

مدت دوره: ۸ ساعت

استان: اصفهان

محتوای دوره: پیشگیری از بیماری های تنفسی حاد

ساعت آزمون: ۹ تا ۱۱:۲۰ ، ۱۱:۲۰ تا ۱۳:۴۰ ، ۱۴ تا ۱۶:۲۰

تاریخ آزمون: ۱۵ اسفند ۹۸

کد دوره: ۹۹۵۰۶۷۵۹

( *Ltms.medu.ir* )

گروه و کانال دوره های ضمن خدمت فرهنگیان ( برای ورود به گروه کلیک کنید )



<https://t.me/joinchat/AAAAAECCsvidlMlQLgT0ng>

[@ltms\\_online](#)

مدیران گروه:

آقایان:

خانم ها:

➤ نواندیش

➤ شیخی

➤ نیکوکار

➤ مهدی پور

➤ طوفانی

## طریقه گندزدایی فضا

### وایتکس برای کف و دیوارها:

- ۱- به ازاء هر اتاق (کلاس - آزمایشگاه - کارگاه و ...) میزان ۴۰ میلی لیتر مورد نیاز می باشد. (برای مثال برای یک مدرسه ۱۰ اتاقه ۴۰۰ میلی لیتر وایتکس ۵٪ موجود در بازار مورد نیاز می باشد).
- ۲- وایتکس موجود در بازار ۵٪ می باشد.
- ۳- هر وایتکس یک لیتری غلیظ با ۴۹ لیتر آب بایستی مخلوط شود. (۱+۴۹)
- ۴- هر محلول تهیه شده (۵۰ لیتری) برای ۲۰۰۰ مترمربع کافی است.
- ۵- این ترکیب (۵۰ لیتری) برای ۲۵ اتاق ۴۰ متری شامل کف، دیوارها و سقف استفاده می شود.
- ۶- وایتکس خاصیت رنگ بری دارد لذا برای سطوح حساس مناسب نمی باشد.

### الکل ( برای سطوح حساس):

- ۱- به ازاء هر اتاق ( کلاس، آزمایشگاه و...) ۷۵۰ میلی لیتر جهت ضدعفونی کردن میز و نیمکت و صندلی و دسته درب ها مورد نیاز می باشد. برای مثال یک مدرسه ۱۰ اتاق ۵/۷ لیتر الکل ۹۷ درصد موجود در بازار مورد نیاز می باشد.
- ۲- الکل موجود در بازار معمولا ۹۷٪ می باشد.
- ۳- هر ۳ لیتر الکل با یک لیتر آب مخلوط می شود. (۱+۳)
- ۴- محلول تهیه شده ( ۴ لیتری ) برای سطوح مانند میز و صندلی و دسته درها و... استفاده می شود.
- ۵- هر لیتر محلول آماده ۱۲ مترمربع را پوشش می دهد.
- ۶- برای هر کلاس میزان یک لیتر محلول آماده شده مورد نیاز می باشد که به صورت اسپری بر روی سطوح میز و نیمکت و دسته درب ها و... پاشیده می شود.

## با اضطراب و ویروس کرونا چه کنیم؟

( گروه هدف: جمعیت عمومی )

### چگونه ایمن بمانیم و همزمان با اضطراب کنار بیایم؟

این روزها خیلیها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی شده و رنج ایجاد کند، زندگی را مختل میکند. اضطراب میتواند روی سیستم ایمنی تأثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماریها تضعیف کند.

گاهی نیز اضطراب باعث رفتارهای ناکارآمد می شود. برای مثال ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای هم ارسال کنیم و پیام های درست و دستورالعملهای علمی را ندیده بگیریم. کارهایی که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخهی اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکههای اجتماعی نامعتبر. عدم اطمینان و بزرگنمایی خطرات از ویژگی های افراد مضطرب است. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند.

### با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنیم؟

- ۱- دست هایتان را مکرراً بشوید. این موثرترین روش برای پیشگیری از بیماری است.
- ۲- به دنبال اطلاعات دقیق باشید و این اطلاعات را از منابع معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی بگیرید. می توانید سوالات خود را از سامانه سلامت با شماره ۱۹۰ بپرسید. البته نیازی نیست بیش از روزی یک یا دوبار اخبار را چک کنید.
- ۳- قبل از باز نشر اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.

۴- بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همهگیر نیست. کشندهترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلابه این بیماری میشوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند در ضمن بعضی از بیماریها که چندان جدی گرفته نمیشود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست میدهند.

۵- اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار ننمایید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۶- برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

۷- با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید.

۸- سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذتبخشی که شما را آرام میکند.

۹- اگر احساس میکنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

در شرایط پر استرس و بحرانی مانند شیوع ویروس کرونا چه کنیم؟

( گروه هدف: جمعیت عمومی )

استرس و بحران:

اکثر ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله، یا از دست دادن عزیز می شویم؛ یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش بینی میشود؛ مانند مواجهه یا همه گیری ویروس کرونا، دچار استرس می شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می آید. 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 نشان میدهیم. گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی خوابی پیش می آید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کرحتی و شوکه شدن، یا خشم تجربه میشود.

آنچه که به ما کمک می کند با استرس ها و حوادث سخت کنار بیاییم، "تاب آوری" گفته می شود تاب آوری "به این معنی نیست که تحت تاثیر مشکلات قرار نمی گیریم و ناراحت نمی شویم، بلکه تعیین میکند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روانمان را حفظ کنیم.

### بایدها و نبایدها در شرایط پراسترس و بحران :

- ❖ اکثر رفتارها و واکنش هایی که افراد در هنگام حوادث و بحرانهای غیر منتظره از خود نشان می دهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، 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 دوبار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- ❖ از جمع های پرتنش دوری کنید.
- ❖ در مورد نگرانی ها و احساساتتان 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، نه روی چیزهایی که کنترل ندارید.
- ❖ ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرامبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید و....
- ❖ در شرایط بحرانی و بی ثبات، 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. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده روی کنید.
- ❖ از روشهای آرامسازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید.
- ❖ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ❖ از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حس های منفی استفاده نکنید.
- ❖ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.
- ❖ در صورت نیاز به کمک های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستانها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

### توصیه هایی برای مسئولان مدارس در مدیریت بحران ویروس کرونا:

این روزها به دلیل اخبار نگران کننده همهگیری کرونا، بسیاری از دانش آموزان نیز مانند بزرگسالان نگران و مضطرب هستند. کودکان نیز مانند بزرگسالان تحت تاثیر بحران قرار می گیرند ولی ممکن است نتوانند در مورد آن صحبت کنند. توصیه می شود:

با دانش آموزان در مورد بحران و شرایط صحبت کنید. وقتی اخبار بدی در جریان است سن کودک را در نظر بگیرید و ببینید چقدر ممکن است اگر شما صحبت نکنید اخبار را از جای دیگری بشنود. در صورت لزوم به کودک اطلاعات متناسب با سن وی بدهید.

در این شرایط نسبت به تکالیف درسی، برگزاری امتحانات و حضور و غیاب با در نظر گرفتن شرایط روانی دانش آموزان و خانواده های آنان برنامه ریزی کنید و انتظارات را تعدیل کنید.

تا حد امکان در مورد کمیت و کیفیت عملکرد دانش آموزان آسان بگیرید. برای مثال اگر در فصل امتحانات هستید و دانش آموزان نگران نتیجه هستند، به آنها اطمینان بدهید شرایط را در نظر می گیرید و فرصت جبران خواهند داشت.

به دانش آموزان بگویید طبیعی است که استرس داشته باشند و نگران خود یا نزدیکان باشند ولی نشانه های اضطراب بیش از حد و غیر طبیعی را نیز به آنها آموزش دهید. آنها را تشویق کنید نگرانی هایشان را با بزرگترها در میان بگذارند و در صورتیکه استرس زیادی داشتند از والدین بخواهند که به پزشک، روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنند.

کودکان در شرایط بحران و پس از وقوع حوادث ناگوار بیش از هر زمان دیگری نیاز به بازی و تفریح دارند. بازی باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می شود و به آنها آرامش می دهد. سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را بیشتر کنید.

روش های آرام سازی را با دانش آموزان تمرین کنید. برای مثال میتوانید در کلاس روشهای آرام سازی عضلانی، تنفس عمیق، تجسم خلاقانه را تمرین کنید.

از والدین بخواهید که ضمن صحبت با کودکان در مورد شرایط، آنها را در جریان جزئیات وقایع مانند تعداد مبتلایان و یا مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا قرار ندهند؛ تا حد امکان اخبار را در حضور کودکان دنبال نکنند؛ نظم برنامه های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنند.

در صورت نیاز به کمک های تخصصی، دانش آموزان را به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست معرفی کنید.

رئیس محترم مرکز بهداشت شماره ..... .

اصفهان مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان ..... .

باسلام و احترام

با توجه به مکاتبات قبلی در خصوص گندزدایی محیطی بر علیه کورونا ویروس گندزدایی محیطی یکی از راه های مهم جلوگیری از انتشار کورونا ویروس می باشد. براساس نامه شماره ۲۰۹۵۱ مورخ ۹۸/۱۲/۲ معاون بهداشتی وزارت متبوع مبنی بر دستورالعمل روش های گندزدایی محیطی سطوح، و با توجه به اینکه یکی از توصیه ها استفاده از محلول سفید کننده هیپوکلریت سدیم (وایتکس ۰/۱ درصد) می باشد. لذا نحوه استفاده از این محلول جهت ضد عفونی محیطی به شرح زیر به استحضار می رس

- ✓ در ابتدا و قبل از ضد عفونی محیطی بهتر است سطح مورد نظر با یک ماده شوینده مثل مایع ظرفشویی یا محلول پودر لباسشویی شستشو شده و اجازه داده شود تا سطح مورد نظر خشک گردد.
- ✓ سپس از محلول هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی ۵ درصد) موجود در بازار بدین شرح استفاده گردد
- ✓ یک بطری خالی ۱/۵ لیتری تمیز آب و یا نوشابه انتخاب می کنیم

به اندازه چهار درب بطری مذکور (تقریباً ۳۰ CC) هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی) داخل بطری ریخته و آن را با آب سرد معمولی پر می کنیم و یا یک دبه چهار لیتری خالی تیز انتخاب و در ابتدا داخل آن یک فنجان (حدوداً ۱۰۰ سی سی) هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی) ریخته و آن را با آب سرد معمولی پر می کنیم.

لازم به ذکر است اگر در حجم های بیشتری نیاز به محلول سازی بود به ازاء هر یک لیتر آب ۲۰ سی سی دو قاشق غذا خوری وایتکس استفاده میکنیم و به همین ترتیب در حجم های بالاتر نیز این فرآیند استفاده میشود. به طور مثال جهت ۱۰ لیتر آب ۱ لیوان وایتکس ، ۲۰ لیتر آب دو لیوان وایتکس و به همین ترتیب در حجم های دیگر نیز می توان این روش را استفاده نمود

محلول مورد نظر را می توانیم با استفاده از روش های مختلف از جمله ریختن داخل ظرف اسپری شوینده، استفاده با دستمال پارچه ای با حوله، استفاده با تی کفشور، غوطه ور سازی مثل غوطه ور سازی ظروف ریختن داخل پمپ سمپاش و ... استفاده نمود.



نکته ۱: سیار مهم: محلول مورد نظر حتماً بایستی حداقل ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی بماند و در صورت نیاز بعد شسته شود

نکته ۲: محلول ساخته شده رقیق شده صرفاً به مدت ۲۴ ساعت قابل استفاده می باشد.

این محلول جهت گندزدایی و ضد عفونی تمامی سطوح عمومی و در تماس با دست انسان، قابل استفاده است. برای ضد عفونی سطوح خیلی حساس به خوردگی می توان از الکل استفاده نمود که برای رقیق سازی آن همانطور که در نامه های قبلی نیز ذکر شده است الکل حتماً برای تأثیرگذاری بیشتر بایستی رقیق شده و به غلظت ۷۰ درصد برسد. در این حالت ۳ قسمت الکل مثلاً ۳ لیوان الکل با یک قسمت آب معمولی مثلاً یک لیوان آب مخلوط گشته و روی سطوح استفاده می کنیم. از محلول های ضد عفونی کننده ذکر شده می توان در زمان های مختلف مثل بعد از یک شیفت کاری، در میان شیفت کاری، در پایان روز کاری و یا هر چهار ساعت یکبار بسته به میزان آلودگی سطوح و یا تردد افراد در اماکن مختلف استفاده نمود

#### نکات قابل توجه

- بهتر است هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده از وسایل حفاظتی مثل ماسک استفاده گردد.
- به هیچ عنوان واینکس با جوهر نمک مخلوط نگردد چون باعث ایجاد گاز خفه کننده کلر می گردد
- بهتر است محلول رقیق شده به صورت تازه و روزانه تهیه گردد
- با توجه به اینکه در روزهای اخیر برخی از افراد سوذجو با مراجعه به برخی از ادارات، مراکز آموزشی و سازمان های دیگر در خواست گندزدانی اماکن مذکور را می نمایند و با توجه اینکه ممکن است این افراد در اثر عدم تخصص و با استفاده از مواد غیر مجاز، باعث مشکلات مضاعف در این زمینه گردند، لذا توصیه می شود طبق مفاد موجود در این نامه فرآیند یاد شده، توسط پرسنل آموزش دیده شاغل در آن مرکز انجام گردد.

جهت کسب هرگونه اطلاعات علمی بیشتر در مورد بیماری "کورونا" به کار نمای دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به آدرس [Iec.Behdasht.gov.ir](http://Iec.Behdasht.gov.ir) مراجعه گردد