهتر است که هنگام رفت و آمد در فضاهای مشاع اداره، اگر از امن بودن فضا برای انتقال ویروس اطمینان ندارید، از ماسک استفاده کنید.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

و در دوره‌ی شیوع، از سیستم تهویه‌ی هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده از آن را کاهش دهید. هنگام ضرورت در استفاده از سیستم تهویه‌ی هوا، همزمان یک هواکش روشن کنید. لوازم و سیستم تهویه‌ی هوا باید به صورت دوره‌ای شسته شوند.

و هر روز به طور مرتب در و پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به جریان بیفتد و تهویه شود.

و مرتب با مایع ضدعفونی کننده دستگیره در، لوازم و تجهیزات اداره را ضدعفونی کنید.

و به پاکیزگی دستان خود توجه بیشتری داشته باشید. در تمامی اماکن باید شیر آب، مایع دستشویی و دستمال توالت تعبیه شود. خود را به شستن مداوم دست هایتان عادت دهید.

. اگر علائمی مانند تب، ضعف، سرفه‌ی خشک، درد سینه و غیره در شخصی تشخیص داده شد، آن شخص باید به صورت موقت از حضور در محل کار خودداری و برای دریافت درمان‌های لازم اقدام کند. برای جزئیات بیشتر به صفحات ۴۶ تا ۴۸ بخش مربوط به «مراجعه برای درمان» رجوع کنید.

هنگام شرکت در جلسات باید ماسک بزنیم؟

• از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.

• هنگام گفت و گو فاصله خود را با مخاطب رعایت کنید.

و پنجره‌ها را باز نگه دارید تا جریان هوا حفظ شود. و تعداد جلسات گروهی را کاهش دهید.

• زمان جلسات را کنترل کنید.

آیا می‌توان در محیط اداری از سیستم تهویه‌ی هوای مرکزی استفاده کرد؟

در صورت استفاده، آیا نیاز به ضدعفونی شدن دارد؟

و در و پنجره‌ها بایستی باز شده تا جریان هوای اتاق حفظ شود.

• از سیستم تهویه‌ی هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده از آن را کاهش دهید. در صورت ضرورت استفاده از سیستم تهویه‌ی هوا، همزمان یک هواکش روشن کنید.

و سیستم تهویه باید به صورت دوره‌ای نظافت و ضدعفونی شود (برای جزئیات بیشتر به صفحه‌ی ۲۳ بخش «سیستم تهویه هوا» رجوع کنید).

در سفر کاری، پذیرش و همراهی بازدیدکنندگان به چه مواردی توجه کنیم؟

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

و تمام افراد باید ماسک بزنند.

و دمای بدن بازدیدکننده باید مورد بررسی قرار گیرد، سابقه سفر یا اقامت وی در ووهن و مناطق آلوده، تماس ایشان با بیماران با افراد مشکوک به بیماری کوئید ۱۹ مشخص شود، همچنین وجود یا عدم وجود علائم مانند تب، سرفه و ناراحتی تنفسی بررسی شود. وسیله نقلیه با استفاده از الکل یا دیگر مواد ضدعفونی کننده حاوی کلر یا پر استیک اسید و غیره ضدعفونی شود (مطابق دستور العمل صفحه ۱۵).

محیط عمومی

الزامات پیشگیری در مکان های خرید چیست؟

برای جزئیات به توضیحات «بیرون رفتن» در صفحه ۳۵ مراجعه شود. از خوردن حیوانات وحشی اجتناب شود.

از تماس با گوشت خام، حیوانات ولگرد، زباله، فاضلاب اجتناب شود. در صورت تماس، دست ها به سرعت شسته شوند.

الزامات پیشگیری در بیمارستان چیست؟

به توضیحات مربوط به درمان در صفحه ۴۹ مراجعه شود.

الزامات پیشگیری در هتل و رستوران چیست؟

از دورهمی برای غذا خوردن اجتناب شود، تا حد امکان هر نفر در میز جداگانه و با وسایل پذیرایی جداگانه به صرف غذا پردازد.

مراجعه برای درمان

در صورت ظهور عوارضی شبیه به بیماری کوئید ۱۹ چه زمانی نیاز به درمان است؟

او در ابتدا، هرگاه در شرایط قرنطینه در منزل (به موارد مرتبط با قرنطینه در خانه» صفحه ۶ مراجعه شود)، عوارضی شبیه به کوئید ۱۹ ظاهر شود، به سرعت گزارش داد شده و به پزشک مراجعه شود. مواردی که هنگام درمان باید مورد توجه قرار گیرد در صفحه ۴۹ ذکر شده است.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

در صورتی که نیازی به قرنطینه در خانه نباشد، پیشنهاد می شود فرد طبق روند زیر به ارزیابی شرایط خویش بپردازد.

۱- تب پایین تر از ۳۸ درجه سانتی گراد، همچنین تنگی نفس، سنگینی نفس و دیگر علائم

۲- سن فرد زیر ۶۰ و بالای ۵ سال باشد.

۳- خانم های غیر باردار، افرادی که دچار بیماری مزمن (بیماریهای ریوی، بیماری های قلب و عروق، نارسایی کلیه، بیماری های سیستم ایمنی و ...) و چاقی نباشد.

در صورتی که فرد شامل موارد فوق باشد، پیشنهاد می شود در منزل استراحت کرده و شرایط خویش را تحت نظر قرار دهد. مایعات زیاد مصرف کند، در عین حال می تواند از داروهای سرما خوردگی که عوارض را کمتر می کنند استفاده کند.

در عین حال، از ماسک استفاده کند، بر شستن دست ها و تهویه هوای اتاق و دیگر اقدامات مداومت کرده و اقدامات حفاظتی از خویش و خانواده به خوبی انجام دهد.

پیشنهاد می شود فرد در صورت وقوع موارد زیر سریعاً برای درمان اقدام کند.

۱- با استراحت یک تا دو روزه در منزل شرایط بیماری بهبود نیابد.

۲- اخیراً با افرادی که مبتلا به تب یا سرفه بودند تماس داشته یا به اماکنی شلوغ مانند بیمارستان، بازار، بازارهای محلی رفت و آمد داشته یا با حیوانات وحشی تماس داشته باشد.

۳- افراد سالخورده، بانوان باردار، افراد چاق، افراد دچار بیماری مزمن ریوی یا قلب و عروق، کبد، کلیه و ارگان های داخلی، افراد با سیستم ایمنی ضعیف .

هنگام مراجعه برای درمان به چه مواردی باید توجه کرد؟

نفر در مسیر رفت و برگشت از بیمارستان و زدن ماسک، هنگام سرفه کردن با استفاده از دستمال یا آستین پیراهن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. از قرار دادن دست مقابل بینی و دهان پرهیز شود.

، از مترو، اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی پرهیز شود. از حضور در اماکن پر ازدحام پرهیز شود. و کاربران وسایل نقلیه عمومی باید آن را ضد عفونی کنند.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>

هنگام مراجعه برای درمان و داوطلبانه سابقه اقامت یافت آمد در مناطق و شهرهای آلوده، سابقه تماس با بیماران با افراد مشکوک به کوئید ۱۹ و همچنین افرادی و گروه هایی که پس از بیماری با آنها تماس داشته اید را اعلام کنید. با پزشکان برای انجام بررسی های مربوطه همکاری کنید.

و در صورتی که فرد مشکوک به ابتلا به کوئید ۱۹ هستید، مستقیماً برای درمان به بخش تب مراجعه کرده و همچنین رفت آمد خود را در بیمارستان و دیگر مناطق کاهش دهید.

و در صورتی که برای درمان دیگر موارد مجبور به حضور در بیمارستان هستید، حتماً از نزدیک شدن به بخش تب و اورژانس پرهیز کنید. از تماس با بیماران دارای علائم تب و سرفه دوری کرده و در صورت برخورد حتماً فاصله بیش از یک متری رعایت شود. و پس از اتمام درمان با مراجعه، در محیط قدم نزنه و سریع به منزل برگردید.

زنان باردار می توانند به صورت عادی معاینه شوند؟

زنان باردار پس از رعایت موارد پیشگیری از ابتلاء میتوانند برای معاینه بارداری به بیمارستان مراجعه کنند. در صورت ظهور علائم تب، سرفه، سنگینی قفسه سینه، شرایط خود را به سرعت به پزشک زایمان گزارش دهند.

کودکان می توانند هنگام شیوع بیماری واکسن بزنند؟

والدین میتوانند بر اساس شرایط شیوع بیماری در محل زندگی، با مرکز کنترل بیماری یا درمانگاه مربوطه تماس حاصل کرده و از امکان واکسیناسیون پرس و جو کنند. برخی از واکسن ها را میتوان به تاخیر انداخت. پیشنهاد می شود از اعلامیه های مرکز کنترل بیماری و درمانگاه های هر منطقه تبعیت شود.

✓ با لمس لینک ، وارد کانال "گام آزمون" شوید ✓

<https://t.me/GAMazmoon>