

به نام خدا



سال ۲۰۲۰ سال جهانی پرستار و ماما

راهنمای آموزشی مقابله با

بیماری کرونا ویروس

برای عموم مردم جامعه



ویراستاری و نظارت:

دکتر مسعود فلاحي خشکناپ

رئیس انجمن علمی پرستاری ایران

استاد و مدیر گروه پرستاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گردآوری و ترجمه

نسیم صادقی

دانشجوی دکتری پرستاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

۲۸ اسفند ماه ۱۳۹۸

کتابچه ۱



فهرست

۳	مقدمه
۴	ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹).....
۴	تعریف.....
۴	اپیدمیولوژی بیماری.....
۵	علائم و سیر بیماری.....
۵	درمان دارویی و واکسن.....
۶	راهنمای پیشگیری از کووید-۱۹.....
۶	شستن دست ها.....
۷	استفاده از ماسک.....
۸	دوری از اجتماعات.....
۸	فضاهای باز و عمومی.....
۱۰	شست و شوی البسه.....
۱۰	منزل.....
۱۱	تغذیه و مواد غذایی.....
۱۲	خرید.....
۱۲	محل کار.....
۱۲	محل کار.....
۱۴	رانندگان تاکسی و وسایل نقلیه عمومی.....
۱۴	نانوایی.....
۱۵	خانم های باردار و شیرده.....
۱۵	استرس و نگرانی.....
۱۶	مدارس.....
۱۸	حضور در مناطق آلوده.....



به نام خدا

پیش گفتار:

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش فرید نعمت

هر نفسی که فرومی رود مدحیات است و چون باز آید، منرح ذات

پس در هر نفسی دو نعمت است و بر هر نعمت شکر واجب

از دست و زبان که برآید کز عده شکرش بدر آید

(سعدی)

در این موقعیت حساس از تاریخ ، که دنیا و کشور عزیزمان ایران دچار گرفتاری بیماری کرونا شده است ، نیاز به همت ، وحدت و یکپارچگی جهت مقابله با ویروس کرونا احساس می گردد، وظیفه جامعه علمی کشور بالاخص جامعه علمی پرستاری متشکل از اساتید، دانشجویان و کلیه همکاران ، سازمانها و نهادهای علمی پرستاری از جمله انجمن علمی پرستاری ایران، دانشکده ها و دپارتمان های آموزشی ، تولید دانش به روز ، جهت کاربرد در بالین و جامعه می باشد، لذا انجمن علمی پرستاری ایران وظیفه خود می داند در این راستا در جهت تولید دانش و بالاخص دانش مبتنی بر شواهد گام بردارد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان و همکاران پرستار که می توانند در این تلاش همکاری نمایند، دعوت می نماید تا اثرات علمی خود را به انجمن علمی پرستاری ایران ارسال نمایند، تا در سطح کشور با نام دانشکده یا گروه های آموزشی تولید کننده دانش، انتشار یابد، در پایان به ارواح پاک کلیه شهدا، بالاخص شهدای پرستاری که مدافع سلامت هموطنان بوده اند، سلام و درود فرستاده و امید است خداوند تبارک و تعالی آنها را با شهدای اسلام محشور فرماید.

دکتر مسعود فلاحی خشکناپ

رئیس انجمن علمی پرستاری ایران



مقدمه:

بیماری قسمتی از زندگی بشر بوده و همیشه بشر با بیماری‌ها درگیر بوده است، و این معضل در قرون مختلف سیر پر فراز و نشیبی را طی کرده است، و با پیشرفت علم بشر توانسته بر تعداد زیادی از بیماری‌ها غلبه کرده و آنها را درمان کند.

انواع بیماری‌ها:

بیماری‌ها به دو دسته کلی تقسیم می‌گردند:

- بیماری‌های غیر واگیر که شامل کلیه بیماری‌هایی است که از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود که از این بیماری‌ها می‌توان دیابت، فشار خون، میگرن، صرع، انواع سکتته‌ها را نام برد.
- بیماری‌های واگیردار یا مسری که شامل بیماری‌هایی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌گردد، از این بیماری‌ها می‌توان سرخک، اوریون، آبله، دیفتری، کزاز، آنفلوآنزا و... را نام برد.

بیماری‌های واگیر دار به چند دسته مهم تقسیم می‌گردند: ۱- بیماری‌های باکتریایی، ۲- بیماری‌های ویروسی، ۳- بیماری‌های آمیبی، ۴- بیماری‌های قارچی، ۵- بیماری‌های انگلی و... که در این مبحث بیماری‌های ویروسی مورد نظر می‌باشد.

بیماری‌های ویروسی

عامل این بیماری‌ها میکروبه‌های بسیار ریز به نام ویروس‌ها بوده که از مهمترین بیماری‌هایی که آنها را از قدیم می‌شناسیم می‌توان بیماری آبله، سرخک، فلج اطفال، سرخجه، اوریون را نام برد که بشر بر آنها با ساختن واکسن غلبه کرده و این بیماری‌ها ریشه کن یا کنترل شده‌اند.

تعدادی بیماری‌های جدید ویروسی هم وجود دارند که جدیدتر بوده و بشر در مقابله آنها کمتر موفق بوده است که مهمترین آنها آنفلوآنزا و ایدز می‌باشند که واکسن‌ها و داروهایی برای آنها ساخته شده است ولی تاثیر آنها کامل نیست.

در سال‌های اخیر بیماری‌های جدیدتر ویروسی بوجود آمد که از جمله آنها سارس، آنفلوآنزای پرندگان، آنفلوآنزای خوکی و همچنین بیماری مرس و ابولا را می‌توان نام برد، که اکثراً از حیوانات به انسان منتقل شده‌اند.

امسال بیماری جدیدتر ویروسی بوجود آمده است که به آن بیماری کرونا ویروس می‌گویند، که از حیوانات به انسان منتقل شده، که در جهان همه گیر شده است و منجر به مرگ و میر شده است.

پرستاری ، یک تعهد مادام العمر



مقدمه ای از ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹)



تعریف

کرونا ویروس خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که منجر به بیماری در حیوانات (خفاش، شتر و برخی دیگر از حیوانات) و انسان ها می شوند. تعدادی از این ویروس ها شناخته شده اند، که منجر به طیف مختلفی از عفونت های تنفسی، از سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری های شدیدی مانند سندرم شدید تنفسی خاورمیانه (MERS)^۱ و سندرم شدید حاد تنفسی (SARS)^۲، در انسان می شوند. کووید-۱۹ یک بیماری عفونی است که توسط گونه جدیدی از کرونا ویروس ایجاد می شود. این ویروس و بیماری آن تا قبل از شیوع آن در ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹، ناشناخته بوده است (۱-۴).

همه گیری شناسی (اپیدمیولوژی)



براساس گزارشات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)^۳، اولین مورد کووید-۱۹ در فردی دیده شد که در یک فروشگاه نگهداری حیوانات زندگی می کرد. انتشار این ویروس از طریق سرفه یا عطسه و قطرات ریز تنفسی (بینی، دهان) از

^۱ Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

^۲ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)

^۳ Center for Disease Control and Prevention

فردی به فرد دیگر انجام می گیرد. این قطرات می توانند روی سطوح مختلف برای ساعت ها تا روز ها باقی مانده و منجر به انتقال ویروس و انتشار آن در میان افراد گردد. با تماس دستان به سطوح آلوده به ویروس و سپس بردن دست ها به سمت چشم، بینی یا دهان این ویروس منتقل می شود. هم اکنون بیش از ۱۴۷ کشور دنیا درگیر شیوع بیماری کووید-۱۹ هستند. بر طبق آخرین گزارشات سازمان جهانی بهداشت آمار کل مبتلایان این ویروس در جهان تا تاریخ ۱۹ مارس سال میلادی (برابر با ۲۸ اسفند ۱۳۹۸)، برابر با ۲۱۴۸۹۴ نفر بوده و تعداد قربانیان آن ۸۷۳۲ نفر اعلام شده است. همچنین در ایران آمار موارد مثبت بیماری و قربانیان به ترتیب برابر با ۱۷۳۶۱ و ۱۰۳۵ نفر اعلام شده است (۱، ۳، ۲۱).

علائم و سیر بیماری



شایع ترین علائم کووید-۱۹، تب بالای ۳۸ درجه، خستگی و سرفه خشک است. برخی بیماران علائمی همچون درد و کوفتگی، آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد یا اسهال را گزارش می کنند. این علائم اغلب به صورت خفیف ظاهر می شوند. بر طبق آخرین تخمین، از لحظه ورود ویروس به بدن تا بروز اولین علائم بیماری ۱ تا ۱۴ روز طول می کشد. در حال حاضر متوسط این زمان ۵ روز گزارش شده است. البته در اینجا باید گفت، با توجه به جدید بودن این ویروس اطلاعات مرتبط با آن محدود بوده و مرتب به صورت روزانه در حال به روز رسانی است. برخی بیماران بدون وخامت و بدتر شدن علائم، دچار عفونت سراسری ریه می گردند. این در حالیست که، نزدیک به ۸۵ درصد مبتلایان بدون نیاز به دریافت درمان خاصی بهبود می یابند. و حدود ۱۵ درصد نیاز به به بستری برای درمانها و مراقبتهای تخصصی پیدا می کنند، به زبانی دیگر می توان گفت از هر ۶ مبتلا به کووید-۱۹، ۱ نفر دچار نوع شدید و پیشرونده بیماری همراه با علائمی همچون تنگی نفس می شود. سالمندان و افراد مبتلا به وضعیت های مزمن سلامتی (بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت) اغلب این گروه از بیماران را تشکیل داده که نزدیک به ۲ درصد این افراد فوت می شوند. توصیه می شود که در صورت تب بالای ۳۸ درجه، سرفه و تنگی نفس حتما به پزشک مراجعه بفرمائید (۱، ۲، ۵، ۶).

پرستاران همراهان بی تکلف، در لحظه های دشوار زندگی

درمان دارویی و واکسن



تا این لحظه هیچ گونه دارو یا واکسنی برای درمان قطعی این بیماری تولید نشده است. درمان های کنونی بیشتر با هدف تسکین و کاهش علائم به کار می رود. افراد با فرم شدید بیماری در بیمارستان بستری می شوند. اغلب بیماران با دریافت درمان های حمایتی بهبودی کامل می یابند. البته محققان زیادی برای ساخت و تولید واکسن و داروی خاص برای کووید-۱۹ در حال بررسی و تحقیق هستند. در حال حاضر شاید موثرترین روش مراقبت در مقابل ویروس کووید-۱۹، شستن مکرر دست ها، پوشاندن دهان و بینی در زمان عطسه یا سرفه و فاصله گرفتن از افراد بیمار به طول حداقل ۱ متر باشد. همانطور که گفته شد، بهترین راه مواجهه با این بیماری پیشگیری از ابتلا به آن است. این راهنما به شما کمک می کند که از روش های پیشگیری ساده ای استفاده کرده تا خود و اطرافیان خود را از ابتلا به کووید-۱۹ حفظ نمایید (۱، ۳، ۷).

راهنمای پیشگیری از کووید-۱۹

یکی از موثرترین راه های پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ دوری از ویروس است. مرکز کنترل و پیشگیری توصیه های مهمی به منظور جلوگیری و کنترل گسترش بیماری های تنفسی مانند کووید-۱۹ منتشر کرده است. در این بخش همراه با اطلاعات تکمیلی به آن پرداخته می شود:

شستن دست ها



دست ها باید بطور مرتب (حداقل هر یک ساعت) با آب و صابون به مدت دست کم ۲۰ ثانیه شسته شود یا در صورت عدم دسترسی به صابون، از اسپری یا ژل های ضدعفونی با الکل ۶۰ تا ۹۰ درصد استفاده گردد.

- هرگز دست خود را به بینی و چشم نزنید.
- برای جلوگیری از فراموشی از قانون ۲۰ ۲۰ استفاده شود: هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه شستشوی دست با آب و صابون.
- در صورت آلودگی واضح دست ها، حتما از آب و صابون برای تمیز کردن آن استفاده کنید.
- زمان های شست و شوی دستان خود را به خاطر بسپارید: (۱) بعد از سرویس بهداشتی، (۲) قبل از تهیه و خوردن غذا، (۳) بعد از سرفه، عطسه و دمیدن در بینی (۴) قبل و بعد از مراقبت از فرد مبتلا به بیماری تنفسی یا با علائم استفراغ و اسهال، (۵) پس از هرگونه تماس با حیوانات اهلی و غیر اهلی، (۶) پس از تماس با هرگونه زباله و خاک روبه.
- مطابق شکل زیر شستشوی صحیح دست ها در ۵ گام انجام می گیرد:



۱. خیس کردن دست ها با آب تمیز و روان (سرد یا گرم) و استفاده از مایع صابونی.
 ۲. مالیدن روی و پشت دست ها به هم، مالیدن دورانی انگشتان و تمیز کردن زیر ناخن ها.
 ۳. شستشوی دست ها به مدت دست کم ۲۰ ثانیه.
 ۴. آبکشی دستان با آب تمیز و روان.
 ۵. خشک کردن دست ها با جریان هوا، دستمال کاغذی یا حوله تمیز.
- نحوه استفاده صحیح از ژل های ضدعفونی کننده:
 ۱. ژل را روی یکی از دستان خود بریزید.
 ۲. دستان خود را بهم بمالید.
 ۳. تمام سطوح داخلی و بیرونی دست و ناخن های خود را به خوبی تمیز کرده تا زمانی که دست های شما کاملا خشک شود (تقریبا ۲۰ ثانیه). (۸-۱۰)

پرستاری دو "ع" است: "علم" و "عشق"

استفاده از ماسک



- افراد بدون نشانه های تنفسی مثل سرفه معمولاً احتیاجی به استفاده از ماسک ندارند، ولی بخاطر اینکه فردی که نشانه های بیماری را ندارد، ممکن است ناقل سالم باشد، بهتر است از ماسک استفاده نماید.
- ماسک برای افراد با نشانه های بیماری کووید-۱۹ و افرادی که دارای نشانه های سرفه و تب هستند توصیه می شود.
- استفاده از ماسک برای کادر ارائه دهنده مراقبت به افراد مبتلا به کووید-۱۹ (در منزل یا مراکز درمانی) ضروری است.



- در صورت مواجهه با بیمار مبتلا به کووید-۱۹ از ماسک استاندارد N۹۵ استفاده کرده و به صورت منظم آن را تعویض کنید.
- از دست زدن به ماسک با دست های آلوده خودداری کنید.
- استفاده اشتباه از ماسک، از عدم استفاده از آن خطرناک تر است، بنابراین از استفاده درست ماسک توسط خود و خانواده تان مطمئن شوید:

۱. قبل از گذاشتن ماسک دست خود را ضدعفونی کنید.
۲. ماسک باید مناسب و استاندارد باشد.
۳. ماسک استاندارد را روی بینی، دهان و چانه خود قرار دهید.
۴. بعد از فیکس کردن ماسک، کش بالا را پشت سر و کش پایین را زیر گوش ببندید.
۵. سیم فلزی و نازک فوقانی ماسک را روی بینی فشار داده تا کامل به صورت شما بچسبید.
۶. اگر هوا از اطراف ماسک نشت می کند با فیکس کردن کش های آن، مشکل را برطرف کنید.
۷. در حین دم و بازدم چرخه تنفس را چک کنید.



- هرگز ماسک استفاده شده را در جیب یا کیف قرار ندهید. آن را در کیسه قرار داده و در سطل زباله دربسته قرار دهید (۸، ۱۱).

دوری از اجتماعات و تجمعات



- با توجه به گسترش سریع و شیوع بالای کووید-۱۹ در محیط های شلوغ و عمومی در بسته، تا اطلاع ثانوی از حضور در آرایشگاه، باشگاه، مراسم های مختلف، استخر، اجتماعات مذهبی و.. اکیدا خودداری بفرمائید.
- از افرادی که علائم بیماری را دارند دوری کرده و در صورت مواجهه ۱ تا ۲ متر از ایشان فاصله بگیرید.



- در صورت احساس بیماری یا بروز علائم در منزل بمانید و استراحت کنید.
- تا جایی که ممکن است، به صورت غیر حضوری خدمات بانکی را دریافت کنید (۱۰، ۱۲).

نحوه حضور فضاهای باز، شلوغ و عمومی

- بطور کلی تجمعات باعث انتشار بیماری شدهو خطر ابتلا به بیماری را افزایش می دهد، و باید از حضور در تجمعات تا حد اکثر امکان خودداری گردد ولی اگر ناچار به حضور می باشد، رعایت نکات زیر الزامی است:
- در اجتماعات انبوه از ماسک استفاده کرده و از رو بوسی و دست دادن پرهیز کنید.



به امید آرامش و آمرزش ارواح مدافعین سلامت، بالاخص شهدای پرستاری، صلوات

- صفحه آلوده به ویروس شامل: صفحه کلید آسانسور، صفحه کلید خود پرداز ها، صفحه کلید لپ تاب ، کامپیوتر، موس و صفحه زیر موس، صفحه موبایل و تبلت، صفحه کلید دستگاه کارتخوان بانک، صفحه کلید دستگاه حضور غیاب پرسنلی، استامپ ها و صفحه کلید زنگ ورودی اماکن.
- به هیچ وجه آب دهان خود را در فضاهای عمومی و باز دور نریزید. از دستمال کاغذی استفاده کرده و پس از اینکه به خوبی آن را تا کردید، در سطل زباله در بسته بریزید.
- در زمان عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال تمیزی پوشانده و پس از استفاده آن را در

کیسه پلاستیکی در بسته ای گذاشته و به داخل سطل آشغال قرار دهید.



- سعی کنید همیشه دستکش یکبار مصرف همراه خود داشته باشید.
- در صورت ممکن از وسایل نقلیه عمومی شلوغ مانند اتوبوس و مترو استفاده نکنید.
- با توجه به اینکه ویروس کووید-۱۹ تا چندین ساعت یا حتی روز بر روی سطوح

مختلف باقی می ماند،

- در اماکن عمومی و شلوغ مانند وسایل حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و

سطوح (دستگیره و میله) اجتناب کنید.

- گوشی همراه خود را از جیب خارج نکنید مگر در شرایط اضطراری.



- در صورت احساس بیماری یا بروز علائم در منزل بمانید و استراحت کنید (۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳).

برای حفظ سلامتی خود و خانواده مان در خانه بمانیم.

شست و شوی البسه



- نیازی به شستشوی مکرر لباس ها بعد از هر بار آمدن از بیرون نیست.
- لباس خود را در فضای جداگانه ای از سایر لباس ها در داخل یک کاور یا کمد مخصوص قرار دهید.
- برای شستشوی لباس های بیرون، طبق روتین سابق عمل کرده و آنها را با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد بشویید.
- فراموش نکنید، بعد از پهن کردن لباس ها دستها با آب و صابون شسته شود (۴, ۱۰).

منزل

- اگر در مجتمع های بزرگ و چند واحدی زندگی می کنید، با همسایگان و مدیر ساختمان درباره راه های پیشگیری از کووید-۱۹ صحبت نمایید. شاید نیاز باشد برای ساختمان اقداماتی انجام دهید. گذاشتن گوش پاک کن یا خلال دندان های فرو رفته بر روی یک قطعه ابر در کنار درب آسانسور و درون آن، چسباندن جعبه دستمال مرطوب ضدعفونی در کنار درب های اصلی، از جمله این اقدامات می باشند.
- دوستان و همسایگانی که دارای وضعیت پیچیده و مزمن هستند (مثل سالمندان و افراد با بیماری های قلبی عروقی، دیابت و...) را شناسایی شوند و درباره راه های پیشگیری و ماندن در منزل به آنها آموزش داده شود.



- فهرستی از مراکز ارائه دهنده مراقبت های کووید-۱۹ در شهر خود فراهم کنید.
- اگر در منزل از حیوان خانگی (سگ، گربه و...) مراقبت می کنید از عدم خروج آنها از منزل مطمئن شوید. در غیر اینصورت از تماس با هر حیوان خانگی یا غیر خانگی جدا پرهیز کنید.

- روش های روزمره به منظور پیشگیری از ابتلا و گسترش کووید-۱۹ را فراموش نکنید:
- از افراد بیمار یا مشکوک دوری کنید.
- در صورت بروز علائم بیماری از منزل خارج نشوید، مگر اینکه مجبور به رفتن به بیمارستان برای دریافت خدمات درمانی باشید.
- شستشو و ضدعفونی مرتب سطوح، سطح میز و کابینت، پرز چراغ، دستگیره های در و کابینت، نرده های ساختمان و میز با شوینده های معمول خانگی (ترکیب آب با سفید کننده)



- شستشوی مکرر دست با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا در صورت عدم دسترسی به صابون، استفاده از محلول و ژل های شستشو با الکل ۶۰ تا ۹۵ درصد.
- در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یک اتاق مجزا به او اختصاص داده و او را از سایر افراد جدا کنید.
- در صورت بروز علائم خطر: سختی در تنفس با تورفتگی دنده ها و قفسه سینه، تنگی نفس به همراه سرفه، صدای ناله مانند، خس خس و ویز در حین تنفس، بی اشتهایی و تب بالا، به مراکز درمانی کرونا مراجعه کرده یا با اورژانس تماس بگیرید.
- از ترتیب دادن هر گونه مهمانی و مراسم پرهیز کنید. به جای مراجعات حضوری به منظور احوالپرسی از روش های غیر حضوری (تماس تلفنی، تماس تصویری و...) استفاده کنید.
- منزل بهترین مکان برای پیشگیری از ابتلا و انتقال بیماری می باشد. (۱۴، ۱۵)

پرستاران تضمین کننده سلامت جامعه

تغذیه و مواد غذایی



- برای شستشوی میوه و سبزیجات مطابق روتین های قبلی عمل شده و با محلول های مناسب به دقت شسته شوند.
- قبل و بعد از شستن میوه، سبزی، گوشت، مرغ و ماهی دست های خود را به خوبی با آب و صابون تمیز کنید.
- ترجیحا برای خرد کردن محصولات پروتئینی و گوشتی از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. آن را پس از شستشو، بسته بندی کرده و در فریزر قرار دهید.
- فراموش نکنید خوردن سیر، مرکبات، دمنوش ها، دارچین و گرمی جات تاثیر خاصی در پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ ندارد. بهترین روش پیشگیری رعایت اصول بهداشت فردی است.
- مصرف ویتامین ها روی ویروس بطور مستقیم اثر نداشته ولی اثر ویتامین های D, C, A و همچنین املاحی مانند روی و منیزیم در تقویت سیستم ایمنی به اثبات رسیده است لذا ویتامین ها با تقویت سیستم ایمنی بدن می توانند به فرد مبتلا کمک نماید تا بتواند با بیماری مقابله نماید. مصرف مکمل های ویتامینی و دارویی به صورت افراطی با هدف پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ فاقد مستندات علمی است ولی همانطور که ذکر آن رفت، با توجه به اینکه مصرف ویتامین ها و املاح در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند، بطور غیر مستقیم می تواند در پیشگیری و یا درمان کمک کننده باشد.
- مصرف میوه و سبزیجات تازه که سرشار از ویتامین ها هستند، توصیه می گردد.
- قبل از مصرف گوشت و تخم مرغ از پخته شدن کامل آن اطمینان حاصل کرده و از خام خواری و غذاهای فست فود پرهیز کنید.
- حتی الامکان از رفتن به رستوران هایی که از سلامت کارکنان و بهداشت آن مطمئن نیستید جدا پرهیز کنید. در صورت اطمینان باز هم نیاز است نکات زیر را بخاطر داشته باشید:
 ۱. از سفارش غذا هایی که نیازمند تهیه مستقیم با دست و بدون نیاز به پخت با حرارت اجاق گاز است خودداری کنید.
 ۲. از مصرف غذاهای خام بسته بندی مانند سالاد اجتناب نمایید.

پرستاران همدلان و همراهان صبور در کلیه مراحل زندگی



۳. سعی کنید از مواد غذایی داغ مانند سوپ و آش که هنگام آوردن به دلیلی حرارت امکان تماس دست با آن نیست سفارش دهید.
۴. از نان های یکنفره بسته بندی شده مصرف کنید.
۵. از وسایل سرو غذا به شکل قاشق، چنگال و بشقاب یکبار مصرف استفاده شود، در غیر این صورت یکبار وسایل را خودتان بشویید.
۶. بعد از ورود به رستوران و قبل از صرف غذا دستان خود را با آب و صابون شستشو دهید.
۷. برای جابجایی صندلی از دستمال کاغذی استفاده کنید.
۸. قبل از نشستن پشت میز درخواست کنید یک بار روی آن را با محلول ضد عفونی شستشو دهند.
۹. در زمان پرداخت هزینه، به جای پول نقد از کارت بانکی استفاده کنید و خودتان آن را روی دستگاه پوز بکشید.
۱۰. در زمان خرید نان، از دست به دست کردن آن بپرهیزید. نان را از نانو گرفته و در یک پارچه تمیز بپیچید.
۱۱. پس از شستشوی دست ها با آب و صابون نان را تکه کنید.
۱۲. هنگام مصرف نان بهتر است ابتدا توسط مایکروفر، توستر و... گرم شود (۱۴، ۱۵).

خرید در فروشگاه و اغذیه فروشی ها

- به غیر از موارد ضروری وارد مراکز خرید و فروشگاه ها نشوید.
- از مراکز خرید شلوغ و پر تجمع سعی نمایید، خرید نکنید.
- از بردن کودکان به مراکز خرید جدا خودداری کنید.
- از خرید بستنی و مواد غذایی باز برای کودکان خود در مراکز خرید امتناع نمایید.
- در زمان باز کردن درب بانک و مغازه، استفاده از عابر بانک و برداشتن مواد غذایی و حمل کیسه خرید از دستکش یا دستمال کاغذی استفاده کنید.
- در زمان استفاده از کارت های اعتباری خودتان آن را روی دستگاه کشیده و به دست فروشنده ندهید.
- از دستکش، دستمال کاغذی، گوش پاک کن یا خلال دندان برای زدن دکمه آسانسور استفاده کنید.
- پس از اتمام خرید در اولین فرصت دست های خود را به مدت ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- از دست زدن به پله برقی در فروشگاه ها خودداری شود.
- هرگز به مکان های فروش حیوانات زنده مراجعه نکنید.
- در هنگام صف انتظار در نانوایی یا خرید فاصله خود با دیگران را حفظ کنید (۱۴، ۱۶).

پرستاران در خدمت جامعه از پیشگیری و درمان تا توانبخشی

آرایشگاه



- در شرایط همه گیری و شیوع بیماری کرونا، از رفتن به آرایشگاه خودداری نمائید.
- در صورت رفتن به آرایشگاه، از ماسک، دستکش و ژل الکلی استفاده کنید.
- حتما با خود حوله شخصی برده و از حوله های آرایشگاه استفاده نکنید.
- از هد بند، مو بند و پیش بند شخصی خود استفاده کنید و پس از اتمام کار آن را در کیسه در بسته قرار دهید.
- پس از باز گشتن به منزل، بلافاصله دست، صورت و وسایل شخصی خود را با آب و صابون ضد عفونی کنید.
- در صورت طولانی شدن ماندن در آرایشگاه، از دیگران ۱ متر فاصله گرفته، هر نیم ساعت دستان خود را ضد عفونی کرده و هرگز به صورت خود دست نزنید.
- زمان حضور در آرایشگاه را به حداقل برسانید.
- در صورتی که اتومبیل دارید، بهتر است به جای نشستن در آرایشگاه در ماشین خود منتظر نوبت خود باشید.
- محترمانه رعایت نکات بهداشتی را به آرایشگر خود متذکر شوید. (شستن مکرر دست، زدن ماسک، ..)
- در صورت استفاده از آسانسور، درب و دکمه های را مستقیم لمس نکنید.
- در صورت استفاده از آلبوم های عروس، مدل مو، رنگ مو، مجلات حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و پس از اتمام کار دستکش را در سطل در بسته قرار داده، دست های خود را ضد عفونی کنید و دوباره از دستکش تمیز استفاده کنید.
- ترجیحا از مو چین، قیچی، شانه و برس شخصی خودتان استفاده کنید، در غیر اینصورت از آرایشگر خود بخواهید قبل از شروع کارش آنها را در حضور شما با مواد الکلی ضد عفونی نماید.
- از هرگونه کاشت ناخن، مژه، تزریق ژل و ... در این مدت خودداری بفرمایید.
- سعی کنید تا پایان دوره همه گیری بیماری کرونا از رفتن به آرایشگاه خودداری کنید و آن را به زمان دیگری موکول نمایید (۱۷).

سال ۲۰۲۰ سال جهانی پرستار گرامی باد

محل کار؛ کارمندان و شاغلین



- به خود عادت دهید که دست ها به سمت صورت، دهان، بینی و چشم نرود.
- در مسیر اداره یا محل کار از لمس وسایل و سطوح عمومی جدا بپرهیزید.
- به هیچ وجه از انگشتان برای زدن آسانسور استفاده نکنید.
- دکمه آسانسور را با دستمال کاغذی، گوش پاک کن یا خلال دندان تمیز فشار دهید.
- در آسانسور رو به در ایستاده و روبروی یکدیگر قرار نگیرید.



- دقت کنید که میز کاری شما از سایر همکاران حداقل ۲ متر فاصله داشته باشد.
- از تهویه مناسب محل کار خود مطمئن شوید.
- از شرایط ایجاد ازدحام و تجمع در محل کار خود بپرهیز کنید.
- از خوردن صبحانه مشترک خودداری کنید.
- اگر فروشنده هستید، بطور مرتب تمام سطوح در دسترس را با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کرده و پس از آن دستان خود را نیز به طور کامل ضد عفونی کنید.

پرستاران ، صف اول ارائه دهنده مراقبتهای سلامتی



- قبل از استفاده از وسایل مشترک همچون کیبورد، موس یا صندوق فروشگاه اقدام به تمیز کردن آن کرده یا از دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید.
- در محل کار از امکانات غذای بیرون بر استفاده نکنید.
- قبل از استفاده از لیوان آن را به خوبی شسته یا از لیوان های یکبار مصرف تمیز استفاده کنید.
- از ظروف و قندان های مشترک استفاده نفرمایید.
- درب سطل زباله را با دست باز نکرده و از سطل های پدالی استفاده کنید.
- دستگیره و شیر آب را با دستمال کاغذی باز و بسته کنید.
- از مدیر یا کارمندان خود درخواست کنید که در صورت وجود علائم بیماری، امکان مرخصی و استراحت در منزل تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیماری فراهم باشد.
- اگر مجبور هستید که در این مدت به یک مسافرت کاری بروید: قبل از حرکت مقصد خود را از نظر شیوع و ابتلا کووید-۱۹ بررسی کنید. در صورت وجود علائم بیماری به مسئول خود خبر داده و سفر خود را به تعویق بیندازید.
- در زمان بازگشت به منزل از آرنج برای فشردن زنگ خانه استفاده شود.
- پس از ورود به خانه بدون اینکه دست ها با جایی تماس پیدا کند:
- لباس رویه (کت، پالتو یا کاپشن) را درآورده و در محل مخصوص (کمد جداگانه یا کاور) قرار دهید.
- متعلقات مانند سوئیچ و ریموت به همراه موبایل در مکان خاصی قرار داده شود.
- از فردی در منزل بخواهید درب دستشویی را برای شما باز کند.
- دستان خود را به دقت شسته و ضدعفونی کنید.
- لباس خود را تعویض کرده و دوباره دست های خود را با آب و صابون شستشو دهید.

توجه: تمام نکات ذکر شده را به سایر همکاران خود گوشزد کنید (۱۳، ۱۵، ۱۸).

پرستاران ، راهنما و مشاور افراد و خانواده ها در سلامتی و بیماری

رانندگان تاکسی و سایر وسایل نقلیه عمومی



- اگر از عدم ابتلای خود و مسافر خود به کووید-۱۹ مطمئن هستید، احتیاجی به استفاده از ماسک نیست. اما به دلیل دوره کمون طولانی و محیط شغلی شما، شرط احتیاط این است که از ماسک و دستکش استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم بیماری مانند عطسه و سرفه در مسافر، به او توصیه کنید حتماً از ماسک استفاده کند.
- یک قانون کلی را فراموش نشود: تماس دست‌ها با بینی، چشم و دهان ممنوع است مگر اینکه قبل از آن دست خود را با آب و صابون به خوبی شسته باشید.
- در صورت عدم دسترسی به آب و صابون از محلول‌های ضدعفونی کننده حاوی الکل ۶۰ تا ۹۵ درصد استفاده شود.
- نیازی به ضدعفونی کردن مکرر صندلی‌های ماشین نیست مگر اینکه ترشحات آلوده روی صندلی ریخته باشد.
- در پایان هر شیفت کاری، تمام سطوح (دستگیره، شیشه‌ها، داشبرد) با استفاده از محلول‌های معمول ضدعفونی تمیز شود.
- در زمان بنزین زدن و مراجعه به پمپ بنزین به نکات زیر توجه کنید:
- تا جایی که ممکن است دفعات مراجعه به پمپ بنزین را کاهش دهید. (باک خود را پر کنید)
- در زمان زدن بنزین، از کارکنان جایگاه سوخت درخواست کنید تا برای شما بنزین بزنند.
- اگر خودتان به ماشین بنزین می‌زنید توجه کنید که از دستکش یکبار مصرف استفاده شود و بعد از اتمام آن را تعویض نمایید یا دست خود را کامل ضدعفونی کنید.
- در صورتی که دستکش همراه نداشتید، حتماً دقت کنید و یک دستمال کاغذی را به دور انگشتان خود بپیچید تا دستان شما با پانل دکمه‌های دستگاه تماس پیدا نکند، سپس دستمال کاغذی را بلافاصله در اولین فرصت در اولین سطل زباله (ترجیحاً در بسته) بیاندازید.
- در مدت زمان حضور در پمپ بنزین به هیچ وجه صورت خود را لمس نکنید.
- در انتها دستان خود را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشوید (۱۰، ۱۴).

پرستاران تضمین کننده سلامت جامعه

نانوایی



نانوایان محترم و عزیز به منظور جلوگیری از انتقال ویروس و آلودگی های مختلف از راهنمای زیر در نانوایی استفاده کنند:

- شستن دست با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه قبل از پوشیدن لباس کار، هرگونه تماس با آرد، خمیر و نان پخته شده.
- شستن دست با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بعد از هرگونه تماس با پول، کارت اعتباری، مواد خام، مواد دور ریختنی، تمیز کردن محیط کار، دستشویی، عطسه، سرفه، استعمال دخانیات و پوشیدن دستکش.
- کوتاه کردن ناخن ها و استحمام روزانه
- استفاده از ماسک، پوشیدن پیش بند نانوایی، پوشاندن کامل سر با کلاه مخصوص و دستکش.
- تقسیم وظایف و کارها بین افراد تا هر فرد وظیفه خاصی را بر عهده بگیرد:
- یک نفر مسئول گرفتن نان از تنور و تحویل آن به مشتری باشد.
- یک نفر مسئول دریافت پول از مشتری.
- قبل و بعد از مراحل پخت نان حتما تمام سطوح ضدعفونی و تمیز شود.
- در صورت بروز علائم بیماری، فرد بیمار در منزل مانده و به نانوایی مراجعه نکند (۱۴، ۱۷، ۱۹).

خانم های باردار و شیرده



- با توجه به گزارشات رسیده از مادرانی که مبتلا به کووید-۱۹ بوده و وضع حمل نموده اند، بنظر می رسد ویروس کووید-۱۹ از مادر مبتلا به جنین منتقل نمی شود اما گروه زنان باردار در مقایسه با سایرین، در خطر بیشتری نسبت به عوارض عفونت های کرونا ویروس قرار دارند.

- تب بالا در ۳ ماه اول بارداری خطرانی برای جنین به همراه خواهد داشت.
- اگر باردار هستید در منزل بمانید و توصیه های عمومی در رابطه با رعایت بهداشت فردی و دوری از اماکن پرخطر را جدی بگیرید.
- استرس نداشته باشید و از دنبال کردن اخبار مربوط به کووید-۱۹ به شکلی افراطی پرهیز کنید.
- اگر مبتلا به کووید-۱۹ هستید و به کودک خود شیر می دهید بدانید ویروس های تنفسی از طریق شیر منتقل نمی شوند، اما نکات زیر را فراموش نکنید:
- از هر گونه تماس تنفسی (مانند بوسیدن) با دهان، چشم و بینی کودک پیشگیری شود.
- در زمان شیردهی از ماسک استفاده شود.
- قبل و بعد از تماس با کودک دست ها به طور کامل با آب و صابون شسته شود.
- در صورت بد حالی و وخامت بیماری، با رعایت اصول بهداشتی شیر خود را دوشیده و از طریق فنجان یا قاشق تمیز به کودک بدهید (۴، ۱۰، ۲۰).

استرس و نگرانی



- داشتن کمی نگرانی از وضعیت موجود طبیعی و حتی ضروری است. چرا که منجر به تحریک احساس مسئولیت در مقابل این مسئله می شود.
- اگر دچار نگرانی مفرط هستید از دنبال کردن اخبار نگران کننده و به صورت مکرر پرهیز کنید.
- برای کنترل و مدیریت نگرانی می توان از روش های سازگاری و موثر سابق مانند ورزش، مطالعه، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی و.. استفاده کرد.
- برای غلبه بر احساس دلهره و نگرانی خود از قلیون، دخانیات و الکل استفاده نکنید.
- خود را سرگرم نگه دارید، خواندن کتاب، تماشای فیلم، استفاده از منابع معنوی مانند اشعار ادبیات و دعاها مفید است.

برای مقابله با استرس، از دریای لایزال معنویت استفاده نمایید



- برای دسترسی به اطلاعات و اخبار درست از یک کارشناس سلامت (مانند پرستاران و پزشکان) کمک گرفته یا به سایت های معتبر وزارت بهداشت مراجعه بفرمائید (۱۴، ۱۸).

مدارس



- برنامه ریزی و انجام برنامه های پیشگیری و استراتژیک با همکاری مرکز بهداشت منطقه ای و سایر گروه های متولی انجام شود:
- آموزش مکرر بهداشت شخصی (شستن دست ها با آب و صابون یا محول های ضدعفونی، پوشاندن دهان و بینی در زمان عطسه و سرفه، نکات حضور در فضاهای عمومی و..)
- تامین مواد و تجهیزات بهداشتی مورد نیاز برای دانش آموزان
- ضدعفونی مرتب سطوح و میز تحریر ها، دستگیره های در ..
- تاکید به ماندن در منزل در زمان بیماری
- استفاده از روشهای، آموزش مجازی، آموزش از راه دور و روشهای غیر حضوری

پرستاران در شادی ها و غم ها از بارداری و تولد تا مرگ در خدمت مردم



- مسئولین مدارس از منابع معتبر علمی برای آموزش و آگاهی دانش آموزان استفاده کنند. برای اینکار از مراکز بهداشتی منطقه خود کمک بگیرید.
- سیستمی به منظور اشتراک گذاری اطلاعات مربوط به کووید-۱۹ با والدین دانش آموزان راه اندازی شود. برای این کار می توانید از فضای مجازی استفاده کنید.
- روند غیبت های دانش آموزان پایش و بررسی شود.
- از مصرف خودسرانه داروها، آنتی بیوتیک ها و..... پرهیز شود.
- با توجه به آلودگی بالای مراکز درمانی، در صورت بروز علائم عمومی سرماخوردگی از مراجعه به این مراکز پرهیز شود.
- تنها در صورت بروز علائم خطر: سختی در تنفس با تو رفتگی دنده ها و قفسه سینه، تنگی نفس به همراه سرفه، صدای ناله مانند، خس خس و ویز در حین تنفس، بی اشتهایی و تب بالا، به مراکز درمانی کرونا مراجعه کرده یا با اورژانس تماس بگیرید (۱۵).



- تعطیلی مدارس در زمان اوج شیوع بیماری به معنای تعطیلات و رفتن به مسافرت نیست، بلکه به دلیل جلوگیری از شیوع بیشتر آن و حفظ سلامتی شماست. لذا در این دوره از رفتن به هرگونه سفر غیر ضروری اکیدا خودداری کنید.

پرستاران، عالمین علم مراقبت در سلامتی و بیماری

حضور در مناطق آلوده

اگر در ۱۴ روز گذشته در منطقه آلوده به کووید-۱۹ حضور داشتید به نکات زیر توجه کنید:



- علائم تب، ناخوشی، سرفه و تنگی نفس باید جدی گرفته شود.
- مرتب و به صورت روزانه دمای بدن خود را چک کنید.
- بهداشت شخصی را رعایت کرده و در خانه بمانید.
- در صورت بروز علائم بیماری از منزل خارج نشوید و بدور از افراد سالم در اتاق خصوصی استراحت کنید.
- در صورت بدتر شدن علائم و تنگی نفس با اورژانس تماس گرفته شود و درباره سفر اخیر و وضعیت کنونی به آنها اطلاع دهد.
- به هیچ وجه در زمان بیماری سفر نکنید و در خانه بمانید.
- در زمان سرفه و عطسه بینی و دهان به جای قرار دادن دست ها جلوی دهان، از ماسک یا دستمال تمیز برای پوشاندن استفاده شود (۸، ۱۹).
- شستشوی مرتب و مکرر دستها، اجتناب از دست زدن به صورت و استفاده از دستکش حفاظت شما را افزایش می دهد.

با آرزوی سلامتی تمام هموطنان عزیز در سال ۱۳۹۹

هر روزتان نوروز، نوزوتان پیروز

برای شکستن زنجیره انتقال بیماری کرونا، سال نو، در منزل می مانیم



References:

منابع:

۱. World-Health-Organization(WHO). Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) Switzerland: WHO; ۲۰۲۰. ۱۶-۲۴ February ۲۰۲۰.
۲. Department-for-Education-and-Public-Health-England. Guidance COVID-۱۹: guidance for educational settings UK۲۰۲۰ [updated ۱۶ March ۲۰۲۰-march ۲۰۲۰]. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-educational-settings-about-covid-۱۹/guidance-to-educational-settings-about-covid-۱۹>.
۳. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). (Travel Health Notices USA: CDC; ۲۰۲۰ [Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/warning/novel-coronavirus-china>.
۴. World-Health-Organization(WHO). Q&A on coronaviruses (COVID-۱۹). what is the coronavirus?: WHO TEAM; ۲۰۲۰.
۵. World-Health-Organization(WHO). Coronavirus: WHO; ۲۰۲۰ [Available from: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
۶. World-Health-Organization(WHO). Q&A on coronaviruses (COVID-۱۹). What is the symptoms of COVID-۱۹?: WHO; ۲۰۲۰.
۷. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). prevention-treatment USA: CDC; ۲۰۲۰ [Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/۲۰۱۹-ncov/about/prevention-treatment.html>.
۸. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). Implementation of Mitigation Strategies for Communities with Local COVID-۱۹ Transmission. USA: CDC; ۲۰۲۰. p. ۱۰.
۹. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). Handwashing: Clean Hands save Lives When and How to Wash Your Hands. USA: CDC; ۲۰۲۰. p. ۴.
۱۰. جانگ-ون-هونگ. دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کوئید ۱۹. editor, ۱. چین: دانشگاه فودن شانگهای; ۲۰۲۰.
۱۱. World-Health-Organization(WHO). Coronavirus disease (COVID-۱۹) advice for the public: When and how to use masks. When and how to use masks: WHO; ۲۰۲۰. p. ۱۰.
۱۲. World-Health-Organization(WHO). What can I do to protect myself and prevent the spread of disease? Protection measures for everyone: WHO; ۲۰۲۰.
۱۳. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). Stay home if you are sick. If you're sick, stay home, rest. USA: CDC; ۲۰۲۰. p. ۱. [Available from: <https://corona.research.ac.ir>] ۱۳۹۸
۱۴. معاونت-بهداشت. سامانه اطلاع‌رسانی، خودارزیابی و ثبت بیماران کرونا ۱۳۹۸
۱۵. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). Plan, Prepare, and Respond to Coronavirus Disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹). Interim Guidance for Administrators of US K-۱۲ Schools and Childcare Programs. USA: CDC; ۲۰۲۰. p. ۷.
۱۶. Iranian-Health-Education-and-Promotion-Association. Health guidelines for different environments (COVID-۱۹). Corona Virus Prevention Tips. Tehran: Iranian Health Education and Promotion Association; ۲۰۲۰. p. ۲.
۱۷. Iranian-Health-Education-and-Promotion-Association. Health guidelines for different environments (COVID-۱۹). Corona Virus Prevention Training Tips for Hairdressers (Patient's Guide). TEHRAN: Iranian Health Education and Promotion Association; ۲۰۲۰. p. ۲.
۱۸. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). Plan, Prepare and Respond to Coronavirus Disease ۲۰۱۹. Interim Guidance for Businesses and Employers. USA: CDC; ۲۰۲۰. p. ۵.
۱۹. وزارت-بهداشت-درمان-و-آموزش-پزشکی. راهنمای پیشگیری و کنترل کوید ۱۹ (کرونا ویروس): نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی در افراد در تماس با بیماران. دستور العمل و راهنماهای بالینی تهران: وزارت بهداشت; ۱۳۹۸. p. ۸.
۲۰. Center-for-Disease-Control-and-Prevention(CDC). Pregnancy & Breastfeeding USA: CDC; ۲۰۲۰ [Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/۲۰۱۹-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F۲۰۱۹-ncov%2Fspecific-groups%2Fpregnancy-faq.html.
- ۲۱- Johns Hopkins University corona virus Dashboard. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

با عنایت خداوند متعال و همکاری هموطنان کرونا را شکست می دهیم