



دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلاء به ویروس کوئید ۱۹ (ویروس کرونای جدید)

جلوتر از کوئید ۱۹ حرکت کنیم

اسفند ۱۳۹۸

گروه چینی دانشگاه تهران

انتشارات علم و فناوری شانگهای

نویسنده: جانگ ون هونگ، استاد تمام دانشگاه فو دن شانگهای، رئیس کارگروه ویژه

مقابله با کوئید ۱۹ در شانگهای

گروه مترجمان: امین بذرافشان، طاهره بختیارزاده، پرهام ذبیحی، فاطمه سیفان،

محمد جواد صادقی نسب، فهیمه قیطاسی، مهسا کرمی، هدیه گرکانی نژاد،

سید علی اصغر موسوی، فریدا یزدانی احمدآبادی

صفحه آرایی و امور فنی: سید علی اصغر موسوی

فهرست

| | |
|----|---|
| ۱ | آشنایی با التهاب ریوی ناشی از ابتلاء به کوئید ۱۹ در یک دقیقه |
| ۱ | نمای کلی ویروس |
| ۱ | منشاء آلودگی |
| ۱ | راه‌های انتقال |
| ۲ | افراد مستعد |
| ۲ | دوره نهفتگی |
| ۲ | علائم بیماری |
| ۳ | درمان |
| ۳ | پیش‌آگهی |
| ۴ | نکات کلیدی در پیشگیری فردی |
| ۴ | هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟ |
| ۵ | چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟ |
| ۶ | چگونگی قرنطینه در خانه |
| ۹ | چه زمانی باید از ماسک استفاده شود؟ |
| ۹ | از چه ماسکی باید استفاده شود؟ |
| ۱۰ | استفاده درست از ماسک چگونه است؟ |
| ۱۱ | آیا می‌توان از ماسک فیلتردار استفاده نمود؟ |
| ۱۲ | به چه مدت می‌توان از ماسک استفاده کرد؟ آیا حتماً باید از ماسک یکبار مصرف استفاده شود؟ |
| ۱۲ | ماسکی که چندبار مصرف شده را چگونه نگهداری کنیم؟ |
| ۱۳ | چگونه ماسک مصرف شده را دور بیندازیم؟ |
| ۱۳ | افراد باردار و کودکان چگونه ماسک انتخاب کنند؟ |
| ۱۳ | سالمندان و بیمارانی که با ماسک زدن احساس ناراحتی می‌کنند، چه کنند؟ |
| ۱۴ | در زندگی روزمره آیا نیاز به پوشیدن دستکش می‌باشد؟ |
| ۱۴ | در زندگی روزمره آیا نیاز به زدن عینک محافظ می‌باشد؟ |
| ۱۵ | روش‌های ضدعفونی و ویروس زدایی کدامند؟ |
| ۱۵ | روش‌های ضدعفونی قابل اجرا در خانه کدامند؟ |
| ۱۷ | چه زمانی دست‌های خود را بشوییم؟ |

| | | |
|-------|--|---------------------------------|
| ۱۷ | با چه موادی دست خود را بشوییم؟ | |
| ۱۸ | دست‌ها را چگونه باید شست؟ | |
| ۲۰ | آداب سرفه | سرفه |
| ۲۱ | خود ارزیابی سرفه | |
| ۲۱ | آیا کونید ۱۹ می‌تواند از طریق مدفوع منتقل شود؟ | انتقال از راه مدفوع |
| ۲۲ | هنگام سوار آسانسور شدن لازم است ماسک بزنیم؟ زدن دکمه آسانسور خطرناک است؟ | آسانسور |
| ۲۳ | تهویه هوا را روشن کنیم یا نه؟ | دستگاه تهویه هوا .. |
| ۲۴ | آیا ممکن است حیوانات خانگی ویروس کونید ۱۹ را انتقال دهند؟ | حیوان خانگی |
| ۲۴ | چگونگی ضد عفونی حیوانات خانگی پس از بازگشت به خانه | |
| ۲۵ | بازی حیوانات خانگی بیرون از خانه مجاز است؟ | |
| ۲۵ | اگر حیوان، سابقه تماس با موارد مشکوک به ابتلا را داشته باشد، آیا باید آن را قرنطینه کرد؟ | |
| ۲۶ | چه کسانی مرتب‌ترین نزدیک هستند؟ | مرتب‌ترین نزدیک |
| ۲۷ | چگونه متوجه شویم فرد مرتب‌ترین نزدیک هستیم یا خیر؟ | |
| ۲۷ | مرتب‌ترین نزدیک به چه مواردی توجه کنند؟ | |
| <hr/> | | |
| ۲۸ | شیوه‌های پیشگیری از ابتلا به کونید ۱۹ در شرایط مختلف | |
| ۲۸ | در منزل چگونه از کونید ۱۹ جلوگیری کنیم؟ | اقامت در منزل |
| ۲۹ | چگونگی ویروس زدایی در خانه | |
| ۲۹ | خوردن دمنوش‌ها، ریشه و سمه یا بخور سرکه می‌تواند از ابتلا، ویروس کونید ۱۹ جلوگیری کند؟ | |
| ۳۰ | اقدامات احتیاطی برای رژیم غذایی چیست؟ | |
| ۳۱ | آیا محصولات خریداری شده از سوپرمارکت نیاز به ضدعفونی دارند؟ | |
| ۳۱ | آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضدعفونی احتیاج دارد؟ | |
| ۳۲ | چگونگی برخورد با بسته ارسالی از وو هن و مناطق شیوع بیماری | |
| ۳۲ | آیا حمام آب گرم و تعریق می‌تواند باعث از بین رفتن ویروس کونید ۱۹ شود؟ | |
| ۳۳ | آیا روشن کردن کولر در خانه بی‌خطر است؟ | |
| ۳۳ | آیا امکان وجود ویروس روی وسایل عمومی مانند ترده راه پله و سایر تجهیزات مجتمع وجود دارد؟ | مشاهده بیمار در مجتمع مسکونی |
| ۳۴ | آیا استفاده از آسانسور سبب ابتلا به بیماری می‌شود؟ | |

۳۴ آیا زباله تولید شده توسط بیماران توسط بیماران سبب سرایت بیماری می‌شود؟

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

۳۶ هنگام خروج از خانه باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟

۳۶ چگونه انجام اقدامات حفاظتی هنگام ورزش در خارج از منزل

۳۷ هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در شهر باید به چه

مواردی توجه کرد؟

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

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

بیرون رفتن

۳۹ در مناطقی که بیماری شیوع ندارد کارکنان می‌توانند بلافاصله مشغول

به کار شوند؟ نیاز است به چه چیزهایی توجه کنند؟

۴۰ کارکنانی که ۲ هفته گذشته سابقه سفر و اقامت در مناطق شیوع

بیماری را دارند، گونه به کار خود بازگردند؟

بازگشت به محل کار

۴۱ آیا استفاده از آسانسور خطرناک است؟

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

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

۴۲ هنگامی که چند نفر در یک دفتر با هم کار می‌کنند چه اقداماتی برای

پیشگیری لازم است؟

۴۳ هنگام شرکت در جلسات باید ماسک بزنیم؟

۴۴ آیا می‌توان در محیط اداری از سیستم تهویه هوای مرکزی استفاده

کرد؟ در صورت استفاده، آیا نیاز به ضدعفونی شد دارد؟

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

محل کار

۴۵ الزامات پیشگیری در مکان‌های خرید چیست؟

۴۶ الزامات پیشگیری در بیمارستان چیست؟

۴۶ الزامات پیشگیری در هتل و رستوران چیست؟

محیط عمومی

۴۶ در صورت ظهور عوارضی شبیه به کرونا ۱۹ چه زمانی نیاز به درمان است؟

۴۹ هنگام مراجعه برای درمان به چه مواردی باید توجه کرد؟

۵۰ زنان باردار می‌توانند به صورت عادی معاینه شوند؟

۵۰ کودکان می‌توانند هنگام شیوع بیماری واکسن بزنند؟

مراجعه برای درمان



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

نمای کلی ویروس

سازمان بهداشت جهانی از این ویروس به عنوان 2019-nCoV 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 می‌شود 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 می‌تواند منبع عفونت باشد.

راه‌های انتقال

این ویروس می‌تواند 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 ویروس‌اند. همچنین انتقال از راه ذرات هوا نیز یکی دیگر از راه‌های انتقال این ویروس است.

افراد مستعد

این ویروس به طور کلی در تجمعات به راحتی منتقل می‌شود. عوارض ابتلاء به بیماری در افراد مسن و مبتلایان به بیماری‌های 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 سرفه‌ی خشک بروز می‌یابد. 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 می‌کند. بیمارانی که این بیماری در آنها شدت می‌یابد، پس از گذشت یک هفته دچار مشکل تنفسی می‌شوند.





درمان

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

پیش آگهی

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



نکات کلیدی در پیشگیری فردی



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، می‌تواند راه حل مشکلی باشد که نهادهای درمانی نمی‌توانند آن را حل کنند. در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد.

در این مدت می‌توانید از فعالیت در رسانه‌های اجتماعی، پخت و پز، کتاب خواندن، نوشیدن چای و سایر فعالیت‌های غنی‌کننده اوقات فراغت استفاده کنید، تا کویید 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 هُن و شهرهای آلوده را داشته‌اند و یا در مناطقی که بیماران محلی ممکن است به آنجا رفته باشند حضور داشته‌اند.
- افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته‌اند (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.)



چگونگی قرنطینه در خانه

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

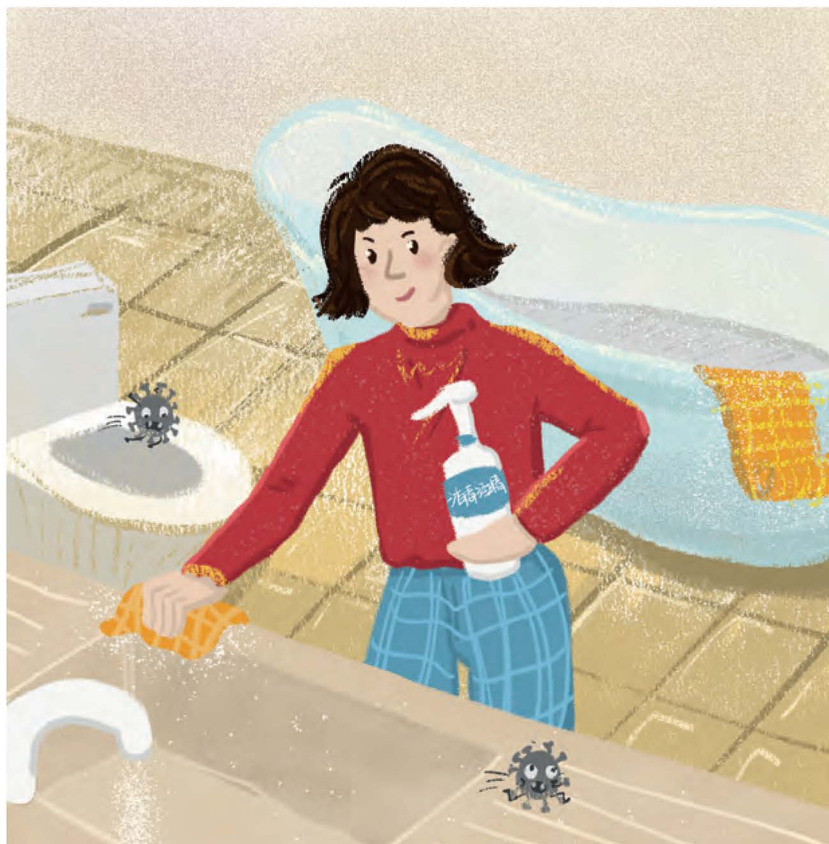
مراقبت (پرستار بیمار)

- تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده.
- پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند. (به توضیحات «ماسک» در صفحه ۹ مراجعه کنید).
- پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دست های خود را رعایت کند (قبل از تهیه غذا، قبل از مصرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و ...) اگر آلودگی قابل مشاهده ای روی دست ها وجود داشت حتماً با آب و مابون شسته شود.



ویروس زدایی

- 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 جدگانه بشویید.
- برای انجام این کار حتما از دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دستها به خوبی شسته شود.



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.
- 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 حتماً 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، کافایت 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 می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند.
- 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.
- برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، 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، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای KN95/N95 و بالاتر استفاده کنند.

ماسک‌های کاغذی ، ماسک‌های کرین فعال، ماسک‌های پنبه‌ای و ماسک‌های اسفنجی برای استفاده این افراد توصیه نمی‌شوند.

استفاده درست از ماسک چگونه است؟

استفاده درست از ماسک‌های 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 می‌شوند.

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 کاملاً 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 می‌شود.



آیا می‌توان از ماسک فیلتردار استفاده نمود؟

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

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



به چه مدت می‌توان از ماسک استفاده کرد؟ آیا حتماً باید از ماسک یکبار مصرف استفاده شود؟

در رابطه با عموم مردم، در شرایطی که با فرد مبتلا یا مشکوک به بیماری تماسی نداشته‌اید، می‌توان 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. حتماً 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.

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، حتماً باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

ماسکی که چندبار مصرف شده را چگونه نگهداری کنیم؟

اگر نیاز به استفاده چندباره از ماسک هست، می‌توان 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 نمی‌توان شست و همچنین از مایع ضدعفونی کننده یا حرارت دهی و دیگر روش‌ها نیز نمی‌توان استفاده کرد. در ارتباط با سایر ماسک‌های غیرپزشکی 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 کیسه‌ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و براساس دستورات دسته بندی زباله‌های زیستی عمل شود.

ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله‌های 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.
- 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 می‌کنند، چه کنند؟

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی و سایر بیماری‌های 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



در زندگی روزمره آیا نیاز به پوشیدن دستکش می‌باشد؟

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

لازم است: پرسنل پرستاری و درمان، افراد دارای تماس نزدیک، پرسنل امور حمل و نقل و دیگر کارکنان محل‌های 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 دست‌ها نمی‌شود و همچنان باید دست‌ها را به طور مرتب شست.

عینک محافظ



در زندگی روزمره آیا نیاز به زدن عینک محافظ می‌باشد؟

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 نمی‌باشد.



میکروب زدایی



روش‌های ضدعفونی و ویروس زدایی کدامند؟

بر اساس «طرح تشخیص و درمان ذات الریه ناشی از کوئید ۱۹ (نسخه 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 ضدعفونی کننده دارای کلر، پراستیک اسید و کلروفرم و سایر حلال‌های چربی همگی می‌توانند به طور مؤثر ویروس را نابود کنند، کلر هگزیدین نمی‌تواند به طور مؤثر ویروس را غیرفعال کند.

به دلیل اینکه در حال حاضر تأثیرگذاری روش‌های ضدعفونی دیگر نسبت به غیرفعال سازی ویروس کرونای جدید مشخص نشده، روش‌های دیگر ضدعفونی برای استفاده در ویروس زدایی ویروس کرونای جدید توصیه نمی‌شود.

روش‌های ضدعفونی قابل اجرا در خانه کدامند؟

ضدعفونی پوست: پوست را می‌توان با مالیدن الکل روی آن یا غوطه‌ور کردن پوست در الکل، ضد عفونی کرد.

ضدعفونی محیط خانه: می‌توان با استفاده از الکل ضدعفونی یا مواد ضدعفونی کننده دارای کلر سطوح اشیا را پاک کرد.

باید به ماده موثر مواد ضد عفونی کننده و شیوه استفاده بی خطر از آن توجه شود:

۱ الکل ماده‌ای 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 دست‌های خود را بشوییم؟

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

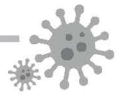
با چه موادی دست خود را بشوییم؟

با مایع دستشویی، آب جاری و مابون، یا مایع‌های ضد عفونی
کننده دست حاوی الکل.



دست‌ها را چگونه باید شست؟

- ۱ دست‌ها زیر جریان آب خیس شود.
- ۲ مقدار مناسب مایع دستشویی یا صابون را به صورت یکسان به کف، پشت، انگشتان و قسمت داخلی آن مالیده شود.
- ۳ دست‌ها با دقت به مدت ۱۵ ثانیه به صورت زیر به هم مالیده شود.
 - مالیدن کف دست‌ها 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 دست‌ها را به داخل جمع کرده، پشت انگشت‌ها را به داخل دست دیگر بمالید.
- مالش گردشی شست یک دست در کف دست دیگر و بالعکس.
- مالش مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس.
- ۴ دست‌ها را زیر آب شستشو دهید.
- ۵ دست‌ها را با دستمال یا حوله تمیز پاک کنید.



1



2



3



4



5



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 دست‌ها شسته نشود، باعث آلودگی مکان‌هایی مانند دستگیره درها، دکمه‌های آسانسور، نرده و صندلی‌ها 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 نمی‌کند. در نتیجه اکیداً پیشنهاد می‌شود 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.



آیا کوئید ۱۹ می‌تواند 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:

- ۱ قبل از خوردن غذا و پس از اجابت مزاج، به صورت استاندارد دستهایتان را بشویید، برای جزئیات دقیق تر به صفحه ۱۸ مطالب مربوط «شستشوی دست» مراجعه شود.
- ۲ پس از ورود به دستشویی و قبل از کشیدن سیفون، درب آن را ببندید.



هنگام سوار آسانسور شدن لازم است ماسک بزنیم؟ زدن دکمه آسانسور خطرناک است؟

جریان هوا در آسانسورهای کابین دار بسیار کم است، پیشنهاد می‌شود که هنگام سوار شدن به آسانسور ماسک زده شود. ممکن است دکمه‌های 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 دست‌هایتان 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.





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

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 می‌تواند به طرز قابل توجهی سایر باکتری‌های قابل انتقال از حیوانات به انسان را کاهش دهد، از جمله اشریشیا کلی و سالمونلا. انواع حیوانات خانگی بسیار زیاد است، اما در حال حاضر که سر منشأ و میزبان این ویروس مشخص نیست، پیشنهاد می‌شود حیواناتی که معلوم نیست از کجا آمده‌اند خصوصاً حیوانات وحشی را به عنوان حیوان خانگی نگهداری نکنید.

چگونگی ضد عفونی حیوانات خانگی پس از بازگشت به خانه

نیاز به ضدعفونی مخصوص نیست، نظافت روزانه و مراقب پزشکی منظم کفایت می‌کند.



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 دوره‌ی شیوع، پیشنهاد می‌شود حیوان قرنطینه و آزمایش شود.





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.

۱. اقامت، تحصیل، کار یا دیگر انواع تماس نزدیک یا اقامت و کار در واحد یا یک ساختمان

۲. پرستل 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.

۳. 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.

۴. دیگر افرادی که پس از بررسی توسط بازرسان میدانی به عنوان مرتبطین نزدیک ارزیابی شوند.



چگونه متوجه شویم فرد مرتبط نزدیک هستیم یا خیر؟

پس از تعیین مرتبطين نزدیک و آناليز خطر ابتلا، با توجه به شرايط باليني فرد مرتبط نزدیک، شیوه تماس به بیمار، شیوه‌های 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 بوده‌اند نیز شامل این موضوع هستند، به همین جهت باید به نگهداری اطلاعات شماره قطار یا هواپیما، اتوبوس یا ... توجه کنیم. باید به اطلاعیه‌های عمومی درباره وسایل نقلیه‌ای که بیماران استفاده کرده‌اند توجه کرد، در صورت استفاده همزمان از یک وسیله نقلیه، باید گزارش داده و در منزل قرنطینه شد.

مرتبطين نزدیک به چه مواردی توجه کنند؟

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

شیوه‌های پیشگیری از ابتلاء به کوئید ۱۹ در شرایط مختلف

اقامت در منزل



در منزل چگونه از کوئید ۱۹ جلوگیری کنیم؟

- استراحت منظم، ورزش به میزان کافی، خواب کافی.
- با رعایت عادات بهداشتی خوب می‌توان 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).
- عدم استفاده مشترک حوله توسط اعضای خانواده؛ حفظ پاکیزگی میلمان 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.
- ذخیره دماسنج، ماسک پزشکی یا ماسک KN95/N95 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.
- 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؟

- عدم استعمال گوشت فاسد حیوانات و فرآورده‌های تولید شده از آن .
- گوشت پرندگان تازه را از منابع رسمی خریداری کنید و تخم مرغ، شیر و مرغ را کاملاً بپزید.
- استفاده از تخته های برش و ابزار برش جداگانه برای مواد غذایی خام و پخته شده و شستشوی دست هنگام کار کردن با هرکدام از آن.
- گوشت را حتی در مناطق شیوع بیماری پس از پخت کامل می‌توان میل کرد.
- 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 بشویید. 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 غیرمستقیم 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 می‌توان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است.

در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می‌توانید 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 می‌تواند زنده بماند. بنابراین اگر بسته‌ای از این مناطق آلوده به دست شما برسد احتمال وجود این ویروس بر روی سطح آن بسیار کم است و می‌توان با اطمینان خاطر بسته را تحویل گرفت. اگر هم‌چنان نگران آلودگی بسته و سطوح آن هستید، می‌توانید 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 چشم‌ها، دست‌ها را بشویید.

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

ویروس کوئید ۱۹ در دمای ۵۶ درجه سانتی‌گراد 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 بی‌هوشی فرد شود. با این وجود، استحمام عادی و منظم می‌تواند خطر بیماری را کاهش دهد.



آیا روشن کردن کولر در خانه بی خطر است؟

برای جزئیات بیشتر به محتوای مربوط به «تهویه هوا» در صفحه‌ی ۲۳ مراجعه کنید.

دستگاه‌های تهویه هوای مستقل در منازل باعث به جریان افتادن هوا یا انتشار ویروس در خانه و اتاق‌های آن نمی‌شوند. با این وجود، لازم است به طور مرتب پنجره‌ها را باز کنید تا از گردش هوای داخل خانه اطمینان حاصل کنید؛ همچنین فیلترهای دستگاه تهویه‌ی هوا را به طور مرتب تعویض و یا تمیز کنید.

مشاهده بیمار در
مجتمع مسکونی



آیا امکان وجود ویروس روی وسایل عمومی

مانند نرده راه‌پله 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.



آیا استفاده از آسانسور سبب ابتلا به بیماری می‌شود؟

برای جزئیات بیشتر به محتوای مربوط به «آسانسور» در صفحه 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 می‌شود؟

احتمال آن بسیار کم است، هرچند توصیه می‌شود ابتدا دستان خود را بشویید و هنگام بیرون ریختن زباله مراقب آلاینده‌های 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 مکان‌های عمومی، مخصوصاً جاهایی که تراکم جمعیت وجود دارد باید از ماسک استفاده شود.
- در صورت امکان، پیاده، با دوچرخه یا وسیله نقلیه شخصی بیرون بروید.
- از تماس با افرادی که علائم تب یا سرفه دارند پرهیز شود، در صورت برخورد فاصله ۱ متری رعایت شود.
- 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).
- تماس با وسایل را در امکان عمومی کاهش دهید.
- از تماس دست آلوده با بینی و دهان و همچنین مالش چشم پرهیز کنید.
- مداومت در شستشوی دست‌ها، میتوانید از ضدعفونی‌کننده های دست حاوی الکل و پدهای الکلی ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.
- 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؟

لباس‌های رویی خود را به صورت عادی در آورده ← آن را در ورودی منزل آویزان کنید (با در محلی که تهویه هوا به خوبی صورت می‌گیرد) ← ماسک را بردارید ← دست‌های خود را بشویید ← 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.

توصیه می‌شود لباس‌های بیرونی را در مکانی خاص در ورودی منزل آویزان کنید و آن‌ها را با لباس‌های 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 نمی‌شود آنها را به اتاق خواب ببرید.

برای جزئیات بیشتر بخش «ماسک» در صفحات ۱۲ و ۱۳ و بخش «شستشوی دست‌ها» 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 بپرهیزید، از جمله سالن‌های ورزشی خودداری کنید. از فعالیت‌های خارج از منزل و رفتن به مکان‌های شلوغ جلوگیری کنید. برخی از فعالیت‌های بدنسازی را می‌توان 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 ویژه‌ای داشته باشید، بعد از لمس مکان‌های
عمومی و وسایل دیگر، دست‌های خود را بشویید.

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

افراد حاضر در ماشین باید ماسک گذاشته، مکالمات را کاهش دهند،
به آداب سرفه کردن توجه کنند و پنجره‌ها 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 کاملاً 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.

هنگام ورود یا خروج از ایستگاه حتماً با کارکنانی که دمای بدن افراد را اندازه گیری می‌کنند همکاری کنید. وعده های غذایی را کاهش دهید، سعی کنید از برداشتن ماسک خودداری کنید؛ از تماس مکرر دست‌ها با دهان، بینی و چشم‌های 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 مسدول 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 آپزوری 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 بیمار آن 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؟

- 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.
- در صورت تماس با افراد بیمار و یا بروز علائم مربوط به بیماری، لطفاً 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؟

- هر چه زودتر در کمیته محلی و یا دهیاری محل سکونت خود ثبت وضعیت کرده، فعالیت های برون شهری را کاهش دهید، مخصوصاً از فعالیت در مکان‌های عمومی پرتردد پرهیز کنید.
- 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.
- در صورت وجود علائم مشکوک (از جمله تب، سرفه، گلو درد، سفتی در قفسه سینه، تنگی نفس، بی اشتها، خستگی، بی‌حالی، حالت تهوع و استفراغ، سردرد، اسهال، تپش قلب، ورم ملتحمه، درد عضلانی خفیف در ناحیه اندام‌ها 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 استفاده از آسانسور خطرناک است؟

برای جزئیات بیشتر به صفحه‌ی 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 فایل‌های اداری ماسک بزنید، بهتر است پس از آن دست‌های خود را بشویید.

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

لوازم و تجهیزات اداری باید به صورت دوره‌ای ضدعفونی شوند. می‌توان با کشیدن یک پنبه‌ی آغشته به الکل بر روی گوشی موبایل، تلفن ثابت، کیبورد کامپیوتر و غیره آن‌ها را ضدعفونی کرد (برای جزئیات بیشتر به صفحه‌ی ۱۵ بخش مربوط به «ویروس زدایی» رجوع کنید).

هنگامی که چند نفر در یک دفتر با هم کار می‌کنند 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.
- 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 دوره ای شسته شوند.
- هر روز به طور مرتب در و پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به جریان بیفتد و تهویه شود.
- مرتب با مایع ضدعفونی کننده دستگیره در، لوازم و تجهیزات اداره را ضدعفونی کنید.
- 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 دست‌هایتان 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.





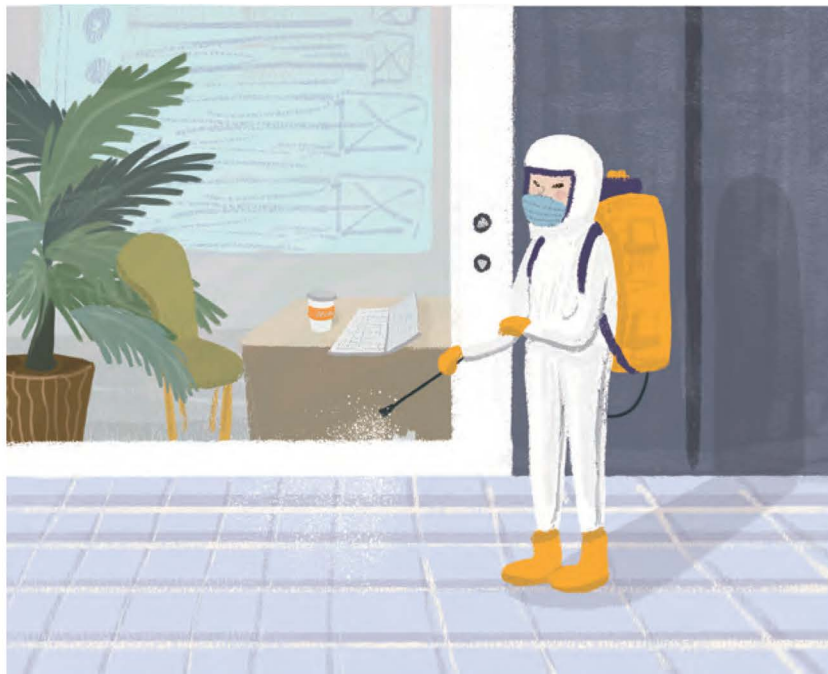
هنگام شرکت در جلسات باید ماسک بزنیم؟

- از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.
- هنگام گفت و گو فاصله خود را با مخاطب رعایت کنید.
- پنجره‌ها را باز نگه دارید تا جریان هوا حفظ شود.
- تعداد جلسات گروهی را کاهش دهید.
- زمان جلسات را کنترل کنید.



آیا می‌توان در محیط اداری از سیستم تهویه هوای مرکزی استفاده کرد؟ در صورت استفاده، آیا نیاز به ضدعفونی شدن دارد؟

- در و پنجره‌ها بایستی باز شده تا جریان هوای اتاق حفظ شود.
- از سیستم تهویه هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده از آن را کاهش دهید. در صورت ضرورت استفاده از سیستم تهویه هوا، همزمان یک هواکش روشن کنید.
- 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؟

- تمام افراد باید ماسک بزنند.
- دمای بدن بازدیدکننده باید مورد بررسی قرار گیرد، سابقه سفر یا اقامت وی در وو هُن و مناطق آلوده، تماس ایشان با بیماران یا 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 پراستیک 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، دستها 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 بپردازد.

مراجعه برای
درمان



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

در ابتدا، هرگاه در شرایط قرنطینه در منزل (به موارد مرتبط با «قرنطینه در خانه» صفحه ۶ مراجعه شود)، عوارضی شبیه به کووید 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.

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

۱ تب پایین‌تر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد، همچنین تنگی نفس، سنگینی نفس و دیگر علائم.

۲ سن فرد زیر ۶۰ و بالای ۵ سال باشد.

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

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



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

پیشنهاد می‌شود 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 ارگان‌های داخلی، افراد با سیستم ایمنی ضعیف.





هنگام مراجعه برای درمان به چه مواردی باید توجه کرد؟

👑 در مسیر رفت و برگشت از بیمارستان

- زدن ماسک، هنگام سرفه کردن با استفاده از دستمال یا آستین پیراهن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. از فرار 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.
- کاربران وسایل نقلیه عمومی باید آن را ضد عفونی کنند.

👑 هنگام مراجعه برای درمان

- داوطلبانه سابقه اقامت یا رفت آمد در مناطق و شهرهای آلوده، سابقه تماس با بیماران یا افراد مشکوک به کوئید ۱۹ و همچنین افرادی و گروه‌هایی که پس از بیماری با آنها تماس داشته‌اید را اعلام کنید. با پزشکان برای انجام بررسی‌های مربوطه همکاری کنید.
- 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.
- 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.
- پس از اتمام درمان یا مراجعه، در محیط قدم نزنید و سریع به منزل برگردید.

زنان باردار می‌توانند 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 می‌توانند 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 واکسن‌ها را می‌توان به تاخیر انداخت. پیشنهاد می‌شود از اعلامیه های مرکز کنترل بیماری و درمانگاه‌های هر منطقه تبعیت شود.

