



بسته آموزشی کووید - ۱۹

آشنایی با کرونا ویروس و راه های پیشگیری از آن

ویژه سفیران سلامت

تهیه کنندگان : کارشناسان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز

زیر نظر : دکتر شهاب معینی مستوفی معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان البرز

و دکتر افسون تیزویر معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز

فهرست مطالب

۶ مقدمه و اهداف آموزشی

۸ آشنایی با کرونا ویروس (تدوین: فاطمه کردلو کارشناس آموزش و ارتقای سلامت)

۸ دوره نهفتگی و سرایت بیماری

۸ راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

۹ علایم بیماری کرونا ویروس

۱۰ علائم اورژانسی شامل:

۱۰ روش پیشگیری (تدوین: گیتی اخوان کارشناس سلامت محیط)

۱۱ دست های خود را بشویید:

۱۲ مراحل شستوی دست

۱۳ پنج کلید دستیابی به غذای سالم و ایمن تر

۱۳ در زمان تهیه مواد غذایی

۱۴ تمیز کردن پس از مصرف غذا

۱۷ ابتلاء به بیماری کووید -۱۹

۱۸ مراقبت از بیمار مبتلا به کووید -۱۹

۱۹ تدفین فرد مبتلا به کووید -۱۹

گندزدایی

۲۰

گندزدایی سطوح

۲۰

شستشوی سبزیجات و صیفی جات:

۲۲

ضد عفونی لباس مبتلایان:

۲۳

نحوه صحیح زدن ماسک

۲۴

روش صحیح استفاده از ماسک پزشکی:

۲۵

روش استفاده از ماسک های غیر پزشکی:

۲۶

انواع ماسک، موارد مصرف و منع مصرف

۲۸

بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس (تدوین: دکتر آتوسا جابر سینه – زهرا سادات – معصومه بوشهری – کبری تک دهقان – معصومه پور اسد

کارشناسان سلامت جمعیت و خانواده) ۲۹

افراد پرخطر در معرض کووید-19

۲۹

بیماری های مزمن در میانسالان و سالمندان در بیماری کووید ۱۹ :

۲۹

اقدامات ضروری و پیشگیری از کرونا ویروس در دوران بارداری

۳۲

اقدامات ضروری خانم باردار در هنگام بیماری

۳۲

مراقبت از نوزادان و کودکان

۳۵

بیماران نیازمند به مراقبت در منزل (تدوین: فاطمه کردلو کارشناس آموزش و ارتقای سلامت) ۴۱

قرنطینه چیست ؟

۴۱

۴۲	جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟
۴۲	مکان قرنطینه
۴۵	ملاقات در بیماران مبتلا به کرونا و ویروس
۴۶	روابط جنسی در قرنطینه
۴۶	خواب و استراحت در قرنطینه
۴۷	مصرف داروها در قرنطینه
۴۸	داشتن سبک زندگی سالم
۴۸	زمان بازگشت به کار
۴۸	افراد مجاز به بررسی شاغل
۴۹	تعیین وضعیت بازگشت به کار

تغذیه در قرنطینه (تدوین: فاطمه قاسمی کارشناس بهبود تغذیه)..... ۴۹

۵۰	توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی بدن درمبارزه با کرونا :
۵۲	توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای شرایط خاص و گروه های ویژه در کرونا:
۵۴	توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به دیابت در کرونا:
۵۵	توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به پر فشاری خون و بیماری های قلبی عروقی در کرونا :
۵۷	توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به بیماری های کلیوی در کرونا:

استرس و بحران (تدوین: زینب جعفرنژاد کارشناس سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد)..... ۶۰

در شرایط پراسترس و بحرانی چه کنیم؟

۶۰

سوگ و کمک به فرد سوگوار

۶۲

مراحل سوگ

۶۳

چگونه در سوگ از خود مراقبت کنیم؟

۶۳

چگونه به فرد سوگوار کمک کنیم؟

۶۴

فهرست مراکز منتخب خدمات جامع سلامت شهری – شهری و روستایی – روستایی (تدوین: صفیه فغانی کارشناس مدیریت شبکه) ۶۵

روش های غربالگری (تدوین: فاطمه کردلو کارشناس آموزش و ارتقای سلامت) ۶۷

خود ارزیابی علامتی:

۶۷

غربالگری فعال علامتی:

۶۸

پیام های آموزشی در خصوص بیماری های تنفسی (تدوین: صدیقه رواتی سرپرست گروه آموزش و ارتقای سلامت) ۶۹

منابع : ۷۰

مقدمه

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید (COVID-۱۹) اکنون یک مشکل جهانی ست که بنا به گزارش‌های رسمی شیوع آن از ۲۹ بهمن ۱۳۹۸ در ایران تأیید شده است. از مهمترین ویژگی این ویروس نوپدید، خطر آلودگی محیطی بیشتر و گسترش سریعتر آن نسبت به ویروس‌های دیگر است و چون تاکنون واکسن یا داروی اختصاصی برای آن ساخته نشده، باید مقاومت بدنی و روانی خود را در برابر ویروس کووید-۱۹ و پیامدهای ذهنی و هیجانی ناشی از شیوع آن افزایش دهیم. این مجموعه در راستای افزایش آگاهی و تغییر نگرش سفیران سلامت در زمینه بیماری کووید-۱۹ و آموزش خودمراقبتی در جهت افزایش ایمنی و جلوگیری از گسترش بیماری تدوین شده است. امید است مطالب این مجموعه آموزشی مفید بوده و سبب ارتقای توانمندی‌های سفیران سلامت برای پیشگیری و مقابله با بیماری کووید - ۱۹ شود.

دکتر شهاب معینی مستوفی معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان البرز

اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- عوامل مؤثر بر ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ را بیان کنید.
- اصول پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ را شرح دهید.
- علائم بیماری کووید - ۱۹ را شرح دهید.
- توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹ را رعایت کنید.
- گروه های پرخطر در بیماری کووید - ۱۹ را بشناسید.
- اهمیت تغذیه در دوران قرنطینه بیماری کووید - ۱۹ را بیان کنید.
- مواردی که نیاز به مراجعه پزشک دارد را بیان کنید.
- مراقبت های اولیه در مواجهه با بیماری کووید - ۱۹ را شرح دهید.
- عوارض، پیگیری و مراقبت های بعدی در بیماری کووید - ۱۹ را بیان کنید.
- چگونگی مدیریت استرس در بحران بیماری کووید - ۱۹ را توضیح دهید.
- روش های غربالگری بیماری کووید - ۱۹ را بدانید.

آشنایی با کرونا ویروس

کرونا ویروس‌ها، خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که منجر به طیف وسیعی از بیماری‌های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت‌های شدید تنفسی می‌شوند. ویروس کووید-۱۹ به عنوان آخرین کرونا ویروس شناخته شده، بسیار مسری بوده و می‌تواند منجر به مرگ شود.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ چهارده روز و به طور متوسط طی ۴ تا ۵ روز پس از تماس، علائم آشکار می‌شود.

راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان پذیر است و می‌تواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می‌شود:

انتقال قطره ای: انتقال ویروس می‌تواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش می‌شود، به دیگران انتقال می‌یابد. بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.

انتقال تماسی: بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شیء آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب، میز، یا دست کثیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند

انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع: شواهد جدید نشان می دهند که بیماری کرونا ویروس از راه مدفوع هم می تواند منتقل شود. بنابراین شستن دستها با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

علائم بیماری کرونا ویروس

علائم بیماری شامل تنگی نفس، سرفه خشک، گلودرد، لرز، تب، از دست دادن حواس بویایی و چشایی بوده و در برخی موارد با ضعف، بیحالی، خستگی، درد عضلانی، بی اشتها، دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده اند، هیچ علامتی نداشته و یا علائم خفیفی را نشان می دهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود می یابند.

توجه: بیماران تحت مراقبت و افراد تحت نظارت در منزل که علائم نگران کننده اورژانسی زیر را داشته باشند، بایستی با شماره های ۱۱۵ و ۴۰۳۰ تماس بگیرند و یا به سایت salamat.gov.ir مراجعه نمایند و علائم بیماری خود را ثبت نمایند.

علائم اورژانسی شامل:

- ♦ تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
- ♦ درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- ♦ تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- ♦ عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- ♦ ناتوانی در بیدار شدن یا احساس گیجی
- ♦ سیانوز شدن لبها و صورت

روش پیشگیری

توصیه های کلی سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل بیماری زا و جلوگیری از انتقال بیماری ها به شرح زیر

است که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی می باشد:

- ✓ مرتباً دست های خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی نمایید.
- ✓ هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشویید.
- ✓ از تماس نزدیک با هرکسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
- ✓ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.

✓ هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.

✓ از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندام‌های حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آن‌ها با غذاهای پخته‌شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

دست‌های خود را بشوید:

- ✓ بعد از سرفه یا عطسه
- ✓ هنگام مراقبت از بیمار
- ✓ قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- ✓ قبل از غذا خوردن
- ✓ بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- ✓ هنگامی که دست‌ها به‌وضوح آلوده هستند.
- ✓ بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها
- ✓ هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.
- ✓ دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- ✓ زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری نمایید.
- ✓ از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.

مراحل شستوی دست

شستن دست‌ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد. شستن دست‌ها ۱۰ مرحله دارد:

۱. ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آنها را صابونی کنید.
۲. دو کف دست‌ها را با هم بشویید.
۳. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.
۴. بین انگشتان را از روبرو بشویید.
۵. نک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
۶. شصت دست را جداگانه و دقیق بشویید.
۷. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
۸. دور میچ معمولاً فراموش می‌شود. در آخر حتماً شسته شود.
۹. دست را با دستمال خشک کنید.
۱۰. با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

پنج کلید دستیابی به غذای سالم و ایمن تر

۱- همیشه نظافت را رعایت نمایید.

دست‌ها به‌طور دائم میکروارگانیسم‌ها را از مکانی به مکان دیگر منتقل می‌کنند، بنابراین شستشوی دست‌ها امری بسیار مهم می‌باشد. پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده‌سازی آن‌ها، دستان خود را بشویید.

در زمان تهیه مواد غذایی

- ✓ پس از رفتن به توالت، دستان خود را بشویید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده‌سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی نمایید.
- ✓ غذا و محوطه آشپزخانه را از حشرات، آفات و حیوانات خانگی حفظ نمایید.
- ✓ ظروف و تجهیزات در هنگام تهیه غذا تمیز باشند.
- ✓ به ظروفی که برای خوردن، آشامیدن و پخت‌وپز استفاده می‌شوند و با مواد غذایی خام یا دهان تماس می‌یابند توجه ویژه نمایید.
- ✓ پس از تماس تخته‌های برش و تجهیزات با گوشت و یا غذاهای دریایی، آن‌ها را ضدعفونی نمایید.
- ✓ تمیز و خشک کردن وسایلی که برای تمیز کردن استفاده می‌کنید را فراموش نکنید، زیرا میکروارگانیسم‌ها در مکان‌های مرطوب سریع رشد می‌نمایند.
- ✓ روی غذا را بپوشانید و یا آن را در ظروف دربسته نگهداری نمایید.
- ✓ سطل‌های زباله را سرپوشیده نگه‌دارید و تخلیه زباله سطل‌ها را به‌طور مرتب انجام دهید.

تمیز کردن پس از مصرف غذا

✓ باقیمانده غذا را در سطل زباله بریزید.

✓ ظروف را با آب گرم و با استفاده از مواد شوینده شستشو دهید، از یک پارچه تمیز یا برس برای حذف باقیمانده غذا و چربی استفاده نمایید.

✓ ظروف را با آب داغ و یا یک محلول ضدعفونی کننده، ضدعفونی کنید.

✓ اجازه دهید تا ظروف و تجهیزات پخت و پز در معرض هوا خشک شوند.

۲- غذاهای خام را از غذاهای پخته و مواد غذایی شسته و نشسته را از هم جدا کنید.

غذای خام به ویژه گوشت قرمز، مرغ و غذای دریایی و شیرابه آنها، می تواند حاوی میکروارگانیسم های خطرناکی باشد که ممکن است به سایر مواد

غذایی در حین آماده سازی و نگهداری منتقل شود.

✓ گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی خام را از سایر غذاها جدا نمایید.

✓ در زمان کار کردن با مواد غذایی خام از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند چاقو و تخته برش استفاده کنید.

✓ مواد غذایی را در ظروف نگهداری کنید تا از تماس بین مواد غذایی آماده شده و مواد غذایی خام جلوگیری شود.

۳- غذاها را خوب بپزید.

پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم های خطرناک را نابود کند. مطالعات نشان داده اند که پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتی گراد می تواند سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف شود. برخی از مواد غذایی از قبیل گوشت چرخ شده، رول کباب و تکه های بزرگ گوشت و مرغ کامل به توجه ویژه ای نیاز دارند.

✓ مواد غذایی به ویژه گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید.

✓ غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به 70 درجه سانتی گراد رسیده است.

✓ در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد.

✓ غذاهای پخته را کاملاً گرم کنید.

۴- غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

اگر غذا در دمای اتاق نگهداری شود میکروارگانیسم ها می توانند در آن به سرعت تکثیر شوند. با نگهداری غذا در دمای کمتر از 5 درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از 60 درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسم ها کاهش یافته یا متوقف می گردد. با این حال برخی از میکروارگانیسم های خطرناک در دمای زیر 5 درجه سانتی گراد نیز رشد می کنند.

✓ غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید

✓ غذای پخته و فسادپذیر را بلافاصله ترجیحاً تا کمتر از 5 درجه سانتی گراد سرد کنید.

✓ غذاهای پخته‌شده را تا زمان مصرف در دمای بیشتر از 60 درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید.

✓ از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید.

✓ یخ‌زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید.

✓ از اجاق‌های ماکروویو می‌توان برای یخ‌زدایی مواد غذایی استفاده کرد اما دقت شود که وقتی غذا با این روش یخ‌زدایی می‌شود در برخی از

قسمت‌ها که "نقاط گرم" گفته می‌شوند غذا گرم می‌شود و در این نقاط، میکروارگانیسم‌ها می‌توانند رشد کنند؛ بنابراین غذاهایی که به‌وسیله

ماکروویو یخ‌زدایی می‌شوند باید سریعاً پخته شوند.

✓ باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید.

✓ غذا را در مقادیر کم و به‌اندازه تهیه کنید تا اضافه نیاید.

✓ باقیمانده غذا نباید بیش از 3 روز در یخچال باقی بماند و همچنین نباید بیش از یک‌بار مجدداً گرم شود.

✓ یخ‌زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان‌های سرد انجام دهید.

۵- همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید

مواد غذایی خام از قبیل آب و یخ ممکن است با میکروارگانیسم‌ها و مواد شیمیایی خطرناک آلوده شوند. ممکن است در مواد غذایی کپک‌زده و

آسیب‌دیده، ترکیبات شیمیایی سمی تشکیل گردد. توجه در انتخاب مواد غذایی خام و انجام اقدامات ساده‌ای مانند شستشو و پوست‌گیری می‌تواند

باعث کاهش خطر گردد.

- ✓ از آب سالم استفاده نمایید.
- ✓ غذای سالم و تازه را انتخاب کنید.
- ✓ از مواد غذایی که بر روی آن‌ها فرایند ایمن‌سازی انجام گرفته مانند شیر پاستوریزه استفاده نمایید.
- ✓ میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً تمیز بشویید و ضدعفونی نمایید به‌ویژه در مواردی که به‌صورت خام مصرف می‌شوند.
- ✓ از مصرف مواد غذایی پس از گذشت تاریخ انقضای آن‌ها خودداری کنید.
- ✓ به مشخصات و اطلاعات درج‌شده بر روی بسته‌بندی مواد غذایی توجه کنید.
- ✓ تنها غذاهای فسادپذیر، پخته و یا آماده مصرف که به روش مناسبی نگهداری می‌شود را انتخاب نمایید اما آن‌هایی که در ناحیه دمایی خطرناک نگهداری شده‌اند را استفاده نکنید.
- ✓ آن قسمت از میوه و سبزی را که آسیب‌دیده و یا له‌شده را برش دهید و دور بریزید زیرا در این قسمت‌ها، باکتری‌ها به‌سرعت زیاد می‌شوند.

ابتلاء به بیماری کووید - ۱۹

- ✓ احتمال بیمار بودن خود را به دیگران اطلاع دهید.
- ✓ به سرکار نروید.
- ✓ آرامش خود را حفظ کنید.
- ✓ حتماً ماسک بزنید.

- ✓ وسایل شخصی و ظروف غذای خود را از دیگران جدا کنید.
- ✓ اتاق خود را از دیگران جدا کنید و در اتاق بمانید.
- ✓ بهر طریق ممکن، گردش هوا را با تهویه یا باز کردن پنجره‌ها در اتاق خود برقرار کنید.
- ✓ سعی کنید دستشویی و حمام خود را از دیگران جدا کنید.

مراقبت از بیمار مبتلا به کووید - ۱۹

- ✓ اگر بیمار در خانه دارید سعی کنید اتاق، دستشویی و حمام او را از دیگران جدا کنید.
- ✓ اگر نمی‌توانید اتاق بیمار را جدا کنید همه باید حداقل فاصله یک متر از او را رعایت کنید.
- ✓ در اتاق بیمار با گذاشتن تهویه و یا باز کردن یک پنجره و یک در گردش هوا را برقرار کنید.
- ✓ ظروف و لوازم غذای بیمار را از دیگران جدا کنید و آن‌ها را جدا بشویید.
- ✓ بیمار و مراقب او از ماسک استفاده کنند.
- ✓ دستمال کاغذی و ماسک به اندازه کافی در دسترس بیمار باشد.
- ✓ سطل زباله در پوش دار برای دفع دستمال کاغذی در اتاق بیمار باشد.
- ✓ سطوح مورد استفاده بیمار را به‌طور مرتب و به‌دفعات گندزدایی کنید.
- ✓ لباس و ملحفه بیمار جدا از لباس دیگران و در دمای آب ۹۰-۶۰ درجه شسته شود.
- ✓ یک نفر در خانواده مسئول مراقبت از بیمار باشد.
- ✓ مراقب بیمار را از گروه‌های پرخطر انتخاب نکنید.

- ✓ مراقب بیمار باید به دفعات دست‌های خود را بشوید و اصول بهداشتی پیشگیری از کرونا را با جدیت رعایت کند.
- ✓ سعی شود بیمار به حداقل دفعات از اتاق خارج شود.

تدفین فرد مبتلا به کووید - ۱۹

- ✓ از تماس و لمس با فرد فوت‌شده خودداری نمایید.
- ✓ فرد فوت‌شده در نزدیک‌ترین محل به محل تدفین به خاک سپرده شود.
- ✓ با رعایت حداقل فاصله ۲ متر بین متوفی و نمازگزاران و همچنین رعایت فاصله در ردیف نمازگزاران نماز خوانده شود.
- ✓ از انتقال متوفی به مساجد، اماکن متبرکه و منزل برای وداع و یا نمازگزاری اکیداً خودداری نمایید.
- ✓ بهتر است تشییع جنازه با حداقل نفرات (خانواده و بستگان درجه ۱) جهت کم کردن حداکثر تماس‌های تشییع‌کنندگان انجام شود.
- ✓ در صورت تشییع جنازه با حداقل نفرات فاصله حداقل یک متر بین تشییع‌کنندگان رعایت شود.
- ✓ در هنگام تردد با اتومبیل جهت جابجایی و تحویل متوفی، خانواده در داخل ماشین حداقل فاصله ایمن را رعایت کنند. (حداکثر ۳ نفر در یک خودروی سواری با راننده)
- ✓ از برگزاری مراسمات ختم به‌منظور جلوگیری از اجتماعات اکیداً خودداری نمایید.

گندزدایی

گندزدایی محیط یکی از راه‌های مهم جلوگیری از انتشار کروناویروس می‌باشد و لازم است گندزدایی سطوح به‌طور مرتب انجام گردد. برای گندزدایی محیط از مواد زیر می‌توان استفاده کرد:

۱ - محلول‌های حاوی کلر، با غلظت ۰/۰۵، ۰/۱ و ۰/۵ درصد

۲ - ترکیبات ضد عفونی با پایه الکلی مطابق دستورالعمل شرکت سازنده

گندزدایی سطوح

۱ - گندزدایی سطوح با آلودگی کمتر، ظروف، البسه، سطوح حساس به خوردگی و سطوح رنگ‌شده و محل‌های تماس مشترک دست محلول حاوی

کلر با غلظت ۰/۰۵ درصد: ۱ حجم وایتکس + ۹۹ حجم آب سرد

۲ - سطوح با آلودگی نسبتاً کم: کف راهروها، سالن‌ها و سایر نقاط

محلول حاوی کلر با غلظت ۰/۱ درصد: ۱ حجم وایتکس + ۴۹ حجم آب سرد

۳ - سطوح با آلودگی زیاد: سطوح حاوی ترشحات بیماران و افراد مشکوک، سرویس‌های بهداشتی:

محلول حاوی کلر با غلظت ۰/۵ درصد: ۱ حجم وایتکس + ۹ حجم آب سرد

نکته: این محلول‌ها به‌صورت روزانه بایستی تهیه و استفاده شود.

نکات ایمنی:

- پس از استفاده از پارچه‌ها، دستمال نظافت و تی، می‌بایست در آب داغ شسته شود.
- سطل، دستمال‌ها و وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد.
- کف و سطوح افقی کار را حداقل یک‌بار در روز با آب تمیز و مواد شوینده تمیز کنید. تمیزکاری با یک پارچه مرطوب انجام شود تا از آلودگی هوا و دیگر سطوح با ذرات بیماری‌های منتقله از هوا جلوگیری شود.
- اجازه دهید سطوح قبل از استفاده دوباره از آن‌ها به‌صورت طبیعی خشک شود.
- به‌منظور جلوگیری از انتقال آلودگی، تمیز کردن همیشه باید از منطقه تمیز به منطقه کثیف انجام شود.
- از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس‌های بهداشتی استفاده گردد.
- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد.
- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- در طول مدت نظافت از وسایل حفاظت شخصی استفاده نمایید و مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک آسیب نبیند و در صورت صدمه آن را تعویض نمایید.

- در صورتی که سطوح، آلوده به ترشحات است باید ابتدا تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش، عینک، ماسک و روپوش هنگام تمیز کردن استفاده شود و سپس یک حوله کاغذی برای جذب آلودگی روی آن قرار داده شود و سپس محلول حاوی کلر نیم درصد به روی سطح ریخته شود و پس از ۳۰ دقیقه سطح تمیز شده و مجدداً سطح گندزدایی گردد.
- لازم است کلیه تجهیزات ماسک و دستکش و دستمال‌های کاغذی و سایر مواد دورریختنی در سطل‌های درب دار پدالی و دارای کیسه‌زباله دفع و به افراد آموزش داده شود که موظف به امحاء دستمال‌های کاغذی مصرف‌شده در این محل‌ها باشند.
- پس از تخلیه سطل‌های زباله نظافت و گندزدائی گردد.
- از تماس گندزدا با چشم باید خودداری گردد.

شستشوی سبزیجات و صیفی جات:

سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می گردد باید قبل از مصرف به شیوه بهداشتی سالم سازی گردند. در صورتی که مواد گندزدای تجاری استفاده می گردد باید این مواد دارای پروانه ساخت یا ورود بوده و گندزدایی سبزیجات مطابق دستورعمل شرکت سازنده انجام گردد.

در صورت عدم وجود مواد گندزدای تجاری می بایست:

مرحله اول : شستشو، سبزیجات به خوبی پاک و شستشو گردد تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

مرحله دوم : انگل زدایی، سبزیجات در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب قرار داده شود و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج گردد و با آب شستشو داده شود.

مرحله سوم : گندزدایی، یک گرم (نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد) در ۵ لیتر آب حل گردد و سبزیجات به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

مرحله چهارم : شستشو با آب، سبزیجات گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد.

ضد عفونی لباس مبتلایان:

۱. شستن مجزای لباس های فرد بیمار
۲. در نظر گرفتن سبد مجزا برای لباس های فرد بیمار
۳. پرهیز از تکاندن لباس در هوا
۴. استفاده از ماسک و دستکش
۵. شستن با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد
۶. عدم تماس دست با چشم و صورت در حین شستن

۷. پهن کردن البسه در جلوی نور آفتاب پس از آب کشی

۸. اتوکردن لباس‌ها با حرارت مناسب

۹. شستن دست‌ها پس از پایان کار

نحوه صحیح زدن ماسک

✓ دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.

✓ به محض مرطوب شدن ماسک آن را با ماسک جدید جایگزین کنید.

✓ از ماسک‌های یک بار مصرف دوباره استفاده نکنید.

✓ قبل از قرار دادن ماسک روی صورت دستانتان را با آب و صابون یا دستمال پاک کننده الکلی تمیز کنید.

✓ در حین استفاده از لمس ماسک خودداری کنید و در صورت نیاز دستانتان را با آب و صابون بشویید.

✓ برای دور انداختن ماسک آن را از پشت صورتتان جدا کرده بلافاصله در سطل دردار رها کنید و پس از آن دستانتان را با آب و صابون و یا

دستمال الکلی تمیز کنید.

افراد مشکوک به کووید -۱۹ یا دارای علائم خفیف باید:

- ✓ در صورت عدم امکان قرنطینه در یک مرکز پزشکی، خود را در خانه قرنطینه کنند.
- ✓ بهداشت و سلامت را مرتباً انجام دهند.
- ✓ حداقل ۱ متر فاصله با افراد دیگر داشته باشند.
- ✓ تا حد امکان از ماسک پزشکی استفاده کنند. ماسک باید حداقل یک بار در روز عوض شود. افرادی که نمی توانند ماسک پزشکی را تحمل کنند، باید در هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی را با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف بپوشانند و بلافاصله پس از استفاده آن را دفع نمایند یا از روش خم آرنج استفاده نمایند.
- ✓ از آلوده کردن سطوح با ترشح بزاق، خلط یا تنفس خودداری کنند.
- ✓ با باز کردن پنجره ها و درها تا حد امکان جریان هوا و تهویه را در فضای زندگی خود بهبود دهند.

روش صحیح استفاده از ماسک پزشکی:

- ✓ ابتدا دست های خود را بشویید.
- ✓ بررسی کنید که ماسک پاره یا سوراخ نشده باشد.
- ✓ قسمت بالایی ماسک را پیدا کنید: جایی که یک قطعه فلزی یا لبه سفت دارد.
- ✓ مطمئن شوید که قسمت رنگی ماسک به بیرون باشد.
- ✓ قسمت فلزی یا سفت را با دست روی بینی ثابت کنید.

- ✓ بینی، دهان و چانه خود را بپوشانید.
- ✓ ماسک را روی صورت طوری تنظیم کنید روی صورت کاملاً قرینه باشد.
- ✓ ماسک را با دقت روی صورت قرار دهید، از اینکه دهان و بینی را پوشانده است اطمینان حاصل کنید.
- ✓ از لمس ماسک هنگام پوشیدن آن خودداری کنید.
- ✓ ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب بردارید: جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه از پشت آن را بردارید.
- ✓ بعد از برداشتن یا هر زمان که ماسک استفاده شده ناخواسته لمس شود ، دست‌ها را با استفاده از الکل یا صابون و آب صابون تمیز کنید.
- ✓ ماسک‌ها را به محض مرطوب شدن با ماسک تمیز و جدید جایگزین کنید.
- ✓ از ماسک‌های یکبار مصرف مجدد استفاده نکنید.
- ✓ ماسک‌های یکبار مصرف را بعد از هر بار مصرف و بلافاصله پس از برداشتن از خود دور کنید.

روش استفاده از ماسک های غیر پزشکی:

- ✓ ابتدا دست های خود را بشویید.
- ✓ بررسی کنید که ماسک صدمه ندیده باشد و یا کثیف نباشد.
- ✓ ماسک را روی صورت طوری تنظیم کنید روی صورت کاملاً قرینه باشد.
- ✓ بینی، دهان و چانه خود را بپوشانید.
- ✓ از لمس ماسک هنگام پوشیدن آن خودداری کنید.

- ✓ قبل از برداشتن ماسک دست های خود را بشویید.
- ✓ بند ماسک را از پشت گوش گرفته و آن را بردارید.
- ✓ ماسک را از صورت خود دور کنید.
- ✓ در صورتی که ماسک کثیف یا مرطوب نشده باشد آن را در یک کیسه پلاستیکی تمیز قرار دهید.
- ✓ از بند ماسک گرفته و آن را از کیسه پلاستیکی خارج نمایید.
- ✓ حداقل روزی یکبار ماسک خود را با صابون یا سایر شوینده ها شستشو دهید.
- ✓ دست های خود را بعد از برداشتن ماسک بشویید.

کارهایی که نباید در هنگام استفاده از ماسک های غیر پزشکی انجام داد:

- ✓ ماسک های صدمه دیده را استفاده نکنید.
- ✓ از ماسک های گشاد استفاده نکنید.
- ✓ هیچ وقت ماسک را زیر بینی خود قرار ندهید.
- ✓ ماسک خود را در فاصله کمتر از یک متری فرد دیگر از صورت خارج نکنید.
- ✓ از ماسک هایی که به سختی با آنها نفس می کشید استفاده نکنید.
- ✓ از ماسک کثیف یا مرطوب استفاده نکنید.
- ✓ هیچ وقت ماسک را با فرد دیگر مشترک استفاده نکنید.

انواع ماسک، موارد مصرف و منع مصرف

نوع ماسک	شکل	مصرف	منع مصرف
ماسک پزشکی سه لایه		• کارکنان بهداشت و درمان • فرد مبتلا به کروناویروس • تماس مستقیم با فرد بیمار • افراد مشکوک	
ماسک های غیر پزشکی دست ساز		• عموم مردم	
ماسک های N95 و FFP سوپاپ دار		• کارکنان بهداشت و درمان	• فرد مبتلا به کروناویروس
ماسک های N95 و FFP بدون سوپاپ		• کارکنان بهداشت و درمان	

بیماران پرخطر مبتلا به کرونا ویروس

گروه‌های خاصی از افراد در صورت ابتلاء به ویروس کرونا بیشتر در معرض خطر قرار دارند که شامل سالمندان، افراد دچار بیماری مزمن، افراد تحت درمان با شیمی درمانی، افراد سیگاری و میباشند.

یکی از شروط مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا ویروس در منزل، نبود فرد سالمند در آن منزل است. مراقبین نباید جزء افراد پرخطر برای فرم شدید بیماری کرونا باشند

افراد پرخطر در معرض کووید-19

بیماران با نقص ایمنی :تحت درمان با کورتیکواستروئید- پیوند اعضا - بدخیمی‌ها

بیماران دارای بیماری زمینه‌ای :فشار خون بالا - دیابت کنترل نشده - بیماریهای تنفسی مزمن- نارسایی کلیوی مزمن

بیماری‌های مزمن در میانسالان و سالمندان در بیماری کووید ۱۹ :

با توجه به اینکه درصد کثیری از افراد میانسال دارای بیماری‌های مزمن زمینه‌ای غیرواگیر مانند انواع سرطان‌ها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماری‌های سیستم عصبی، و ... نیز هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

در میانسالان و سالمندانی که بیماری دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی دارند مرگ ناشی از این بیماری افزایش می یابد. گزارشات اولیه نشان می دهد افرادی که عامل خطر یا بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی عروقی دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری هستند.

بیماری های ویروسی وضعیت کنترل شده بیماری زمینه ای قلبی را ناپایدار می سازند. این بیماری به دلیل ایجاد عفونت ریوی (پنومونی یا ذات الریه) و التهاب عمومی بدن و افزایش نیاز به اکسیژن قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. در این شرایط به قلب بیمار فشار بیشتری وارد می شود. بنابراین لازم است بیماران قلبی عروقی، مغزی عروقی، فشارخون بالا و مبتلایان به دیابت برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و عوارض جبران ناپذیر آن، دو چندان احتیاط کنند و موارد زیر را رعایت کنند:

۱-اگر فرد میانسال در خانواده به دلیل ابتلا به یک بیماری مزمن مثلا فشار خون بالا، دیابت یا بیماری های دیگر دارو مصرف می کند، لازم است داروهای مورد نیاز را به اندازه کافی تهیه کند تا از مراجعات مکرر برای خرید دارو و تامین آن بی نیاز باشد.

همچنین داروهای معمولی مانند تب بر، مسکن، مکمل هایی مانند ویتامین D به مقدار کافی برای اعضای خانواده موجود باشد، بخصوص آنکه ممکن است به علت علائم خفیف ناشی از بیماری کرونا به توصیه پزشک مجبور به استراحت در منزل باشند .

مصرف به موقع داروها از جمله استاتین ها، آسپیرین و سایر داروهای مصرفی مانند متوپرولول، کاپتوپریل مهم است و مشورت با پزشک معالج حتی المقدور غیر حضوری صورت گیرد.

۲- خود مراقبتی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت بسیار مهم است. توجه به خود مراقبتی در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی و پرهیز از رفتارهای ناسالم بیش از هر زمان دیگری ضرورت دارد.

افراد مبتلا به بیماری‌هایی که نیازمند مراجعه مکرر برای کنترل بیماری خود هستند باید مهارت‌های خود مراقبتی مانند اندازه‌گیری فشارخون، کار با گلوکومتر و کنترل دقیق قند خون در خانه، تزریق انسولین و... را فرا بگیرند تا از مراجعات غیر ضروری به مراکز درمانی درگیر با ویروس کرونا اجتناب نمایند.

همچنین ضمن اجرای دستورالعمل کشوری مراقبت در مقابل ویروس کرونا، رعایت رژیم غذایی، ورزش و مصرف منظم داروهای دیابت با نظر پزشک درمانگر، مراقبت پای دیابتی و ...، در صورت وجود مشکل تماس تلفنی با مرکز ارائه خدمت مد نظر قرار گرفته و از مراجعه غیر اورژانس به مراکز درمانی خودداری نمایند.

۳- بیماران دیابتی و قلبی در صورت ابتلا به کرونا و نیاز به بستری در بیمارستان به علت ابتلا به کرونا، با ریسک بالا در نظر گرفته می‌شوند و با توجه به نیاز به اقدامات تشخیصی مختلف در سیر بیماری و تداخلات دارویی، درمان‌ها از جمله در مان‌های خوراکی کنترل قند خون به داروی تزریقی انسولین زیر نظر پزشک درمانگر تغییر می‌کند.

۴- کلید پیشگیری از بروز عوارض بیماری‌های مزمن در دیابت، کنترل و تنظیم صحیح قند خون و کلید پیشگیری از عوارض فشارخون بالا کنترل منظم و تنظیم عدد فشارخون است.

به این منظور تصحیح رژیم غذایی ، ورزش ، عدم استفاده از سیگار اهمیت دارد. همچنین اندازه گیری منظم و همه روزه قندخون در صورت دیابت و اندازه گیری فشارخون در صورت فشارخون بالا و گزارش موارد بالا به پزشک مهم است. اگر با دارو ، قند خون یا فشارخون بیمار به میزان مورد نظر نمی رسد، باید حتما با پزشک درمیان گذاشته شود . ممکن است نیاز به تغییر رژیم غذایی و شیوه ی زندگی، تغییر دوز دارو یا تغییر نوع دارو داشته باشید.

اقدامات ضروری و پیشگیری از کرونا ویروس در دوران بارداری

با توجه به اینکه بارداری یکی از عوامل کاهش سیستم ایمنی بدن می باشد ممکن است مادر باردار در مواجهه با ویروس ها و با کتری ها مقاومت کمتری از خود نشان دهد و در آنها بیماری دوره طولانی تر و شدیدتری داشته باشد.

عفونت حاد تنفسی از جمله آنفلوانزا و کرونا ویروس براحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می گردد، بنابراین بهترین اقدام، پیشگیری از ابتلا به بیماری می باشد.

توجه داشته باشید کرونا ویروس واکسن و درمان اختصاصی ندارد، پس بهترین اقدام پیشگیری است.

اقدامات ضروری خانم باردار در هنگام بیماری

مهمترین علایم بیماری کرونا ویروس تب، سرفه و عطسه، تنگی نفس و آبریزش بینی است. زمانیکه در دوران بارداری دچار عفونت حاد تنفسی می شوید، جنین از انتقال ویروس و عفونت در امان است. اما رعایت نکات زیر در این زمینه الزامی است:

۱. بیشتر استراحت کنید. مراقب بالا رفتن درجه حرارت بدن خود به هنگام ابتلا به عفونت باشید. در دوران بارداری در طول روز درجه حرارت بدن خود را با دماسنج اختصاصی خودتان چک کنید. چنانچه دچار تب هستید حتما و فوراً به پزشک مراجعه کنید. زیرا بالا رفتن دمای بدن و تب بالا در دوران بارداری از نظر سلامت مادر و جنین مهم است.
۲. چنانچه دچار سرفه، خلط سبز و یا زرد رنگ و یا دچار تنگی نفس، سرفه های شدید، سینه درد و یا گلودرد حاد، تورم و قرمزی گلو شدید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.
۳. توصیه می شود که خانم های باردار، از هیچ نوع دارویی بدون مشورت با پزشک استفاده نکنند.
۴. مصرف برخی آنتی بیوتیک ها در دوران بارداری بی خطر است؛ اما مصرف تمام آنتی بیوتیک ها در طول دوره ی بارداری مجاز نیست. پیش از مصرف هرگونه آنتی بیوتیک با پزشک خود مشورت کنید. هرگز از آنتی بیوتیک هایی که از قبل در منزل باقی مانده استفاده نکنید.
۵. هرگز برای کم شدن بدن درد، سردرد و تب از آسپیرین استفاده نشود مصرف آن برای جنین مضر می باشد.
۶. داروهای تجویز شده را بطور کامل تا پایان دوره آن مصرف نمایید.
۷. گلو و بینی خود را با قطره بینی یا آب نمک رقیق شده مرتب شستشو دهید.
۸. برای بهبود تورم و گلو درد خود در دوران بارداری می توانید، آب گرم، عسل و لیمو را با هم مخلوط کرده و بنوشید.
۹. چنانچه دچار کم اشتها یا بی اشتها شده اید می توانید از میوه ها و حبوبات مغذی استفاده کنید. تلاش کنید، وعده های غذایی خود را به ۶ وعده کوچک در طول روز تقسیم کنید.

چنانچه در دوران بارداری دچار عفونت حاد تنفسی شده اید علاوه بر دریافت مراقبت های پزشکی می توانید:

- از آب میوه هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید،
 - خوردن شلغم، لبو و کدو تنبل آب پز شده در این دوران توصیه می شود. آب لیمو شیرین بهترین نمونه آن است.
 - سوپ سبزیجات و سوپ جو می تواند به شما کمک کند.
- فراموش نکنید که انواع عفونت های حاد تنفسی در بارداری بسیار مهم است و در صورتی که پزشک یا مراقب سلامت شما توصیه کرد برای درمان به مرکز درمانی یا متخصص مراجعه کنید حتماً این کار را انجام دهید.
- آرامش خود را در تمام موقعیت ها حفظ کنید و استرس نداشته باشید. استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می گردد. برای پیشگیری از آنفلوانزا ، انجام واکسیناسیون برای مادران باردار توصیه می گردد.

مراقبت از نوزادان و کودکان

از آنجایی که کودکان درک کمتری از بیماری و مرگ و میر نسبت به بزرگسالان دارند و از طرفی توانایی کافی در محافظت فردی خود در برابر ابتلا به بیماری را ندارند لذا حفاظت از این گروه سنی بسیار حائز اهمیت است. کودکان دقت کافی در عدم تماس با اشیاء وسطوح آلوده را ندارند و همینطور قادر به کنترل خروج قطرات و ترشحات تنفسی در هنگام عطسه و سرفه یا آبریزش از بینی نیستند. به همین دلیل هم در ابتلا به عفونت ها مستعد و هم در انتقال عفونت ها به اطرافیان شان نقش موثری دارند.

کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های مختلف از جمله عفونت های تنفسی هستند، بنابر این ممکن است خیلی از موارد ابتلا به کووید ۱۹ در کودکان تشخیص داده نشود. گرچه در اوایل شیوع بیماری، بستری و مرگ و میر در کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار کمتر دیده میشد، اما این به آن معنا نبود که کودکان دچار نوع بی علامت و کم علامت بیماری نمی شوند.

در زمان حاضر علائم ابتلا به کرونا در کودکان بیشتر شامل تب شدید، حالت تهوع، استفراغ و اسهال است و خانواده ها در صورت وجود تب و مشاهده علائم تنفسی (با هر شدتی) اسهال، استفراغ، دل درد، بیقراری به تنهایی و یا علایم پوستی باید کودکان خود را سریعاً به مراکز درمانی ببرند. بی میلی کودک نسبت به غذا خوردن و کاهش ادرار از علائمی است که والدین در صورت مشاهده باید نسبت به آن ها احساس خطر کنند، بروز این علائم به ویژه در کودکانی که با افراد مبتلا به کرونا در تماس بوده و یا بدون وسایل حفاظتی در اماکن شلوغ حاضر شده اند، باید شک ما نسبت به ابتلای کووید ۱۹ را برانگیزد.

با توجه به اینکه در حالت عادی نیز نوزادان زیر ۲۸ روز بسیار آسیب پذیر و در معرض خطر مرگ و میر به دلایل مختلف می باشند ، در دوره اپیدمی بیماری کرونا مواجهه با افرادی غیر از مادر برای این گروه سنی آنان را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد. به همین دلیل می بایست در مراقبت از نوزادان رعایت نکات حفاظتی ویژه ، هم برای وی و هم برای فردی که از وی مراقبت می کند (مادر یا پرستار) به دقت اجرا شود . بنابراین توصیه می شود در زمان همه گیری بیماری کرونا به منظور کاهش رفت و آمدها و کاهش احتمال انتقال بیماری ، بجز مادر نوزاد ، شخص دیگری اجازه حضور بر بالین نوزاد را نداشته باشد. پدر نوزاد نیز بهتر است با رعایت کامل نکات حفاظتی نوزاد را ملاقات کند .

با توجه به ارزش شیر مادر، تاکید می گردد از قطع بی مورد شیر مادر و تجویز شیر مصنوعی به شدت پرهیز شود.

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، مادران مبتلا و مشکوک به کووید- ۱۹ در صورتی که حال عمومی خوب داشته باشد نیز می توانند به شیردهی خود ادامه دهند. برای این کار بایستی در هنگام شیردادن به شیرخوار حتما ماسک طبی استفاده کنند و بهداشت دست را رعایت کنند .

در خانواده ای که همه افراد سالم می باشند، رعایت موارد زیر در مراقبت از نوزاد الزامی است:

- ۱- مطابق دستورالعمل های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، مادر یا فرد مراقب نوزاد در منزل باید اصول بهداشت فردی و پیشگیرانه را قبل و بعد از هرگونه مراقبت و تماس با نوزاد (تغذیه نوزاد، تعویض پوشک، تماس با مایعات و ترشحات بدن نوزاد و ...) رعایت کند و دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع یا مواد ضد عفونی کننده با پایه الکل حداقل ۷۰ درصد بشوید. از ماسک و دستکش یک بار مصرف

استفاده کرده و بعد از انجام مراقبت ها ماسک و دستکش با رعایت اصول بهداشتی دور انداخته شوند و مجدداً دست ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود.

۲- فردی که غیر از مادر مراقبت نوزاد را به عهده می گیرد نباید در گروه افراد در معرض خطر (دیابت، بیماری قلبی، نقص ایمنی و) باشد.

۳- تماس پوستی با نوزاد به حداقل ممکن کاهش یابد و از در آغوش کشیدن و بوسیدن نوزاد جدا خودداری گردد.

۴- از تجمع بر بالین نوزاد پرهیز شود.

۵- از شرکت کردن و همراه بردن نوزاد در مهمانی ها و مراکز تجمع جمعیت به جز در موارد ضروری (واکسیناسیون و...) خودداری شود. و در

صورت مراجعه جهت دریافت خدمات ضروری مانند واکسیناسیون و.... رعایت فاصله گذاری اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. (فاصله ۲ متر)

۶- از مصرف مواد دخانی (سیگار، قلیان و ...) در منزل خودداری شود.

۷- در صورتی که برای تغذیه شیرخوار نیاز به شیر دوشیده مادر است جمع آوری و ذخیره شیر باید با رعایت اصول بهداشتی انجام شود. در صورت

استفاده از شیردوش دستی یا برقی، مادر باید دست های خود را قبل از لمس هر قسمت پمپ یا ظرف ذخیره سازی شیر بشوید. بعد از هر نوبت

شیردوشی تمام اجزای شیردوش که با پستان و دست مادر در تماس بوده باید شسته و ضد عفونی شود.

۸- در صورتی که نوزاد از شیر مصنوعی استفاده می کند، رعایت اصول بهداشتی در زمان شستشوی ظرف شیر و تهیه شیر مصنوعی مورد تاکید

قرار گیرد.

۹- آزمایشات غربالگری در زمان همه گیری کرونا در زمان مقرر (۳ تا ۵ روزگی) و در نوزادان خارس طبق برنامه کشوری در ۴ نوبت با رعایت

اقدامات احتیاطی انجام شود.

در صورتی که در خانواده، فرد مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید- ۱۹ وجود دارد رعایت موارد زیر الزامی است:

- ۱- در صورت امکان در منزل، یک اتاق جداگانه برای نوزاد اختصاص یابد و در صورت در دسترس نبودن اتاق جداگانه، نوزاد باید حداقل ۲ متر از فرد محتمل یا مشکوک به ابتلا به کووید- ۱۹ فاصله داشته باشد.
- ۲- در صورتی که فرد مشکوک به ابتلا کووید- ۱۹ ، مادر نوزاد باشد، در صورت بستری نشدن مادر یا مرخص شدن وی از بیمارستان به علت بیماری کرونا، مادر و نوزاد می توانند با رعایت الزامات قرنطینه خانگی در کنار هم باشند.
- ۳- در صورتی که فرد مشکوک به ابتلا کووید- ۱۹ ، مادر نوزاد باشد، تغذیه شیرخوار از پستان مادر به شرط رعایت اصول بهداشتی (شستشوی دست و زدن ماسک) منعی ندارد.
- ۴- در صورت بروز علائم ناخوشی در نوزاد (پایین آمدن یا افزایش مشخص دمای بدن نوزاد، مشکلات تنفسی و تنفس تند و خوب شیر نخوردن) ، نوزاد بلافاصله به بیمارستان (حتی الامکان دارای بخش مراقبت ویژه نوزادان) برده شود.
- ۵- اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی، خوب است و در بیمارستان بستری نشده است، نوزاد باید به مدت ۲ هفته قرنطینه خانگی شود و تغذیه نوزاد زیر پستان مادر و با رعایت اصول بهداشتی صورت گیرد.

راهنمای والدین هنگام نگهداری از کودک مبتلا به کووید - ۱۹

علائم هشداردهنده در کودک مبتلا به بیماری تنفسی حاد (مشکوک یا مبتلا به کووید - ۱۹)

- تنفس تند (تعداد تنفس بیش از ۶۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر ۲ ماه ، بیشتر از ۵۰ مرتبه در دقیقه در سن زیر یک سال، بیشتر از ۴۰ مرتبه در دقیقه برای سن ۱ تا ۴ سال، بیشتر از ۳۰ مرتبه در دقیقه برای سن بالای ۵ سال)
- تنفس سخت (وجود توکشیدگی زیر قفسه سینه و بین دنده ها، ناله، پرش پره های بینی)،
- کبودی زبان یا لب ها یا دور چشم ها ،
- ناتوانی در خوردن یا آشامیدن،
- عدم برقراری ارتباط در هنگام بیداری، یا بیقراری بیش از اندازه
- خشکی مخاط دهان و عدم اشک یا کاهش حجم ادرار،
- تب بیشتر از ۴۰ درجه سانتیگراد یا تب پایدار برای سه تا پنج روز ،
- تشنج ، عود علائم نظیر تب، تشدید سرفه ها و تنفس تند بعد از یک دوره بهبود نسبی
- در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده ، در اولین فرصت به یکی از مراکز خدمات جامع سلامت منتخب بررسی و درمان یا بیمارستان جهت ویزیت و مراقبت بیمار را ن مشکوک به کرونا مراجعه کنید.

توصیه های بهداشتی در منزل هنگام نگهداری از کودک مبتلا به کووید- ۱۹

- کودک بیمار تا زمان برطرف شدن کامل علائم بیماری اکیدا ملاقات ممنوع است و باید در منزل بماند.
- کودک بیمار باید در یک اتاق به صورت مجزا به همراه یکی از والدین قرار بگیرد.
- در صورتیکه اختصاص یک اتاق مجزا به کودک بیمار امکان پذیر نباشد ، بقیه اعضای خانواده باید حداقل یک متر از کودک فاصله داشته باشند.
- حتما کودک در رختخواب مخصوص خودش و جدا از والدین خوابانده شود.
- تعداد مراقبین کودک بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر) که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از کودک مراقبت کند.
- مراقب کودک بیمار و یا افراد خانواده باید بعد از هر بار تماس با کودک بیمار و مکان نگهداری وی، شستشو و بهداشت دست را انجام دهند.
- برای جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، کودک بیمار باید حتی الامکان در تمامی اوقات بیداری از ماسک طبی استفاده کند.
- مراقب کودک در زمان حضور در اتاق بیمار و یا مراقبت نزدیک از وی از ماسک طبی که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شده باشد استفاده کند و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند.

بیماران نیازمند به مراقبت در منزل

پنج گروه اصلی که نیازمند مراقبت در منزل می باشند :

- (۱) افرادی که با بیماران قطعی یا احتمالی کرونا ویروس تماس نزدیک داشته اند.
- (۲) کسانی که با بیمار تماس نزدیک نداشته اند اما بعضی اوقات در مواجهه با بیمار قرار گرفته باشند.
- (۳) افرادی که تست آنها مثبت است ولی علائمی ندارند و یا علائم خفیف بیماری دارند.
- (۴) افراد پرخطر با علائم بیماری که نیازمند درمان سریایی هستند.
- (۵) بعد از ترخیص از بیمارستان

قرنطینه چیست ؟

منظور از قرنطینه، جداسازی و محدودیت در نقل و انتقال افرادی است که به صورت بالقوه با بیماران مبتلا به کروناویروس در تماس نزدیک قرار داشته اند اما در حال حاضر سالم و بدون علامت هستند. عموماً مدت زمان قرنطینه در منزل به مدت ۱۴ روز است که در شرایط خاص می تواند در بیمارستان و یا مراکز خصوصی نیز باشد.

جداسازی یا ایزولاسیون در منزل چیست؟

بیماران دارای علائم خفیف بیماری کووید- ۱۹ ، ممکن است نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته باشند، با این حال متخصصین برای پیشگیری از انتشار ویروس، به این افراد توصیه به جداسازی (ایزولاسیون) در منزل می‌کنند. جداسازی یا ایزولاسیون در منزل به معنی ماندن در منزل یا محل تعیین شده در یک اتاق دارای تهویه اختصاصی و انفرادی و ترجیحا دارای توالت است. این نوع ایزوله برای افراد دارای علائم و برای یک دوره معین توصیه می‌شود.

مکان قرنطینه

- ♦ مکان قرنطینه خانگی بیمار باید اتاقی مجزا و دارای سیستم تهویه مناسب باشد، تا مرتب هوای اتاق عوض شود. با باز کردن پنجره ها و یک درب می توان تهویه را برقرار کرد.
- ♦ افراد بیمار تا حد امکان نباید فضای مشترکی با دیگر اعضای خانواده داشته باشند.
- ♦ افراد بیمار باید از رختخواب مجزا استفاده کنند و فاصله حداقل ۱ متر را با اعضای خانواده حفظ کنند.
- ♦ بیمار در صورت تنها بودن در اتاق، نیاز به استفاده از ماسک ندارد ولی در صورت داشتن فضای مشترک و زندگی با اعضای خانواده، تا حد امکان در تمام مدت باید از ماسک استفاده کند، به طوری که کاملاً دهان و بینی پوشانده شود؛ و اگر قادر به تحمل ماسک نیست (مانند مشکل در تنفس) باید فاصله یک تا دو متری با دیگران را حفظ کند.

- ♦ باید تا حد امکان سرویس بهداشتی (حمام و دستشویی) مجزایی در اختیار بیمار قرار داده شود. در صورت عدم امکان و ناگزیر بودن از استفاده سرویس بهداشتی مشترک، پس از هر بار استفاده، سرویس بهداشتی باید با آب و شوینده خانگی تمیز و با محلول حاوی هیپوکلریت ۱ / ۰ درصد ضد عفونی شود.
- ♦ سایر اعضای خانواده نیز تا حد امکان، پس از استفاده ی بیمار از سرویس بهداشتی باید فاصله زمانی بیشتر (حداقل ۲ ساعت بعد)، از سرویس بهداشتی استفاده کنند.
- ♦ در صورتی که شخص دیگری مسئول تمیز کردن این محیط است، تمیز کردن محیط باید حداقل ۲ ساعت بعد از استفاده بیمار با استفاده از دستکش و ماسک یک بار مصرف انجام گیرد.
- ♦ در صورت اختصاصی بودن سرویس بهداشتی، شستشو و ضد عفونی سطوح باید روزانه صورت بگیرد، در ابتدا شستشو با آب و صابون یا دیگر شوینده های خانگی صورت بگیرد و سپس با محلول حاوی هیپوکلریت سدیم ۱ / ۰ درصد ضد عفونی انجام شود.
- ♦ کلیه سطوح و وسایل پیرامون بیمار (مانند میله ها و میز کنار تخت، تبلت، ریموت ، میز غذا و ...) باید روزانه ضد عفونی شود.
- ♦ سطوح دارای آلودگی با مایعات بدن و خون نیز پس از شستشو با آب و صابون و یا دیگر شوینده های خانگی، با استفاده از محلول های مناسب باید ضد عفونی شود.
- ♦ از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا، لیوان، فنجان، حوله و وسایل خواب بیمار با دیگر اعضای خانواده باید خودداری شود؛ و باید ظروف بلافاصله پس از استفاده، با مواد شوینده شستشو داده شوند .

♦ مراقبین، قبل و بعد از تماس با بیمار یا وسایل پیرامون او و نیز تماس با لباس، ملافه، دستمال و هر چیزی که ممکن است با ترشحات تنفسی و دیگر مایعات بدن و مدفوع آلوده شده باشد، بهداشت دست را باید انجام داده و حتما از وسایل حفاظت فردی (ماسک و دستکش) استفاده نمایند.

♦ کارکنان مراقبتی در صورت کمک در شستن ملافه ها نباید ملافه های کثیف را تکان دهند. خودداری از تکان دادن ملافه ها، امکان پخش ویروس در هوا را به حداقل می رساند.

♦ لباس های کثیف بیمار را می توان در کنار سایر لباس ها با ماشین لباسشویی و با بالاترین درجه حرارت آب ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد شستشو داد. در صورت نداشتن ماشین لباسشویی، تا ۷۲ ساعت پس از پایان ایزوله (۷ روز باید صبر کرد) و پس از آن می توان لباسها را برای شستشو به لباسشویی عمومی داد.

♦ لباس ها یا ملافه های خیلی کثیف که با مایعات بدن مانند استفراغ یا اسهال آلوده شده اند، با رضایت و اطلاع صاحب آن دور بیندازید.

نکته: به منظور استفاده ی ایمن و موثر از محصولات شوینده و ضد عفونی کننده، از دستورات روی برچسب آنها پیروی کنید. برخی از این توصیه ها شامل مرطوب نگه داشتن سطوح برای چند دقیقه جهت کشتن عوامل میکروبی، لزوم استفاده از دستکش و اطمینان از وجود تهویه مناسب هنگام استفاده از محصول می باشد.

ملاقات در بیماران مبتلا به کرونا ویروس

- ♦ تعداد مراقبین بیمار باید محدود شود و تا زمانی که وی کاملاً بهبود نیافته و علائم و نشانه‌های بیماری را دارد، با هیچ کس ملاقات نکند.
- ♦ از دعوت کردن و یا اجازه دادن به ملاقات‌های اجتماعی (مانند دوستان و اعضای خانواده) خودداری گردد.
- ♦ برای صحبت کردن با کسی که از اعضای خانواده نیست، از تلفن و یا رسانه اجتماعی استفاده شود.
- ♦ برای ویزیت‌های بعدی تا حد امکان به همان مراقب قبلی مراجعه شود. به منظور کاهش خطر انتقال عفونت، فرد مراقب‌بلید از ماسک و دستکش استفاده کند.
- ♦ مراقبت‌کنندگان و پرسنل مراقبت سلامت در مواجهه با افراد مشکوک به کرونا، به عنوان "افراد در تماس" در نظر گرفته می‌شوند و باید به پایش وضعیت سلامتی خود به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس احتمالی، اقدام نمایند.
- ♦ در صورت داشتن حیوان خانگی باید توجه شود که در حال حاضر شواهد کمی دال بر عفونت حیوانات / حیوانات خانگی مانند سگ و گربه با کرونا ویروس وجود دارد؛ با این حال در طول مدت بیماری بهتر است با حیوان خانگی تماس صورت نگیرد و مراقبت از آنها به دیگران سپرده شود؛ در صورت ناگزیر بودن به نگهداری آنها، حتماً از ماسک استفاده کنید.

روابط جنسی در قرنطینه

با توجه به این که شواهدی مبنی بر انتقال کرونا ویروس از طریق رابطه جنسی وجود ندارد، ولی ویروس از طریق تماس نزدیک با شخصی که ناقل ویروس می باشد، منتقل می شود؛ لذا در موارد ابتلا یا مشکوک به ابتلا، از انجام رابطه جنسی خودداری کنید

خواب و استراحت در قرنطینه

خواب توسط عوامل جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی کنترل می شود. این عوامل شامل نوری که در معرض آن قرار می گیریم، زمان مصرف وعده های غذایی، ورزش، تعامل با دیگران و موارد دیگر می باشد. ماندن به مدت طولانی در منزل باعث اختلال در نظم روال عادی زندگی فرد می شود. از طرف دیگر اضطراب و استرس ناشی از علایم و انگ بیماری، ترس از ابتلاء سایر اعضای خانواده، فوت عزیزان و غیره می تواند باعث ایجاد اختلال در خواب شبانه شود.

خواب همانند رژیم غذایی سالم و ورزش بسیار مهم است. خواب ناکافی می تواند باعث اضطراب و استرس شود و یا اضطراب و استرس موجود را بدتر کند. ممکن است بر اخذ تصمیمات معقولانه و تفکر درست فرد اختلال ایجاد کند. از طرف دیگر باعث دشواری تمرکز فرد در امور روزانه، ناراحتی، عصبانیت و تحریک پذیری فرد می شود. همه این عوامل می تواند تأثیرات منفی بر روابط فرد با خانواده و دوستان بگذارد.

از طرف دیگر، خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است. خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی می گذارد. خواب مناسب و کافی در مبارزه با عفونت بسیار کمک کننده است و در صورت ناکافی بودن پاسخ ایمنی بدن را مختل کرده و منجر به شعله ور شدن سایر بیماری ها و یا بیماری های مزمن می شود.

مصرف داروها در قرنطینه

داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید-۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود. در این راستا موارد زیر توصیه می‌شود:

- ♦ چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- ♦ قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

حفظ روال کاری روزمره

حفظ روال روزمره می‌تواند به بزرگسالان و کودکان کمک کند تا با وجود ناآشنا بودن با جداسازی و قرنطینه، احساس نظم و هدف را در زندگی خود حفظ کنند. بنابراین، برنامه‌ای یکنواخت برای زمان خواب، وعده‌های غذایی و ورزش داشته باشید.

سعی کنید فعالیتهای روزمره منظم مانند کار، ورزش یا یادگیری (حتی اگر آنها باید از راه دور انجام شوند) را داخل برنامه خود قرار دهید.

در صورت نیاز، بر اساس علاقه خود، سایر سرگرمی‌های سالم مانند مطالعه، گوش دادن به آوای قرآن و موسیقی، انجام امور مذهبی (عبادت، مشارکت در خدمات و برنامه‌های آنلاین)، انجام کارهای هنری مثل بافندگی، بازی‌های ویدیویی، تور سفر مجازی، درست کردن یک پازل، مرور آلبوم عکس‌های قدیمی و غیره را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

داشتن سبک زندگی سالم

به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید و چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید. سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

زمان بازگشت به کار

افرادی که با احتمال ابتلاء به بیماری کووید -۱۹ از محیط کار دور بوده اند پس از سپری شدن دوره بیماری در جهت بازگشت به کار مورد ارزیابی قرار می گیرند.

افراد مجاز به بررسی شاغل

متخصص طب کار - متخصص عفونی - متخصص داخلی - فوق تخصص ریه - پزشک عمومی دارای مجوز انجام معاینات سلامت شغلی و پزشکان عمومی مراکز خدمات جامع سلامت منتخب (۱۶ یا ۲۴ ساعته) مجاز به بررسی شاغل با احتمال ابتلاء به بیماری کووید -۱۹ از نظر بازگشت به کار می باشند.

تعیین وضعیت بازگشت به کار

به منظور تعیین وضعیت بازگشت به کار بیمار، وضعیت سلامت جسمی فرد را از نظر اینکه درمان بصورت سرپایی بوده یا بصورت بستری از نظر سیستم های تنفسی - قلبی و عروقی - کلیوی - عملکرد کبدی و همچنین در صد اشباع اکسیژن خون مورد ارزیابی قرار می گیرد.

بر اساس نتایج بررسی های انجام شده چنانچه مشخص شود بیمار در حال حاضر به علت سرایت بیماری امکان بازگشت به کار را نداشته باشد، پزشک زمان ارزیابی مجدد وی را تعیین می کند.

پس از ارزیابی کامل بیمار با شرح حال و معاینه فیزیکی، نتیجه در فرم مربوطه (فرم بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلاء به بیماری کووید -۱۹) ثبت و به کارفرما بازخورد می گردد. علاوه بر این لازم است فرم خود اظهاری علائم نیز توسط شاغل تکمیل و امضاء گردد.

تغذیه در قرنطینه

با توجه به این که در دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه های آسیب پذیر (سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می یابد .

افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

نکته: مطابق با راهنمای‌های کشوری در کودکان زیر دو سال، زنان باردار، شیرده، نوجوانان و سالمندان، ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه-ای توصیه می‌گردد.

توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی بدن درمبارزه با کرونا :

- استفاده از منابع غذایی ویتامین A مانند منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
- استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زره تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن
- استفاده از منابع ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های اصلی غذایی یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله بین وعده
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده
- مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق)

- مصرف منابع غذایی ویتامین B12 برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات

- دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.)

- مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی

- اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین
- اجتناب از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده اند مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند
- استفاده از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم در صورت وجود علائم سرماخوردگی
- مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی
- داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی
- برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام

توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای شرایط خاص و گروه های ویژه در کووید-۱۹: کودکان و نوجوانان:

- اجتناب از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین
- رعایت تنوع و تعادل منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) و استفاده از تمامی گروه های غذایی برای گذراندن دوران رشد
- دریافت کافی گروه شیر و لبنیات
- محدود کردن مصرف انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده معده هستند.
- استفاده از منابع غذایی آهن و روی ، ویتامین A و ویتامین B12 از جمله انواع گوشت، حبوبات ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات ، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند.

مادران باردار و شیرده :

- استفاده از منابع پروتئینی در هر سه وعده غذایی مانند گوشت یا مرغ یا ماهی یا تخم مرغ و یا حبوبات
- گنجاندن انواع سبزی و سالاد و میوه در رژیم غذایی خود
- استفاده از گروه شیر و لبنیات به صورت روزانه برای تامین کلسیم ، بخشی از پروتئین و ویتامین های گروه B
- مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات به منظور جلوگیری از کم آبی بدن
- اجتناب از انجام کارهای سنگین و خسته کننده در طول روز و استراحت کافی برای حفظ انرژی

سالمندان :

- از آنجائیکه سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می‌برند لذا مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً " شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ‌ها و آش‌ها، نوشیدن آب و چای کمرنگ می‌تواند تعادل آب و مواد معدنی را برقرار کند.
- استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه به منظور تامین انواع آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی
- جایگزین کردن روغن جامد و اشباع با روغن‌های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون که منابع خوب ویتامین E نیز می‌باشند.
- مصرف روزانه ۳ تا ۳.۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم‌آبی بدن
- مصرف غذاهای کم‌حجم و در تعداد وعده‌های غذایی بیشتر
- تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر مثل نان سنگک، نان جو، غلات سبوس‌دار و انواع سبزی و میوه تازه به منظور جلوگیری از یبوست
- توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم‌رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق
- تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌ها از جمله قند، شکر و روغن‌های جامد، کره و چربی‌های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و ... در برنامه غذایی بیمار

توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به به دیابت در کووید-۱۹:

- نوشیدن کافی مایعات

- استراحت کافی در طول روز و دوری از هرگونه استرس، زیرا استرس در تضعیف سیستم ایمنی موثر است و خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می دهد.

- انجام ورزش های مناسب و خانگی

- مصرف ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی در کسانی که ویتامین دی بدن آنها در سطح مناسبی نیست

- اجتناب از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، کیک، شیرینی، بیسکویت و آب میوه های صنعتی و استفاده از نان و غلات سبوس دار به میزان توصیه شده، مصرف شیرینی جات موجب تضعیف بیش از حد سیستم ایمنی بدن می شود و این مسئله برای بیماران دیابتی می تواند به شدت خطرناک باشد.

- استفاده از میوه و سبزی به میزان توصیه شده و اجتناب از مصرف آب میوه ، زیرا مصرف آب میوه به شدت قند خون را افزایش می دهد. افراد دیابتی قبل از مصرف هر وعده غذایی، به اندازه یک بشقاب سالاد یا سبزی مصرف کنند، سالاد علاوه بر اینکه دارای آنتی اکسیدان هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است، باعث کاهش مصرف غذاها نیز می شود همچنین مصرف آب و مایعات نیز می تواند موثر باشد.

- مصرف ۳ وعده غذایی و سه میان وعده در زمان مشخص و منظم در طول روز با حجم کم، بیماران دیابتی نباید خودسرانه اقدام به حذف یک وعده غذایی اصلی کنند و در کنار آن نباید در یک وعده پرخوری کرده و در وعده دیگر غذا کم مصرف کنند و باید حجم غذای مصرفی آنها در هر وعده متعادل بوده و تمامی وعده های غذایی را در طول روز داشته باشند. مصرف غذا با قاشق کوچکتر نیز باعث کاهش دریافت غذا می شود زیرا مدت زمان غذا خوردن را زیاد می کند و باعث ارسال سیگنال سیری به مغز می شود.
- توصیه به مصرف آجیل به صورت کم نمک و در حد اعتدال، در صورت مصرف آجیل این دسته افراد باید از حجم غذای مصرفی اندکی کم کنند تا دچار اضافه دریافت کالری نشوند و از طرفی باید آجیل و سایر مواد خوراکی مصرفی در طول روز و به تدریج مصرف شود.
- مصرف تخم مرغ، انواع لبنیات کم چرب به ویژه شیر و مصرف ماهی دو بار در هفته
- پیروی از یک رژیم غذایی سالم، تلاش برای رسیدن به وزن ایده آل، تنظیم قند خون و مصرف به موقع داروهای کنترل کننده قند خون.

توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به پر فشاری خون و بیماری های قلبی عروقی در کووید-۱۹ :

- به جای مصرف نمک در غذا، از آب لیمو یا نارنج استفاده کنند، مصرف این مواد غذایی به جای نمک علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث کنترل فشار خون نیز می شود؛ استفاده از برخی ادویه جات در غذاها و پودر گل محمدی و سبوس و نعنای در سالادها می تواند علاوه بر بهبود طعم غذا و سالاد، برای سلامتی مفید باشد.

- انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.
- جایگزین روغن های جامد با روغن های مایع مانند ذرت ، پنبه دانه ، سویا ، کلزا ، کانولا و زیتون در حد یک تا دو قاشق غذاخوری در روز
- مصرف گوشت سفید به ویژه ماهی و مرغ، مصرف حداقل ۲ بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود، این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.
- تغییر روش تهیه غذا، به جای استفاده از غذاهای سرخ کرده غذاها را به صورت آب‌پز، کبابی یا تنوری تهیه کنید .
- انجام ورزش های مناسب و خانگی
- اجتناب از مصرف کره ، مارگارین ، روغن حیوانی ، دنبه ، شیر و ماست پرچرب ، پنیر محلی ، پنیر خامه ای ، پنیرهای چرب ، بستنی ، سس مایونز، گوشت چرخ کرده پرچرب ، سوسیس ، کالباس ، روغن جامد ، خاویار ، شیرینی جات خامه دار ، کیک و شکلات ، چیپس و غذاهای سرخ شده، زیرا باعث افزایش کلسترول بد خون (LDL) می‌گردد . اگر این کلسترول بالا رود به تدریج می‌تواند باعث تنگ شدن یا گرفتگی عروق ، سکتة قلبی یا مغزی شود .
- مصرف آجیل به صورت کم نمک و در حد اعتدال

- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ را به ۲-۳ عدد در هفته
- مصرف کافی سبزی و میوه، این گروه های غذایی حاوی فیبر غذایی و ویتامین C هستند. فیبر غذایی به همراه مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی موجب کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری، جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند. ویتامین C نیز به حفظ خاصیت کشسانی دیواره رگها کمک می کند.
- اجتناب از مصرف زیاد فلفل تند، مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که ضربان قلب را افزایش می دهند.
- خودداری از مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های آماده و کمپوت های کنسرو شده
- مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب
- محدود کردن مصرف شیرینی جات و قندهای ساده

توصیه های تغذیه ای در افراد مبتلا به بیماری های کلیوی در کووید-۱۹:

- مصرف کافی آب و مایعات در طول روز
- کنترل دقیق بر دریافت نمک مصرفی و محدودیت در مصرف، زیرا سبب افزایش فشارخون می شود و فشارخون عوارض بیماری را تشدید می کند؛ همچنین می تواند باعث احتباس آب در بدن گردد. نمک مصرفی نباید روزانه بیش از ۲۴۰۰ میلی گرم باشد (یعنی تقریباً یک قاشق چایخوری)
- محدود کردن مصرف چیپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه ها، زیتون پرورده، خیارشور، کلم شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی و ماهی های دودی، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی و فرایند شده، تردکننده های گوشت، سس سویا، سس و رب گوجه فرنگی

- در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.
- نان مصرفی باید کم نمک و تهیه شده از آرد سبوس دار باشد.
- محدود کردن مصرف نوشابه های گازدار به علت دارا بودن مقادیر زیاد سدیم
- اجتناب از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین
- افزودن سبزی های معطر تازه و یا خشک شده و ادویه جات به جای نمک
- مصرف فیبر غذایی (میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات سبوس دار)، روزانه ۳ واحد میوه (معادل یک عدد میوه متوسط) و ۳ واحد سبزی (معادل یک لیوان سبزیجات خام و یا ۱/۲ لیوان سبزیجات پخته) مصرف کنید. (به غیر از سبزی و میوه های پر سدیم)
- محدود کردن مصرف سبزیجات و میوه هایی که منابع غنی پتاسیم هستند مانند بروکلی، سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس، قارچ، بامیه، فلفل تند، آبمیوه ها و میوه هایی همچون موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمگ، گلابی و و در عوض استفاده از نارنگی، سیب، گیلان، هلو، توت فرنگی، تمشک، گریپ فروت، آناناس و لیمو که کم پتاسیم هستند.
- محدود کردن مصرف سبزی های غنی از سدیم مانند اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم، شلغم، ریواس و چغندر و در عوض استفاده از بلغور، خیار، کاهو، کلم برگ، شلغم، پیاز، فلفل دلمه ای و تربچه، انگور قرمز با خواص آنتی اکسیدانی، بلو بری (زغال اخته آبی)، که کم سدیم هستند.
- محدود کردن غذاها و نوشیدنی های حاوی فسفر، شکلات های کاکائویی، نوشیدنی های الکلی، قهوه، چای، آب میوه های تجاری و در عوض استفاده از گل کلم، سیر که برخلاف دیگر غلات فسفر زیادی ندارند.
- مصرف روغن های مایع مانند روغن زیتون (روغن زیتون منبع سالمی از چربی بوده و بدون فسفر است).

- مواد پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی باید به شکل محدود مصرف شوند. بیماران کلیوی برای تامین پروتئین موردنیاز بدن خود لازم است از گوشت بدون پوست و تازه سینه مرغ که پتاسیم، فسفر و سدیم کمتری نسبت به بقیه گوشت مرغ دارد استفاده کنند یا از سفیده تخم مرغ تغذیه کنند.
- دیالیز باعث کاهش چشمگیر آنتی اکسیدان ها در خون می شود. بنابراین تامین آنتی اکسیدان ها (بتاکاروتن، ویتامین A، E و C) توصیه می شود.

* منابع ویتامین C: مرکبات، توت فرنگی و فلفل سبز

* منابع ویتامین A: جگر گوساله، جگر مرغ، جگر گاو، پنیر، زرده تخم مرغ، کره تازه حیوانی، قلوه، روغن کبد ماهی، سبزیجات و میوه های رنگی به خصوص هویج، جعفری، کدو، کاهو، شاهی، خربزه، گیلاس، موز، خرما، هلو و پرتقال

* منابع ویتامین E: روغن های گیاهی مثل روغن آفتابگردان و زیتون، ذرت و بادام، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی، روغن سبوس گندم، میوه هایی مثل هلو و مارچوبه

* منابع بتاکاروتن: میوه های زرد و نارنجی، سبزیجات برگ سبز تیره

- مصرف ویتامین بخصوص ویتامین های محلول در آب به ویژه ویتامین B6 و فولات در افراد دیالیزی ضروری است. اما باید در مصرف ویتامین های محلول در چرب (A، D، K، E) محتاط بود تا زیاده روی نشود.

استرس و بحران

اغلب اوقات همه ما وقتی با تغییر بزرگی روبرو می شویم، یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برایمان غیرقابل پیش‌بینی است، یا مسئولیت سنگینی بر عهده داریم دچار استرس می شویم.

استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیرمعمول است و گاهی هم به دلیل انباشته شدن فشارهای کوچک پیش می‌آید. وقتی احساس می‌کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم.

هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می‌دهیم. گاهی نشانه‌های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بی‌خوابی پیش می‌آید و گاهی نشانه‌های روانی رفتاری مانند احساس ترس و اضطراب، درماندگی، ناامیدی، کمرختی و شوکه‌شدن، یا خشم تجربه می‌شود.

آنچه که به ما کمک می‌کند با استرس‌ها و حوادث سخت کنار بیاییم، اصطلاحاً "تاب‌آوری" گفته می‌شود. تاب‌آوری به این معنی نیست که تحت‌تاثیر مشکلات قرار نمی‌گیریم و ناراحت نمی‌شویم، بلکه تعیین می‌کند چطور با مشکلات کنار بیاییم، از آنها گذر کنیم و سلامت روان‌مان را حفظ کنیم.

در شرایط پراسترس و بحرانی چه کنیم؟

♦ در هنگام حوادث و بحران‌های غیرطبیعی و غیرمنتظره، اکثراً واکنش‌های افراد به این گونه حوادث طبیعی است. به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، ترسو و یا غیرطبیعی بودن نزنید.

- ♦ از موقعیت‌هایی که استرس شما را زیاد می‌کند دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید. خواندن اخبار یک یا دو بار در روز استرس کمتری دارد تا اینکه تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید. از جمع‌های پرتنش دوری کنید.
- ♦ زمان‌هایی را با دوستان و خانواده خود بگذرانید و با آنها صحبت کنید. در مورد نگرانی‌ها و حس‌هایتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- ♦ با احساس‌ها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و برای حل و فصل آن نیاز به زمان هست.
- ♦ بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید. تلاش کنید اتفاق‌ها را با چشم‌انداز وسیع‌تری تجزیه و تحلیل کنید.
- ♦ ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذارید و کارهایی که برای شما آرام‌بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید.
- ♦ در شرایط بحرانی و وقتی شرایط دایم در حال تغییر است تصمیم مهمی نگیرید و تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد نکنید.
- ♦ به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی کنید.
- ♦ ورزش کنید و اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل بیست دقیقه در روز پیاده‌روی کنید.
- ♦ از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. در مواقع استرس نفس‌های عمیق بکشید.
- ♦ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- ♦ از دارو بدون تجویز پزشک، مواد یا الکل برای سرکوب حس‌های منفی استفاده نکنید.

♦ در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترل بر حس ها و شرایط خود ندارید، به پزشک،

روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

♦ در صورت نیاز به کمک های پزشکی ، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز درمانی

که در دسترس شماست مراجعه کنید.

سوگ و کمک به فرد سوگوار

سوگ یک پاسخ طبیعی به فقدان و از دست دادن است. این ازدست دادن می تواند مرگ عزیزان، بیماری، قطع یک رابطه مهم یا هر چیز دیگری که

برای ما مهم است باشد. هر فردی سوگ را متفاوت تجربه می کند. در سوگ ممکن است هر نوعی از عواطف را تجربه کنیم و هیچ حسی درست یا نادرست

نیست. غمگینی، شوک، انکار یا عدم باور، گنجی، خشم، یا احساس رهایی معمولاً در سوگ تجربه می شوند. برخی افراد راحت تر حس های خود را نشان

می دهند و با دیگران صحبت می کنند اما برخی دیگر می خواهند در تنهایی مراحل سوگ را بگذرانند. مدت سوگ برای هر فرد متفاوت است و به مسائل

مختلفی مانند نوع رابطه با فردی که از دست رفته، شرایط مرگ فرد، و میزان زمان انتظار برای مرگ بستگی دارد. می توان گفت سوگ مدت ها زمان نیاز

دارد تا به پایان برسد ولی قاعده کلی ندارد.

مراحل سوگ

معمولا برای کنار آمدن با فقدان و در طی سوگواری مراحل مختلفی را می‌گذرانیم. با این حال هر فردی سوگ را به شکل خاص خودش تجربه می‌کند و این مراحل در همه یکسان نیست.

- ♦ انکار: در این مرحله فرد سوگوار از دست دادن را باور نمی‌کند و فکر می‌کند "چطور اتفاق افتاد؟"، "درست نیست!"
- ♦ خشم: در این مرحله فرد خود یا دیگران را سرزنش می‌کند و خشمگین است "چرا من؟"، "این عادلانه نیست؟"
- ♦ چانه زدن: احساس گناه اغلب همراه با سوالی مانند "اگر فقط بیشتر کار کرده بودم"
- ♦ افسردگی: احساس خستگی، ناامیدی، و درماندگی. "همه چیز بد هست؟"
- ♦ پذیرش: به این معنی نیست که فرد از شرایط راضی است بلکه غیرقابل برگشت بودن آنچه از دست رفته را می‌پذیرد.

چگونه در سوگ از خود مراقبت کنیم؟

کنار آمدن با فقدان همواره سخت است اما بعضی کارها به سازگاری بهتر ما و رسیدن به پذیرش کمک می‌کند.

- ♦ مراحل سوگ را بشناسید. بدانید این مراحل به ترتیب طی نمی‌شوند و اکثرا افراد بارها رفت و برگشت حس‌های مختلف را تجربه می‌کنند تا سوگ به اتمام برسد.
- ♦ برای خود هدف‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید و سعی کنید برنامه روزمره خود را حفظ کنید.
- ♦ حمایت خانواده و دوستان در حل و فصل سوگ بسیار کمک‌کننده است. با وجود میل به تنهایی سعی کنید در جمع شرکت کنید و با دوستان و خانواده وقت بگذرانید.

- ♦ با اطرافیان حرف بزنید، از حس هایتان بگویید و بگذارید بدانند چه چیزی به شما کمک می کند.
- ♦ با افرادی که تجربه فقدان دارند یا در حال حاضر با فقدانی کنار آمدند صحبت کنید و از حمایت های آنها استفاده کنید.
- ♦ مراقب سلامتی خود باشید. خواب کافی داشته باشید، تغذیه سالم داشته باشید، از مصرف الکل و مواد برای سرکوب حس های منفی پرهیز کنید.
- ♦ اگر احساس نیاز می کنید یا اگر اطرافیان به شما توصیه می کنند از مشاور، روانشناس، یا روانپزشک کمک بگیرید.

چگونه به فرد سوگوار کمک کنیم؟

بسیاری از ما نمی دانیم به فرد عزادار چه بگوییم و چگونه او را آرام کنیم و ممکن است از مواجهه با فرد سوگوار اجتناب کنیم. اما مهم تر از چیزی که می گوییم، حضور و حمایت ماست.

- ♦ از احساس های آن ها سوال کنید و برای شنیدن و فهمیدن آن ها زمان بگذارید. نیازی نیست برای هر چیزی توصیه و پاسخی داشته باشید. گوش دادن به آنچه فرد سوگوار مایل است صحبت کند مهم است. بسیاری از افراد سوگوار از صحبت در مورد خاطرات فرد متوفی استقبال می کنند.
- ♦ به آنها فضای کافی و زمانی برای تنها بودن نیز بدهید. از فرد سوگوار بپرسید چه زمانی ترجیح می دهد تنها باشد یا در کنارش باشید.
- ♦ از روزمرگی ها حرف بزنید. فقدان و سوگ نباید همه ی مکالمه های شما را به خود اختصاص دهد.
- ♦ از آن ها بپرسید که چگونه می توانید کمک شان کنید. گاهی آماده کردن یک وعده غذا، خرید کردن یا حتی قدم زدن برای فرد اندوهگین تسکین بخش است.
- ♦ اگر پس از مدتی بهبودی حاصل نشد، یا نشانه ای فرد بسیار شدید بود. فرد سوگوار را تشویق کنید تا از حمایت ها و درمان های تخصصی بهره برد.
- ♦ در صورت نیاز به کمک های پزشکی، روانپزشکی و یا روانشناسی، به مراکز خدمات جامع سلامت، درمانگاه ها، بیمارستان ها و یا هر مرکز درمانی که در دسترس شماست مراجعه کنید.

♦ فهرست مراکز منتخب خدمات جامع سلامت شهری - شهری و روستایی - روستایی

ردیف	شهرستان	نام مرکز منتخب	نشانی مرکز	تلفن مرکز
۱	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای گرمدره	گرمدره - خیابان ۱۲ متری شهدا - خیابان بهداشت	۰۲۶۳۶۱۰۳۷۳۷
۲	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری جوادالائمه(ع)	خیابان شهید بهشتی - نرسیده به پل زیر گذر - جنب فرش مشهد	۰۲۶۳۲۲۶۵۷۹۶
۳	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید روستا نژاد	میدان استاندارد - شهرک شیخ سعدی - خیابان اصلی شیخ سعدی - خیابان شهید صمد بابایی	۰۲۶۳۲۷۵۲۱۳۱
۴	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید ترکیان	خیابان اول رجایی شهر - جنب آتش نشانی	۰۲۶۳۴۴۱۳۵۸۷
۵	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری حضرت علی(ع)	خیابان چالوس - خیابان شیخ احمد کافی - کوچه رسولی	۰۲۶۳۲۲۱۹۳۸۲ ۰۲۶۳۲۲۴۱۰۶۵
۶	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید راست روش	خیابان شهید بهشتی - چهارصد دستگاه - روبروی استخر دانش	۰۲۶۳۲۷۰۰۱۱ ۰۲۶۳۲۷۲۰۲۲۱
۷	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید اسکندری	کلاک نو - خیابان شهید اسکندری	۰۲۶۳۲۳۰۴۴۳۶
۸	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی سیرا	کیلومتر ۳۵ جاده چالوس - مرکز شهری روستایی شهید عسگری (سیرا)	۰۲۶۳۵۲۴۰۱۹۸
۹	کرج	مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شبانه روزی نساء	کیلومتر ۶۴ جاده چالوس - مرکز روستایی شبانه روزی شهید آقاخانی (نساء)	۰۲۶۳۵۲۶۲۲۳۰

۰۲۶۳۶۳۰۴۲۲۲	ولد آباد بزرگ - بلوار بسیج - جنب پارک آزادگان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای ولد آباد بزرگ	کرج	۱۰
۰۲۶۳۴۷۰۳۸۲۴	کمالشهر - خیابان امام خمینی - فجر ۱۲	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای کمالشهر	کرج	۱۱
۰۲۶۳۷۳۰۲۶۸۸	جاده ماهدشت - میدان آزادگان - خیابان شهید بهشتی - اول کوچه غفوری پلاک ۴۲	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید گروسی ماهدشت	کرج	۱۲
۰۲۶۳۴۳۰۴۸۰۰	بلوار باغستان - باغستان غربی - بوستان ۱۳ - میدان ولیعصر (عج) - نبش بلوار شبینم	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی حضرت علی اصغر (ع)	کرج	۱۳
۰۲۶۳۴۵۶۵۶۶۷	حصارک بالا - میدان شهرداری - جنب پمپ گاز	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای حصارک	کرج	۱۴
۰۲۶۳۳۳۰۹۰۰۱	مهرشهر - بلوار ارم - خیابان پنجم شرقی آق تپه - ابتدای خیابان ولیعصر (عج)	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای آق تپه	کرج	۱۵
۰۲۶۳۶۶۵۲۶۴	شهرک ارم - بلوار مینا - بلوار ارم - لاله غربی - جنب پارک	مرکز خدمات جامع سلامت شهری ارم	فردیس	۱۶
۰۲۶۳۶۲۰۳۰۳۰	مشکین دشت - خیابان شهید هدایتکار - خیابان پاسگاه - پشت مخابرات	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای مشکین دشت	فردیس	۱۷
۰۲۶۳۶۵۴۸۳۲۶	کانال غربی - روبروی کتابخانه علامه امینی - نبش خیابان امام رضا	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهدای فردیس	فردیس	۱۸
۰۲۶۴۴۲۲۳۲۹۰ ۰۲۶۴۴۲۱۰۰۰۳	ساوجبلاغ - هشتگرد - خیابان جلال آل احمد - خیابان بهمن	مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید نژاد فلاح	ساوجبلاغ	۱۹
۰۲۶۴۴۵۶۲۸۴۵	جاده کرج - هشتگرد - علیخان سلطانی - چهارباغ - گلستان ۸	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی ابن سینا	ساوجبلاغ	۲۰

۲۱	ساوجبلاغ	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی شهید محمدرضا گلپاز	اتوبان کرج قزوین - خروجی کردان - قلعه چندار - بلوار شریعتی - مرکز خدمات جامع سلامت شهید محمدرضا گلپاز (کوهسار)	۰۲۶۴۴۳۲۷۸۸۴- ۰۲۶۴۴۳۲۷۸۸۵
۲۲	ساوجبلاغ	مرکز خدمات جامع سلامت شهری ولیعصر (عج)	شهر جدید هشتگرد - خیابان اسکان - روبروی اسکان ۶	۰۲۶۴۴۲۶۳۲۳۶
۲۳	نظرآباد	مرکز خدمات جامع سلامت شهری امام علی (ع)	نظرآباد - علی آباد - بهارستان ۵۱	۰۲۶۴۵۳۵۲۲۵۵
۲۴	طالقان	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شبانه روزی شهید البرزی	طالقان - شهرک سازی - جنب فرمانداری	۰۲۶۴۴۷۲۲۵۲۵
۲۵	اشتهارد	مرکز خدمات جامع سلامت شهری - روستایی شهید ملا حسنی	اشتهارد - خیابان آیت الله خامنه ای - جنب بانک ملی	۰۲۶۳۷۷۲۲۷۳۹

روش های غربالگری

خود ارزیابی علامتی:

۱. این ارزیابی با کمک درگاه سلامت (<https://salamat.gov.ir/>) توسط عموم مردم قابل ثبت و پیگیری است. این اقدام حداقل یکبار و به

تواتر (هر روز یکبار) توسط فرد می تواند انجام شود.

۲. افراد در تماس با بیماران مبتلا از زمان اولین تماس تا ۱۴ روز بعد از آخرین تماس، روزانه ارزیابی می شوند.

۳. کارکنان ادارات و کارخانجات و در شرایط خاص و به شرطی که در محل تجمع نبوده و با تعداد زیاد ارباب رجوع در تماس نباشند، توصیه می‌شود برای ارزیابی روزانه از روش خودارزیابی استفاده کنند.

غربالگری فعال علامتی:

۱. کارکنان بهداشتی درمانی یا یک فرد آموزش دیده، فرد مبتلا به کووید -۱۹ که درمان سرپایی دریافت کرده اند را در یک بازه زمانی و با تواتر زمانی مشخص (روزهای ۱-۲-۳-۴-۵-۱۴ پس از شروع درمان) ، بصورت تلفنی پیگیری می‌کنند.
۲. کارکنان بهداشتی درمانی یا یک فرد آموزش دیده، افراد در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید -۱۹ را در یک بازه زمانی و با تواتر زمانی مشخص (روزهای ۱-۳-۵-۷-۱۰-۱۴) ، بصورت تلفنی علائم بیماری را سوال می‌کنند.

نکته: جهت دریافت اطلاعات بیشتر در زمینه بیماری کووید -۱۹ و راه های پیشگیری از آن با سامانه های اطلاعاتی ۴۰۳۰ - ۱۹۰ تماس حاصل فرمائید و در صورت داشتن حال عمومی بد با سامانه ۱۱۵ تماس بگیرید.

پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی

- برای آگاهی از راه‌های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کووید-۱۹، فقط به اطلاعیه‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.
- به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کووید-۱۹ از طریق فضای مجازی منتشر می‌شود اعتماد نکنید.
- در کشور چین کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.
- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کووید-۱۹ هستند.
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کووید-۱۹ هستند.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست و میچ دست) شسته شود.
- در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- در صورت داشتن علائم تنفسی تب‌دار، بیمار باید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (شستن دست و استفاده از ماسک) به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت منتخب نزدیک سکونت مراجعه کنید.
- از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.
- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم
- در روز های اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد پرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

منابع :

۱. راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید- ۱۹ با علائم خفیف در منزل ویرایش دوم: خرداد ۱۳۹۹
۲. مبانی و استاندارد فرآیندهای اجرایی نظام مراقبت بیماری کووید - ۱۹ نسخه اول : ۱۵ تیرماه ۱۳۹۹
۳. نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس
۴. تغذیه و بهبود شیوه زندگی و راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در دوران فاصله گذاری اجتماعی و شیوع بیماری کرونا ویروس

۵. تغذیه در ماه مبارک رمضان سال ۱۳۹۹ و پیشگیری از بیماری کووید -۱۹

۶. توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

۷. راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس (COVID -19)

۸. نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری (COVID -19)

۹. کتاب غم و اندوه دیده می شود ((A Grief Observed)) به قلم سی. ال لوییس در سال ۱۹۶۱

۱۰. پروتکل مداخله در اضطراب و استرس در بحران کرونا دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت

۱۱. راهنمای "ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹" ارسالی اداره سلامت میانسالان اردیبهشت ۹۹

۱۲. دستورالعمل مراقبت مادر باردار از ویروس کرونا ، فلوچارت مادر باردار و کرونا ویروس نسخه هفتم ارسالی از اداره مادران ، پمفلت

آموزشی تهیه شده توسط دانشگاه علوم پزشکی قم

۱۳. توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل بیماری کرونای جدید در خانواده هایی که سالمند دارند . ارسالی اداره سالمندان وزارت بهداشت

ودرمان و آموزش پزشکی

۱۴. راهنمای مراقبت از نوزاد متولد از مادر مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید ۱۹ - اداره سلامت نوزادان - دفتر سلامت جمعیت خانواده و

مدارس - فروردین ۱۳۹۹

۱۵. نسخه نهایی فلوچارت تشخیص و درمان کودکان مبتلا و مشکوک به کرونا اداره سلامت کودکان ۱۳۹۹/۴/۲۲

۱۶. بسته آموزش خانواده در کرونا اداره سلامت کودکان ۹۸/۱۲/۲۸

۱۷. تغذیه با شیر مادر و کووید ۱۹ - ۲۸ آوریل ۲۰۲۰
۱۸. سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت وزارت بهداشت
۱۹. سایت مرکز سلامت محیط و کار
۲۰. پروتکل ها و راهنماهای مرکز سلامت محیط و کار در مورد کروناویروس
۲۱. بخشنامه ها و دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار در مورد کروناویروس
۲۲. گایدلاین های سازمان بهداشت جهانی در مورد کروناویروس