

شماره: ۵۱۰/۱۹۰۰۱۶

تاریخ: ۹۸ ر ۱۲۷



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت



مدیر کل محترم آموزش و پرورش استان

با سلام و احترام

پیرو بخشنامه شماره ۲۷۴۴۱۷ مورخ ۹۸/۱۲/۰۴ در خصوص پیشگیری از عفونت‌های حاد تنفسی (کرونا ویروس) بخشنامه شماره ۲ ستاد پیشگیری و کنترل کرونا در مدارس به شرح ذیل ابلاغ می گردد.

۱. دستورالعمل "مراقبت و کنترل بیماری کرونا ویروس در مدارس، مهد کودک ها، کودکانستان ها و مراکز " و مجموعه "پرسش و پاسخ های شایع در زمینه بیماری کرونای جدید " جهت اجرا و آگاهی بخشی در مدارس به پیوست ارسال می گردد. مقتضی است، هماهنگی لازم با کارشناسان بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی و مراکز بهداشت جهت آموزش عملی گندزدایی به خدمتگزاران و توانمندسازی کارکنان و نیروی خدماتی مدارس در قالب دوره ضمن خدمت صورت پذیرد. ضمناً دستورالعمل مذکور در سایت دفتر سلامت معاونت تربیت بدنی و سلامت بارگذاری شده است.
۲. فعالیت پایگاه تغذیه سالم مدارس تا اطلاع ثانوی تعطیل گردد. همچنین، به پیوست توصیه های تغذیه ای جهت آگاه سازی و پیشگیری از بیماری ارسال می شود.
۳. با تشکر از حمایت های معاونین محترم برنامه ریزی و توسعه مدیریت ادارات کل آموزش و پرورش استان ها در خصوص تأمین ملزومات بهداشتی و ضد عفونی مدارس، ضمن تأکید بر تداوم این حمایت ها، در صورت کمبود ملزومات مذکور با استفاده از ظرفیت دانشگاه علوم پزشکی نسبت به تأمین و تخصیص اعتبارات و استمرار این اقدام ضروری اهتمام نمایند.
۴. هرگونه فعالیت گروهی و فوق برنامه مانند تجمعات دانش آموزی، حضور در آزمایشگاه، سالن اجتماعات، خوابگاه مدارس شبانه روزی و ... تا اطلاع ثانوی لغو می گردد.
۵. ثبت نام برای بهره مندی همکاران از مدارس جهت اسکان نوروزی (نوروز سال ۱۳۹۹) با هماهنگی معاون معاون محترم برنامه ریزی و توسعه مدیریت وزارت متبوع تا اطلاع ثانوی صورت نمی پذیرد.

مهرزاد حمیدی
معاون تربیت بدنی و سلامت

دستور العمل مراقبت و کنترل
بیماری کورونا ویروس جدید
مدارس، مهدکودک ها،
کودکستان ها و مراکز آموزشی

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
وزارت آموزش و پرورش



انتقال ویروس چگونه است؟

این بیماری ویروسی، نخستین بار در سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین گزارش شد. عامل بیماری ویروسی از خانواده کورونایروس می باشد. آخرین اطلاعات اعلام می دارد که انتقال این بیماری از انسان به انسان به طریق ترشحات ایجاد شده از سرفه، عطسه، مخاط چشم می باشد. (تماس ترشحات بیمار مبتلا با افراد سالم). راه دیگر انتقال تماس دست ها، با محیط آلوده به ویروس است.

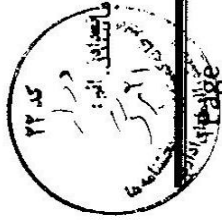
بیشترین راه هائی که امکان انتشار آلودگی کرونا ویروس را بدنبال دارد به شرح زیر می باشد:

- ۱- منابع آلودگی در انسان شامل: بینی، دهان، لب ها، چشم ها و دست ها می باشند
- ۲- عمده ترین شرایط انتقال در مدارس به شرح ذیل می باشد:
 - سطوح مشترک (میز و نیمکت، وایت برد، صندلی و ظروف مورد استفاده در سلف سرویس ها، نرده ها، دستگیره ها، شیر آب و امثال آن)
 - تبادل فیزیکی وسایل مانند لوازم التحریر، لوازم شخصی بین دانش آموزان،
 - وضعیت سلامت کارکنان دارای علائم بیماری تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا)
 - وسایل مشترک مورد استفاده مانند کامپیوتر، تبلت، گج، مازیک
 - محل استراحت کارکنان، خوابگاه های مدارس شبانه روزی، نمازخانه ها
 - پایگاه تغذیه سالم، سلف سرویس ها، آبخوری ها
 - سرویس های بهداشتی

بیشترین امکان آلودگی محیطی در وسایلی است که به نحوی با دست انسان در تماس می باشند همانند دستگیره درها، میز و صندلی، شیر آلات، نرده پله ها و وسایل عمومی که مورد استفاده مشترک می باشد بنابراین حائز اهمیت است دستها به صورت صحیح و مکرر با آب و صابون شستشو شود.

توصیه می شود برای جلوگیری از انتقال بیماری کرونا در مدارس، دانش آموزان و کلیه کارکنان به این نکات توجه فرمایید:

- رعایت موازین بهداشت فردی در مدارس
- شستن دست ها توسط دانش آموزان و کلیه کارکنان مدارس
- استفاده از دستمال موقع عطسه یا سرفه (در صورت نبودن دستمال از چین آرنج به منظور پوشاندن دهان و بینی)
- اجتناب از دست زدن به صورت و چشم ها
- گذزدایی سطوح در معرض تماس با افراد آلوده
- دور بودن از افراد بیمار که دارای علائم تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا) می باشند



دستورالعمل شستن دست ها جهت پیشگیری از انتقال کرونا ویروس:

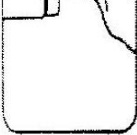
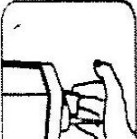
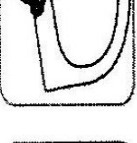
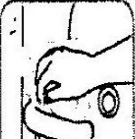
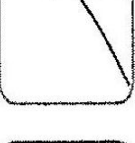
دست ها باید با آب و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

- ۱- دست ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون ترجیحا مایع استفاده کنید
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- مع ها را بشوئید
- ۶- شست را بشوئید
- ۷- بین انگشتان را بشوئید
- ۸- آبکشی کنید
- ۹- با دستمال کاغذی خشک کنید

روش درست شستن دست ها

بها زمانی دست ها را بشوئید که کثیفی دیده شود. در غیر این صورت، ماکثرا دست ها را با اسکراب و آب شستشو دهید:

مدت زمان این روش: ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

				
دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید
				
دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید
				
دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید
				
دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید	دست ها را با آب خیس کنید



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
معاونت امور بهداشتی

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
وبسایت: www.moh.gov.ir

WORLD ALLIANCE
FOR PATIENT SAFETY

STOP!



ARRET!



نکات ضروری جهت مراقبت محیطی در مدارس در برابر کاهش بار انتشار کرونا ویروس:

۱- رعایت مسایل بهداشت فردی: شامل پرهیز از دست دادن با یکدیگر در آغوش گرفتن و یا استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست ها با آب و صابون.

۲- استفاده از ضدعفونی کننده ها با پایه الکل بدون نیاز به آب (Hands Rub) و الزام به استفاده از آنها در مدارس.

۳- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و در صورت امکان پنجره های محل کلاس ها، نمازخانه ها و سالن اجتماعات، راهروها در مدارس

۴- زمان نظافت و گندزدایی فضاهای موجود در مدارس حداقل ۳ نوبت قبل از ورود بچه ها به مدرسه و در زمان زنگ تفریح صورت گیرد. (سرویس بهداشتی، نمازخانه، سلف سرویس در زمان تشکیل کلاس ها نظافت و گندزدایی گردد).

دستور عمل گندزدایی:

(۱) هنگام گند زدایی و نظافت، حتی الامکان در محل مورد نظر جریان هوای مناسب و تهویه برقرار باشد.

(۲) دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد.

(۳) محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)

(۴) گندزدا باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.

(۵) لازم است در حین کار با ترکیبات گندزدای پایه کلره باید از جریان مناسب هوا در محل گندزدایی استفاده کرد تا انتشار ترکیبات کلر در فضای بسته باعث مسمومیت افراد نگردد.

(۶) در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود.

(۷) در حین کاربرد با مواد شیمیائی لازم است از دستکش و لباس مقاوم در برابر خوردگی اسیدی استفاده شود.

(۸) در صورت استفاده از ماده گندزدائی، هیپوکلریت سدیم ۱٪ در نظر گرفته می شود. برای تهیه این غلظت از مواد گندزدا لازم است یک واحد (ماده سفیدکننده تجارتي با غلظت ۵٪) را به ۵ واحد آب سرد و معمولی در ظرفی درب دار و ترجیحا پلاستیکی اضافه نمود. یادآور می شود محلولی که به این ترتیب محیا می شود لازم است در ظرفی تهیه

ای نگهداری شده و حداکثر زمان ماندگاری و قابل استفاده بودن برای عملیات گندزدائی ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است. به جهت افزایش کارآمدی ماده گندزدائی درست شده، تازه مصرف کردن آن در اولویت می باشد.

۹) برای نظافت سطوح لازم است ۲ نوع وسایل مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت (در نیمه شیفت و انتهای آن) دستمال ها، تی ها و وسایل کف شوی حتماً شسته و گندزدائی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند.

۱۰) بهتر آن است جهت زدودن و کاهش بارآلودگی سطوح از عامل بیماریزا، ابتدا سطوحی نظیر نرده ها، میز و نیمکت، صندلی ها با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت می گردد.

۱۱) گندزدائی برای سطوحی نظیر نرده ها، راه پله ها، میز و نیمکت و صندلی ها توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا پایه الکل تهیه شده مرطوب و خیس شده، برای سطوح انجام می شود.

۱۲) لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله ها، دستگیره ها، صندلی و ...) به مواد گندزدا به صورت خود بخودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگری ممانعت به عمل آید. (مهم)

۱۳) مدت حدود ۱۰ دقیقه ای ماندگاری برای اثربخشی مواد گندزدا بر روی سطوح پیش بینی می شود.

۱۴) لازم است نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد.

۱۵) دستمال ها و وسایلی که برای نظافت استفاده می شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی بکار می رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترک استفاده نگردد.

۱۶) محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه در محلی مناسب پیش بینی شده و مدیر مدرسه موظف به تامین نیازهای مرتبط با این فعالیت ها در مدارس می باشند.

۱۷) برای حفظ و مراقبت از سلامت دانش آموزان و پرسنل شاغل در مدارس نکات ذیل در نظر گرفته شود:

- کنترل ورود دانش آموزان و ممانعت از ورود افراد مشکوک به بیماری

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در پرسنل مانند: حمله ناگهانی تب، بی حالی، درخود فرو رفتن، سرفه، عطسه، ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی و در مواردی نیز تهوع، استفراغ و اسهال فرد باید بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی/پزشک معتمد دستگاه مربوطه جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم مراجعه نماید.

- ورود افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تائید مرکز بهداشتی درمانی / پزشک معتمد دستگاه مربوطه امکان پذیر خواهد بود. لازم است برای کارکنان شاغل هماهنگی های لازم با مدیر مدرسه در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود.

۲۲) نصب تابلوهای توصیه ای و آموزشی برای به کارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا و پروس در معرض دید دانش آموزان و کارکنان ضروری است.

- توصیه می شود بروشورهای آموزشی در مدارس با مطالب آموزشی و علمی مناسب توزیع گردد.

لازم است در کلیه مدارس سطل های درب دار دارای کیسه زباله پیش بینی شود و کلیه دانش آموزان و کارکنان در مدارس موظف به امحاء دستمال های کاغذی مصرف شده در این محل ها می باشند.

- تخلیه این سطل های زباله توسط کارکنان خدمات، تخلیه مخازن زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت صورت گرفته و وسایل طبق مقررات پیش گفت نظافت و گندزدائی انجام گردد.

- فرم پایش و مراقبت می بایست بصورت روزانه توسط مدیر مدرسه تکمیل و به ادارات آموزش و پرورش هر منطقه تحویل و ادارات مربوطه به حوزه ستاد بهداشت محیط مرکز بهداشتی درمانی شهری / روستائی تحت پوشش ارائه گردد.

- صحت انجام مراحل و فعالیت های کنترل و مراقبت محیطی به عهده ادارات آموزش و پرورش هر منطقه و به جهت شرایط ویژه و خطر شیوع بیماری کرونا و پروس کلیه مراحل ارائه شده در این دستورعمل تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی برای کلیه دستگاه های اجرائی و خدماتی لازم اجرا می باشد.

- اطلاعات فرم پایش کنترل عوامل محیطی کاهش بار آلودگی انتشار کرونا و پروس در مدارس مطابق جدول ذیل می باشد.



گندزدایی سطوح در سه قسمت به شرح ذیل انجام شو د:

الف) سطوح غیر مقاوم که معمولاً محل های تماس مشترک دست می باشد مانند :

" دستگیره ها، کلید و پریزها، نرده ها، کلاس های درس، خوابگاه ها، نمازخانه ها، خوراکهای مشترک، صندلی ها، میزکار، گوشی تلفن، موس، کیبورد، دستگاه های آب سردکن، آبخوری ها، شیرهای آب و روشویی های موجود، سالن های آمفی تئاتر سطوح مشترک در آبدارخانه ها و آشپزخانه ها، ظروف، قنداق ها، نمک پاش و... " با استفاده از مواد زیر گندزدایی شو د:

۱. محلول حاوی کلر با غلظت ۱/۰ درصد (حجم وایتکس + ۴۹ حجم آب)

۲. مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکلی

۳. اکسید کننده ها مانند آب اکسیژنه

ب) کف کلاس ها و راهروها با محلول حاوی کلر با غلظت ۱/۰ درصد (حجم وایتکس + ۴۹ حجم آب)

ج) سطوح مقاوم و با آلودگی زیاد مانند: سرویس های بهداشتی و... با محلول حاوی کلر با غلظت ۵/۰ درصد (حجم وایتکس + ۹ حجم آب) گندزدایی شو د.

ضمیمه ۱ - روش تهیه محلول های کلر برای گندزدایی محیط

مثال ۱ استفاده از مایع سفید کننده

کلر موجود در مایع سفید کننده با غلظت های مختلف موجود است

با استفاده از فرمول زیر می توان غلظت مورد نظر را تهیه نمود :

$$\left[\frac{\text{درصد کلر موجود در مایع سفید کننده}}{\text{درصد کلر مورد نظر}} - 1 \right]$$

مثال: روش تهیه محلول کلر نیم در صد از مایع سفید کننده ۳/۵ در صد *

$$\left[\frac{3.5\%}{0.5\%} - 1 \right] = 6$$

6 قسمت آب برای یک قسمت محلول سفید کننده

بنابر این باید یک قسمت سفید کننده ۳/۵ ر صد به ۶ قسمت آب اضافه شود تا محلول کلر ۰.۵ در صد بدست آید

• واحد قسمت می تواند اونس ، لیتر یا گالن باشد یا هر طرفی که برای اندازه گیری استفاده می شود

• در کشورهایی که محمولات فراوانه موجود است مقدار کلر فعال معمولاً بصورت درجه کلروم بیان می شود یک درجه کلروم برابر با ۰.۳ در صد کلر فعال است.

مثال ۲ استفاده از پودر سفید کننده



اگر از پودر سفید کننده استفاده می شود محاسبه مقدار سفید کننده برای مخلوط کردن با هر لیتر آب از فرمول زیر استفاده می شود :

$$\left[\frac{\text{درصد کلر مورد نظر}}{\text{درصد کلر پودر سفید کننده}} \right] * 1000 =$$

مثال: برای ساختن محلول کلر ۰.۵ در صد از پودر هیپوکلریت کلسیم محتوی ۳۵٪ کلر فعال :

$$\left[\frac{0.5\%}{35\%} \right] * 1000 = 0.0143 * 1000 = 14.3$$

بنابر این باید ۱۴.۳ گرم پودر هیپوکلریت کلسیم در هر لیتر آب حل شود تا محلول کلر ۰.۵ در صد بدست آید
وقتی پودر سفید کننده استفاده می شود محلول کلر حاصل احتمالا کدر (شیری رنگ) می شود

مثال ۳- فرمول تهیه محلول رقیق شده از یک محلول غلیظ

$$(H_2O) (TP) = \left[\frac{\text{درصد قوی}}{\text{درصد رقیق}} \right] - 1$$

مثال تهیه محلول رقیق ۰.۱ در صد از محلول غلیظ ۵ درصد :

$$1 - \left[\frac{5\%}{0.1\%} \right] (H_2O) (TP) = \text{کل قسمت}$$

یک قسمت محلول غلیظ و اضافه کردن آن به ۴۹ قسمت آب جوشیده (اگر لازم است آب فیلتر شده)



فرم پایش کنترل محیطی مدارس در انتشار کرونا ویروس

محدوده منطقه شهرداری

شهرستان / شهر / روستا :

کدو نام مدرسه :

ساز

تاریخ : روز

• •

[illegible]

نام ونام خانوادگی مدیر

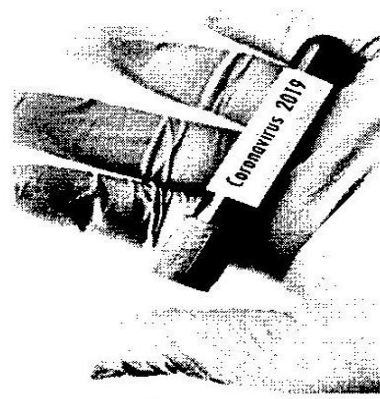
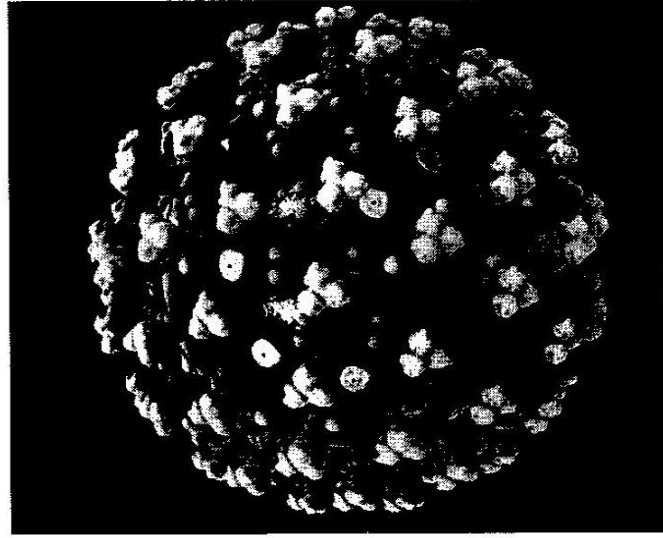
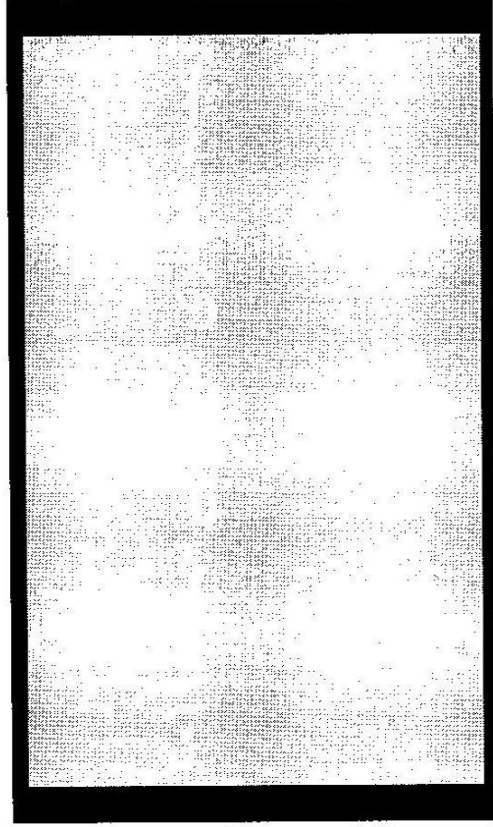
نام ونام خانوادگی تکمیل کننده چک لیست:

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

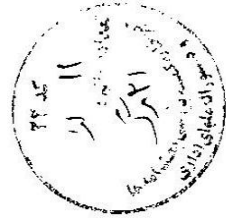
مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

نسخه ۰۱ بهمن ۱۳۹۸



فهرست

۲	مبانی پایه مربوط به بیماری.....
۳	اصول پیشگیری.....
۷	اطلاعات پزشکی.....
۷	وضعیت فعلی و سوالات مرتبط با نظام بهداشتی کشور.....
۸	مسافرت.....
۹	کورونایروس جدید ۲۰۱۹ و حیوانات.....



مبانی پایه مربوط به بیماری

سؤال ۱: کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ چیست؟

پاسخ: یک ویروس جدید تنفسی است که اولین بار در شهر ووهان Wuhan، استان هوبی Hubei در کشور چین شناسایی شد. خانواده کوروناویروس ها بطور شایع در انسانها چرخش داشته اند و سبب بیماری سرماخوردگی میشده اند. ویروس جدید قبلاً در این خانواده ویروسی دیده نشده بود.

سؤال ۲: منبع (منشأ) کوروناویروس ۲۰۱۹ چیست؟

پاسخ: مسئولان جهانی بهداشتی و مؤسسات علمی همکار آنها بطور جدی در تلاش هستند تا منشأ کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ را شناسایی نمایند. کوروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروسها هستند که در میان حیوانات دیده میشوند مانند شترها، گربه ها و خفاش ها. تجزیه و تحلیل ژنتیکی ویروس جدید فعلی در جریان می باشد تا حیوان منبع ویروس را مشخص نماید.

کوروناویروس دیگر موسوم به سارس SARS که در سال ۲۰۰۲ میلادی ظاهر شد و سبب بیماری انسان شد از گربه های چینی منشأ گرفته بود در حالیکه کوروناویروس خاورمیانه MERS که در سال ۲۰۱۲ میلادی ظاهر و سبب بیماری انسان شد از شتر منشأ گرفت.

سؤال ۳: ویروس جدید کورونا چگونه منتشر میشود؟

پاسخ: احتمالاً ویروس در ابتدا از یک منبع حیوانی در چین منتقل شده باشد ولی هم اکنون انتقال آن بصورت انسان-به-انسان صورت می گیرد.

سؤال ۴: آیا کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ همانند سارس (SARS) یا مرس (MERS) است؟

پاسخ: خیر. کوروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند بعضی از آنها برای انسان و بعضی دیگر برای حیوانات بیماریزا هستند. کوروناویروس جدید مانند عوامل ایجاد بیماری SARS و MERS نیست. در حال تجزیه و تحلیل های ژنتیکی در آزمایشگاه نشان داده که این ویروس از ویروسی شبیه SARS (احتمالاً در خفاش) منشأ



گرفته است. تحقیقات در این زمینه ادامه دارد. اطلاعات در خصوص این بیماری بسرعت در حال افزایش است و به محض دسترسی به اطلاعات جدید، در اختیار عموم قرار خواهد گرفت.

اصول پیشگیری

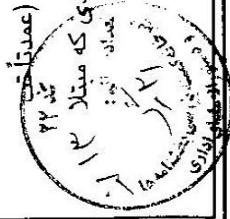
سؤال ۵: چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

پاسخ: در حال حاضر مانند ویروس های سرماخوردگی، واکنشی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. بهترین راه پیشگیری، خودداری از تماس با ویروس یعنی تماس نزدیک با افرادی است که علائم سرماخوردگی دارند (و دارای سابقه سفر به چین در دو هفته گذشته هستند). البته وزارت بهداشت توصیه میکند مردم همواره موازین پیشگیری از انتشار بیماریهای تنفسی را رعایت کنند شامل:

- شستشوی مکرر و صحیح دستها با آب و صابون بعدت ۲۰ تا ۴۰ ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه (در درون دستها)
- اگر آب و صابون بر راحتی در دسترس نیست، از محلول های بر پایه الکی ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دستها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و صابون استفاده نمایید.
- از تماس دستهای شسته نشده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱-۲ متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- در صورت داشتن علائم سرماخوردگی در منزل استراحت کنید.
- هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید (دستمال کاغذی، آستین لباس یا ماسک جراحی معمولی). این عمل مانع پرتاب قطرات آلوده بروی صورت سایر افراد یا سطوح و آلودگی آنها میشود و چرخه انتقال بیماری را قطع میکند. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال آنها را در کیسه نایلون انداخته، درب کیسه را گره زده و در سطل زباله بیندازید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دستها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الكل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.

سؤال ۶: درمان این بیماری چیست:

پاسخ: در حال حاضر هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. با توجه به آنکه در حال حاضر از هر ده بیمار مبتلا نه نفر دچار علائم خفیف در حد سرماخوردگی میشوند (عدالتاً) و سرفه بعنوان علائم اصلی با اضافه علائم فرعی نظیر آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتهگی) افرادی که مبتلا



به این بیماری شده اند باید از درمان های حمایتی و علامتی استفاده کنند (استراحت در منزل، مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات، و مسکن های تب بر). در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه میشود) درمانها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام میشود.

افرادی که فکر میکنند با بیماران مبتلا به کورونایروس تماس نزدیک داشته اند (در حال حاضر منظور از بیمار، افراد دچار علائم سرماخوردگی است که در دو هفته گذشته به چین مسافرت داشته اند) لازمست فوراً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه کنند.

سؤال ۷: در صورت احتمال تماس نزدیک با بیماران مبتلا به کورونایروس چگونه خود را از ابتلاء محافظت کنیم (نحوه پیشگیری از انتشار ویروس در منازل و خوابگاه ها)؟

حالت اول: بیماران دچار علائم خفیف بیماری هستند نیاز به بستری در بیمارستان ندارند (اعم از موارد قطعی یا مشکوک به بیماری)

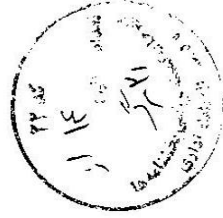
حالت دوم: بیماران دچار علائم شدید بیماری که در بیمارستان بستری بوده اند (و ابتلاء آنها به بیماری قطعی شده است) و بعد از بهبود وضعیت جسمانی از بیمارستان ترخیص شده و به منزل رفته اند

پاسخ: در حال حاضر این ویروس هنوز وارد کشورمان نشده است ولی چنانچه در آینده وارد کشور شود باید بدانیم که تنها پزشکان و پرسنل بهداشتی میتوانند کسی را که دچار علائم بیماری است دقیقاً بررسی و مشخص نمایند که وی نیاز به بستری در بیمارستان دارد یا آنکه درمان و جداسازی وی میتواند در منزل انجام شود. چنانچه پزشک توصیه نماید که بیمار نیازی به بستری در بیمارستان ندارد، وی توسط پرسنل مرکز بهداشت شهرستان مسئول تحت نظر قرار بگیرد. ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل موازین پیشگیری زیر را رعایت کند تا زمانی که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی بگویند میتواند به فعالیتهای روزمره خود بازگردد.

۱. توصیه میشود در منزل بمانید (یا اتاق مخصوص در خوابگاه) مگر برای مراجعه به پزشک

توصیه میشود فعالیتهای خود در خارج از منزل را محدود کنید باستثنای زمانی که نیاز به مشورت با پزشک دارید. به محل کار، دانشگاه (مدرسه) یا اماکن پر ازدحام عمومی نروید. از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی های تلفنی یا عمومی استفاده نکنید.

۲. در زمان استراحت در منزل (خوابگاه) خود را از دیگران جدا کنید



تا حد امکان در منزل (خوابگاه)، در یک اتاق اختصاصی و دور از سایرین استراحت کنید. همچنین توصیه میشود در صورت دسترسی، توالت بیمار از سایرین جدا باشد.

۳. پیش از ویزیت پزشک ، ترجیحاً با ایشان تماس بگیرید

اگر وقت ملاقات پزشک دارید، ایشان را از احتمال ابتلاء خود به کورونایروس جدید مطلع نمایید. این موضوع به پزشک یا همکاران وی کمک میکند اقدامات احتیاطی لازم برای ممانعت از تماس نزدیک شما با سایر بیماران و پرسنل را فراهم نمایند (مثلاً اتاق انتظار ویژه برای شما فراهم گردد و کادر درمانی را از اتخاذ موازین احتیاطی لازم مطلع نمایند)

۳. یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک یکبار مصرف) بپوشید

زمانی که سایرین اطراف شما هستند (مثلاً در صورت استفاده از وسیله نقلیه عمومی یا تاکسی) و همچنین پیش از ورود به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب پزشک، توصیه میشود یک ماسک جراحی بپوشید. اگر پوشیدن ماسک جراحی برای شما دشوار است (مثلاً در صورتی که تنفس را برایتان دشوار میکند) ، توصیه میشود افرادی که با شما زندگی میکنند در اتاق دیگری باشند و زمانی که وارد اتاق خصوصی شما میشوند از ماسک استفاده کنند

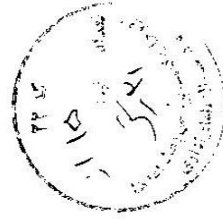
۴. هنگام عطسه و سرفه ، دهان و بینی خود را بپوشانید

برای این کار از یک دستمال کاغذی استفاده کنید. پس از استفاده، دستمال کاغذی را در یک سطل زباله حاوی کیسه زباله (ترجیحاً پدال دار) بیندازید. سپس دستهای خود را با آب و صابون بشوئید (حداقل ۳۰ ثانیه). اگر آب و صابون در دسترس نیست، فوراً دستهای خود را با محلول های ضد عفونی دست حاوی الکل ۷۰ درجه تمیز کنید به نحوی که تمام سطوح دست به محلول آغشته شود و تا خشک شدن کامل دستها آنها را به همدیگر بمالید. اگر دستها بطور واضح کثیف هستند ترجیحاً از آب و صابون استفاده کنید.

۵. دیگران از استفاده از وسایل خصوصی شما خودداری نمایند

از ظروف غذاخوری، وسایل غاخوری، لیوان، فنجان، حوله، تخت مورد استفاده توسط سایر افراد منزل (خوابگاه) استفاده نکنید. بعد از استفاده از این وسایل ، توصیه میشود آنها را بدقت با مواد شوینده و آب بشوئید.

۶. علائم بیماری خود را تحت نظر بگیرید



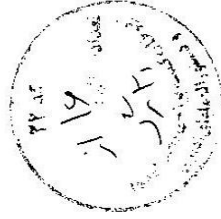
اگر علائم شما در حال بدتر شدن است (مثلاً علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس به علائم تب و سرفه اضافه شده است) فوراً به پزشک مراجعه کنید. مجدداً قبل از ویزیت پزشک وی را از ابتلاء یا تحت نظر بودن یا شک کرونایروس جدید ۲۰۱۹ مطلع نمایید. قبل از وارد شدن به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب ، یک ماسک جراحی بپوشید. این اقدامات به ارائه کنندگان خدمات درمانی کمک میکند تا از ابتلاء یا تماس نزدیک سایر بیماران با شما پیشگیری نمایند. پزشک وظیفه دارد در این مواقع مرکز بهداشت شهرستان/استان را با تلفن مطلع نماید (گزارشدهی تلفنی). بیمارانی که تحت نظر مرکز بهداشت یا خودمراقبتی قرار گرفته اند باید در پیگیری روند علائم خود بطور دقیق در تماس های تلفنی مرکز بهداشت یا حین مراجعه کارشناسان بهداشتی درمانی همکاری نمایند.

۷. **خاتمه جداسازی اختیاری در منزل**

بیمارانی که ابتلاء آنها به کرونایروس جدید ۲۰۱۹ قطعی شده است باید در منزل بمانند تا زمانی که خطر انتقال به سایر افراد کاهش یابد. تصمیم به خاتمه دوره اقامت در منزل بصورت موردی و مشورت با مرکز بهداشت شهرستان/استان اتخاذ میگردد. اطلاعات فعلی در خصوص این بیماری جدید محدود است بنابراین جداسازی و اقامت اختیاری در منزل یک اقدام احتیاطی حاصله از تجربیات ناشی از کنترل همه گیری کرونایروس های قبلی مثل MERS و SARS است.

سؤال ۸: آیا وزارت بهداشت ، کاربرد ماسک در اماکن عمومی را بمنظور پیشگیری از گسترش بیماری در جامعه توصیه میکند ؟

پاسخ: مادامیکه ویروس وارد کشور نشده و در جامعه به گردش در نیامده است این اقدام توصیه نمیشود. یادآوری این نکته ضروری است که ماسک N95 مخصوص مراکز درمانی بوده و در اماکن عمومی کاربرد ندارد. کاربرد ماسک معمولی جراحی توسط افراد دچار علائم سرماخوردگی میتواند نقشی معادل پوشاندن دهان و بینی در حین عطسه و سرفه داشته باشد و از پرتاب قطرات آلوده بسمت صورت افراد سالم یا برروی سطوح پیشگیری کند. افراد سالمی که احتمال تماس نزدیک با افراد سرماخورده را دارند ولی از رعایت پوشش دهان و بینی توسط فرد بیمار در حین عطسه و سرفه وی اطمینان ندارند، ممکن است با پوشیدن ماسک معمولی، دهان و بینی خود را در برابر ورود قطرات آلوده پرتاب شده از سمت فرد دچار علائم سرماخوردگی محافظت نمایند. (ماسک طبی معادل همان ماسک جراحی معمولی می باشد)



اطلاعات پزشکی

سوال ۹: علائم و عوارض بیماری کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ چیست؟

پاسخ: علائمی که تاکنون در خصوص این بیماری گزارش شده شامل بیماری تنفسی خفیف تا شدید مشابه علایم سرماخوردگی است. علائم اصلی بیماری تنفسی خفیف تب و سرفه است و در فرم شدید بیماری علاوه بر تب و سرفه، دشواری تنفس (تنگی نفس) مشابه ذات الریه نیز دیده میشود.

سوال ۱۰: آیا من باید از نظر کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ آزمایش بدهم؟

پاسخ: چنانچه شما تب و علائم تنفسی یعنی سرفه یا تنگی نفس را طی ۱۴ روز پس از مسافرت به چین پیدا کردید باید با یک پزشک مشورت نمائید و سابقه مسافرت اخیر خود یا تماس نزدیک با فرد علامت دار در زمان مسافرت را به وی یادآوری نمائید. همچنین اگر تماس نزدیک با کسی را داشته اید که اخیراً مسافر چین بوده است، این مورد را نیز به پزشک خود بگوئید. این پزشک شماس است که در مشورت با مرکز بهداشت استان مشخص خواهد نمود که آیا شما به نمونه گیری نیاز دارید یا خیر.

سوال ۱۱: نحوه انجام تست تشخیصی از نظر کوروناویروس جدید، برای یک بیمار چگونه است؟

پاسخ: در حال حاضر، تست آزمایشگاهی از نظر این ویروس در دو مرکز تشخیصی مورد تأیید وزارت بهداشت انجام میشود.

زمانی که مرکز بهداشت شهرستان/استان یک بیمار مشکوک را تحت نظر می گیرند، فوراً مورد را به مرکز هدایت عملیات پاسخ به اپیدمی در وزارت بهداشت (Public Health EOC) مستقر در مرکز مدیریت بیماریهای واگیر گزارش میکنند تا مشخص شود آیا نمونه گیری از بیمار ضرورت دارد یا خیر. با راهنمایی آن مرکز ستادی، مرکز بهداشت شهرستان/استان نمونه گیری، قراردادن نمونه در شرایط مناسب و انتقال صحیح نمونه به آزمایشگاه های تعیین شده را انجام میدهند. این امر در خارج از ساعات اداری یا تعطیلات نیز جریان دارد.

وضعیت فعلی و سوالات مرتبط با نظام بهداشتی کشور
سوال ۱۲: آیا خطر ابتلا به کوروناویروس nCoV در ایران وجود دارد؟



پاسخ: در حال حاضر ویروس وارد کشور نشده است و خطر ابتلاء در افرادی که مسافرت به چین نداشته اند وجود ندارد. با این حال شرایط بیماری در جهان بسرعت در حال تغییر است و لازمست به اطلاعیه ها و بروز رسانی های وزارت بهداشت در این خصوص دقت کنید.

بدیهی است ارزیابی خطر طغیان های کوروناویروس جدید بستگی به قدرت سرایت بیماری، قدرت بیماریزائی (شدت بیماری) و همچنین درمانهای در دسترس (دارو یا واکسن) دارد. در حال حاضر علیرغم قدرت سرایت بالا، این بیماری تنها در حدود ده درصد موارد شدید شده و بیمار نیاز به بستری در بیمارستان دارد. از موارد بستری نیز تنها ده درصد موارد بسیار شدید شده و راهی ICU میشوند. میزان کشندگی بیماری حدود ۲ درصد کل موارد بیماری است. بدلیل قدرت سرایت بالا، مردم نگران شده اند ولی تا زمان کنونی بیماری در ۹۰٪ موارد خفیف (در حد سرماخوردگی) و با استراحت در منزل، مصرف مایعات و مسکن های تب بر بهبود می یابد و در طول استراحت موازین بهداشت تنفسی و شستشوی مکرر دستها را باید رعایت نمایند. البته مشخص نیست در آینده دو ویژگی نامبرده در فوق و درمانهای احتمالی چه وضعیتی پیدا کنند اما آنچه که محرز است خطر بیمار شدن مثل تمام بیماریهای تنفسی و سرماخوردگی عمدتاً بستگی به تماس نزدیک با بیماران دچار علائم دارد. با توجه به عدم ورود ویروس به کشور در حال حاضر، خطر ابتلاء مردم کشور پائین ارزیابی میگردد.

سوال ۱۴: آیا خطر ابتلاء به کوروناویروس nCoV در نتیجه واردات بسته ها و کالاهای چینی وجود دارد؟

پاسخ: برای پاسخ به این سوال باید از تجربیات SARS و MERS که هم خانواده ویروس جدید هستند، بهره گرفت. بطور کلی بغض ثابلیت بقای ضعیف و کوتاه مدت کوروناویروس ها برروی سطوح، احتمال بسیار ناچیزی دارد که بسته ها و کالاماً سبب انتقال ویروس شوند زیرا روزها یا هفته ها طول میکشد تا این اقلام به کشور برسند و در دمای محیط این ویروس در مدت کوتاهی غیرفعال میشود. بطور کلی کوروناویروس ها در تقریباً همه موارد از طریق قطرات تنفسی آلوده (دفع شده با عطسه و سرفه) منتقل میشوند. در حال حاضر، شواهدی در دست نیست که کوروناویروس جدید از طریق کالاهای وارداتی به کشورهای جهان وارد شده باشد.

مسافرت

سوال ۱۴: آیا مسافرت به چین یا سایر کشورها که کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ در آنها دیده شده است، بی خطر است؟

پاسخ: در حال حاضر توصیه وزارت بهداشت آن است که از سفرهای غیرضروری به چین خودداری شود. با توجه به گسترش این اپیدمی و تغییر رفتار بیماری، همواره باید به توصیه های مسافرتی وزارت بهداشت در رابطه با این بیماری توجه کنید.



سوال ۱۵: اگر اخیراً به چین مسافرت کرده و علائم بیماری را پیدا کرده ایم، چه باید کرد؟ آیا خطری ما را تهدید میکند؟

پاسخ: اگر در دو هفته گذشته مسافر چین بوده اید و بعد از بازگشت به کشور علائم تب، سرفه یا دشواری تنفس پیدا کرده اید، توصیه میشود اقدامات زیر را انجام دهید:

- فوراً به پزشک مراجعه کنید. خواهشمند است قبل از آنکه به مطب پزشک یا اورژانس بیمارستان یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید، وی را از سابقه مسافرت اخیر به چین و علائم خود مطلع سازید
- از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید
- تا زمانی که بیمار هستید از مسافرت مجدد خودداری کنید
- هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یا آستین لباس خود (و نه با دستها) بپوشانید.
- دستهای خود را بنور مکرر با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) بشوئید تا از انتشار ویروس به دیگران پیشگیری شود.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک محلول ضد عفونی کننده دست که حاوی الکل ۷۰ درجه باشد استفاده کنید.

کورونایروس جدید ۲۰۱۹ و حیوانات

سوال ۱۶: آیا حیوانات یا فرآورده های حیوانی وارداتی از چین ما را تهدید میکنند ؟

پاسخ: در حال حاضر شواهدی در دست نیست که حیوانات و فرآورده های حیوانی وارداتی از چین خطر انتشار بیماری در سایر کشورها ایجاد کنند. البته با توجه به حصول سریع اطلاعات در این روزها در صورت تغییر وضعیت اطلاع رسانی لازم از طریق وزارت بهداشت انجام خواهد شد.

سوال ۱۷: آیا من باید در خصوص حیوانات خانگی و سایر حیوانات و خطر انتقال کورونایروس جدید ۲۰۱۹ نگران باشم ؟

پاسخ: در حالیکه بنظر میرسد ویروس از یک منبع حیوانی پدید آمده باشد، ولی در حال حاضر انتقال بیماری بصورت انسان به-انسان صورت نمیگیرد. وزارت بهداشت توصیه میکند که در صورت اجبار به مسافرت به چین، از تماس با حیوانات زنده و مرده خودداری کنید اما دلایل علمی وجود ندارد که فکر کنید هر نوع حیوان وحشی یا خانگی در کشور ممکن است منبع عفونت کورونایروس جدید باشد.



سوال ۱۸: اگر علائم بیماری تنفسی داشته باشیم، آیا باید از تماس با حیوانات خانگی و سایر حیوانات خودداری کنیم ؟

پاسخ: زمانی که بیمار هستید از دست زدن به حیوانات خانگی و سایر حیوانات خودداری نمائید. اگرچه تاکنون گزارشی از انتقال بیماری کوروناویروس جدید از انسان به حیوانات وجود ندارد، اما چندین نوع کوروناویروس وجهه دارد که میتواند سبب بیماری در حیوانات شده و از آنها به سایر حیوانات و انسان منتقل شوند. تا زمانی که این علائم دقیقی در این مورد بدست آید، افراد مبتلا به کوروناویروس باید از تماس نزدیک با حیوانات خودداری نموده و اگر لازمست نزدیک به حیوانات باشند یا از آنها مراقبت کنند، باید از ماسک جراحی استفاده نمایند



توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی ازجمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماریهای زمینه ایی مثل دیابت و بیماریهای ریوی، بیمار یهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند.

هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

- کدبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این ۲ ریز

- مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات وسبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار

- با شتر استفاده شود.

- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند)

- خریداری شود.

از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خوداری شود.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبیکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و

- از این م استفاده کنید.

- از خورانه ویا گندم، ماش و شنبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

از ده های حاوی انتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

بخاطر رادیکال های آزاد رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از منابع غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

