



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان زنجان

# بسته آموزشی کورونا ویروس

ویژه مهدهای کودک و کودکان کستان ها

# علايم ابتلا به اين ويروس چيست؟

- علايم شايع : تب، سرفه، کوتاهي تنفس، علايم گوارش، اسهال
- علايم در موارد شديد : عفونت ريه ( پنوموني )، سندرم تنفسي حاد شديد، نارسايي کليه

# 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 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.
- 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؟



از خود و دیگران در مقابل بیماری  
محافظت نمایید

## دست‌های خود را بشویید



- \* بعد از سرفه یا عطسه
- \* هنگام مراقبت از بیمار
- \* قبل از غذا خوردن
- \* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- \* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- \* هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- \* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها



## 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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی استان زنجان

معاونت بهداشت

# روش صحیح شستن دستها

## در ۱۰ مرحله



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



کف دستها را با هم بشوید.



بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشوید.



بین انگشتان را از قسمت کف دست بشوید.



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



شستها را جداگانه و دقیق بشوید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.



دور مح هر دو دست را بشوید.



دستها را با دستمال خشک کنید.



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 بشوئید.

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





# 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

## پوشانید

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

## 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 ۲ مورد مثبت ابتلا، تعطیلی کودکستان به مدت حداقل ۷ روز توصیه می شود.(با نظر کمیته استانی)