دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت حیدریه
Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences

بسته آموزشی کورونا ویروس

ویژه مهدهای کودک و کودکستان ها

علایم ابتلا به این ویروس چیست؟

- **علایم شایع** : تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علایم گوارش، اسهال
- **علایم در موارد شدید** : عفونت ریه (پنومونی) ،سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟

- راه های احتمالی انتقال
  - انتشار از راه هوا
- تماس نزدیک با انسان مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده

راه های پیشگیری

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری کنند.

چگونه از خود محافظت کنیم؟



دست‌های خود را بشویید



اگر دست‌های شما
به وضوح آلوده نیست
به‌طور مداوم آن‌ها را
با آب و صابون مایع یا
دستمال مرطوب الکلی
تمیز نمایید

دست‌های خود را اگر
به وضوح آلوده است
با آب جاری و صابون
مایع بشویید.



روش صحیح شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله

۱

دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را به صابون آغشته کنید

۲

کف دست‌ها را با هم بشویید.

۳

بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشویید.

۴

بین انگشتان را از قسمت کف دست بشویید.

۵

نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.

۶

شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.

۷

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.

۸

دور مچ هر دو دست را بشویید.

۹

دست‌ها را با دستمال خشک کنید.

۱۰

با همان دستمال شیر را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

سلامت بمانید!



بعد از لمس حیوانات
و محصولات حیوانی
دست‌هایتان را
مرتب با آب و صابون
مایع بشویید.



حد اقل روزی یک بار
وسایل و تجهیزات
و محیط کار را
ضد عفونی کنید

۳ گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی
(کورونا و آنفلوانزا)



روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیماری تنفسی



بپوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه
با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین



بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
معاونت بهداشت

آیا دارویی برای پیشگیری یا درمان این بیماری وجود دارد؟

- تاکنون واکسن یا داروی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار پایبند باشد.

پیشگیری از ابتلا به بیماری کورونا در مهدهای کودک

- رعایت بهداشت تنفسی و آموزش آن
- رعایت بهداشت دستها و آموزش آن
- نظافت مرتب سرویس های بهداشتی و اتاق ها
- داشتن وسایل مخصوص هر فرد و عدم داشتن وسایل مشترک
- در مهدکودک با مشاهده اولین مورد ابتلا، تعطیلی مهد کودک به مدت حداقل ۷ روز توصیه می شود.(با نظر کمیته استانی)
- در کودکستان با مشاهده ۲مورد مثبت ابتلا، تعطیلی کودکستان به مدت حداقل ۷ روز توصیه می شود.(با نظر کمیته استانی)