

بسته خدمتی

بسیج آموزشی کروناویروس

بهمن ماه ۱۳۹۸

تهیه و تدوین:

مرکز بهداشت استان مرکزی

مقدمه و اهمیت موضوع :

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که طیفی از عفونتهای تنفسی خفیف از سرماخوردگی معمولی تا شدید مثل سارس، مرس کرونا ویروس و اخیرا کرونا ویروس جدید را شامل می شوند .

کرونا ویروس ها عمدتاً " مشترک بین انسان و حیوان هستند و از حیوانات به انسان منتقل می شوند . بررسیها نشان داده است بیماری سارس (Sars Cov) که در سال ۲۰۰۲ میلادی برای اولین بار از کشور چین گزارش گردید از گربه به انسان انتقال یافته و بیماری کرونا ویروس خاورمیانه (MERS Cov) که برای اولین بار در سال ۲۰۱۲ از کشور عربستان گزارش گردید از شتر به انسان انتقال یافته است در حال حاضر طیف وسیعی از کرونا ویروس های شناخته شده که در جمعیت حیوانی در گردش است . هنوز قابلیت انتقال به انسان را ندارند .

بیماری کرونا ویروس جدید که برای اولین بار در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ از کشور چین گزارش گردید همچنان تهدید جهانی محسوب می شود . و تا تاریخ ۷ فوریه (۱۸ بهمن) تعداد ۳۱۴۸۱ مورد تایید شده ، با ۶۳۷ مورد مرگ عمدتاً " از کشور چین و سایر کشورهای شرق و جنوب شرقی آسیا و مواردی از سایر کشورها گزارش شده است و تا این تاریخ هیچ مورد قطعی و تایید شده ای از ابتلا به کروناویروس جدید در ایران گزارش نشده است .

کرونا ویروس جدید طیفی از علائم بالینی خفیف تا شدید را سبب می شود . و علائم بیماری شامل ناراحتی تنفسی ، تب ، سرفه ، و عوارض نادری مثل پنومونی ، سندرم حاد و شدید تنفسی (SARI) ، نارسایی کلیوی را در بر می گیرد .

اهداف بسیج اطلاع رسانی :

هدف کلی: افزایش سواد سلامت مردم در زمینه اصول پیشگیری از ابتلا به کروناویروس و کنترل بیماری

اهداف اختصاصی:

- ۱- افزایش آگاهی مردم در خصوص راههای پیشگیری از کروناویروس
- ۲- افزایش آگاهی مردم در خصوص مراقبتهای خاص در صورت ابتلا
- ۳- ارتقای رفتارهای بهداشتی در خصوص اصول پیشگیری و کنترل بیماری
- ۴- کاهش موارد ابتلا به بیماری کروناویروس

محتوای آموزشی :

کروناویروس چیست؟

خانواده بزرگی از ویروسها که در جمعیت های انسانی و حیوانی یافت میشوند. طیف بالینی این ویروسها در انسان از یک عفونتهای خفیف سرماخوردگی معمولی تا بیماریهای تنفسی شدید مثل سارس و مرس متغیر است

نول کروناویروس (NOVEL CORONAVIRUS) کدام است؟

یک سویه جدیدی از کرونا ویروس است که تا قبل از این در انسان گزارش نشده است این کروناویروس جدید که N COV-۲۰۱۹ نیز نامیده میشود در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ موارد و بدنبال آن طغیان بیماری از استان ووهان چین گزارش شده است.

آیا کرونا ویروس جدید همان سارس است ؟

خیر، از همان خانواده است و ۷۰ درصد قرابت ژنتیکی نیز با آن دارد ولی با آن متفاوت است

خطر کروناویروس جدید چقدر است

مثل دیگر بیماریهای تنفسی کوروناویروس جدید می تواند یک عفونت تنفسی خفیف باعلایمی از قبیل آبریزش بینی ، گلودرد، سرفه و تب را ایجاد کند و یا باعث یک عفونت شدید تنفسی باعلایم پنومونی و مشکلات تنفسی همراه باشد. در موارد ندری کشنده است. در کسانی که بیماریهای زمینه ای دارند تظاهرات بالینی بیماری شدیدتر است

آیا کوروناویروس جدید منشا حیوانی دارد؟

باتوجه به بررسیهای بعمل آمده در مورد سارس و مرس کوروناویروس منبع حیوانی آنها مشخص شده است ولی در مورد کوروناویروس جدید هنوز منبع حیوانی مشخصی شناخته نشده است. ولی شواهد حاکی از آن است که موارد اولیه بیماری کسانی بوده اند که در بازار خرید و فروش آبزیان شاغل بوده اند. لذا لازم است بدون حفاظت فردی از تماس با حیوانات زنده یا سطوح آلوده حیوانی خودداری شود.

به همین ترتیب از مصرف فراورده های حیوانی خام یا خوب پخته نشده اجتناب شود

از تماس فراورده های خام دامی با پخته شده جلوگیری شود.

آیا حیوانات خانگی باعث انتقال بیماری می شوند؟

خیر، در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر آلودگی پتها (سگ و گربه) وجود ندارد.

آیا انتقال شخص به شخص بیماری کوروناویروس جدید اتفاق می افتد؟

بله از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده (در خانواده، محل کار، مراکز درمانی.....) انتقال صورت

میگیرد.

عامل بیماری از طریق droplet (ذرات ترشحاتی بیش از ۵ میکرون) در محیط قرار میگیرند این

ذرات ترشحاتی تا شعاع یک تا یک و نیم متری برد دارند، ولی عملیات تهجمی در بیمار میتواند

آئروسل تولید شود که در این حالت انتقال هوا برد نیز صورت میگیرد.

راههای حفاظتی یا خود مراقبتی کدام است؟

- ۱- دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم .
- ۲- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- ۳- از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم .
- ۴- با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- ۵- فاصله حداقل ۱ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- ۶- از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .
- ۷- آب دهان ، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .
- ۸- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی و دست زدن به چشم و دهان خود خودداری نماییم .
- ۹- مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم .
- ۱۰- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- ۱۱- در روز های اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم

نحوه پوشیدن ماسک

- ❖ قبل از پوشیدن ماسک دستها با آب و صابون یا محلول با پایه الکلی شسته شوند.
- ❖ ماسک بطور کامل دهان و بینی را بپوشاند و روی صورت کاملاً فیکس شود.
- ❖ تا زمان استفاده از لمس آن خودداری شود و یا قبل از آن بهداشت دست انجام شود.
- ❖ عدم استفاده مجدد از ماسک
- ❖ خارج کردن ماسک از روی صورت بایستی از طرف پشت انجام شود.

دوره کمون ویروس چقدر است ؟

دوره کمون از ۲ تا ۱۱ روز متغیر است براساس اطلاعات موجود از دیگر کورونا ویروسها مثل سارس و مرس کورونا حتی تا ۱۴ روز نیز ممکن است.

بقای ویروس در محیط چقدر است ؟

بطور دقیق مشخص نیست . ممکن است در یک شرایط محیطی مناسب تا چند ساعت زنده بماند.

آیا انتقال بیماری تا قبل از بروز علائم وجود دارد؟

براساس شواهد موجود ممکن است ولی در زمان بروز علائم حداکثر سرایت پذیری را دارد.

آیا بسته ها یا نامه های وارده از کانون های آلوده باعث انتشار بیماری میشوند

خیر، براساس تجربه از دیگر کورونا ویروسها ، این ویروسها روی بسته های نامه ها بمدت طولانی زنده نمی مانند.

مورد مشکوک به کورونا ویروس جدید

- ۱- فرد مبتلا به پنومونی (بیماری شدید تنفسی تب دار، SARI) که حداقل یکی از مشخصات زیر را دارا باشد
الف- سابقه سفر به چین در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری
ب- علیرغم درمانهای مناسب وضعیت بیمار حادتر و وخیم تر شده است
 - ۲- فرد مبتلا دارای علائم تنفسی که در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم یکی از انواع تماسهای زیر را داشته باشد
الف- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامتدار بیماری n COV-۲۰۱۹
ب- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به SARI ناشی از n COV-۲۰۱۹
- در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟
- ۱- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
 - ۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
 - ۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
 - ۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
 - ۵- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .
 - ۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
 - ۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
 - ۸- ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
 - ۹- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
 - ۱۰- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.

- ۱۱- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله وملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- ۱۲- اشیاء وسطوحی را که اغلب لمس می کنید(تلفن،دستگیره در و...) ضدعفونی نمایید.
- ۱۳- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی ودهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ۱۴- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطورکامل اجرا نمایید.

در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ،سردرد ،سرفه،آبریزش بینی ، تنگی نفس و...) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .

شرکای مورد نظر و شرح انتظارات از شرکای مذکور:

- رابط سلامت ادارات و اجرای برنامه های آموزشی واطلاع رسانی جهت شاغلین ادارات وجمعیت تحت پوشش ازطریق برگزاری جلسات آموزشی ، نصب بیلبورد وبنر، بارگذاری مطالب درپورتال سازمان ، کانال های مجازی ، ارسال پیامک ، اتوماسیون اداری وچاپ وتکثیر رسانه های آموزشی بارگذاری شده درپورتال معاونت بهداشتی
- سازمان صدا و سیمای استان: با توجه به نقش موثر رسانه ها در خصوص اطلاع رسانی وسیع و آگاه سازی مردم، سازمان صدا و سیما میتواند با همکاری در تهیه و پخش برنامه های بهداشتی و میزگردهای علمی در زمینه بیماری کرونایروس و راههای پیشگیری از ابتلا به آنان مردم رابه طریق موثر راهنمایی کند.
- سازمان آموزش و پرورش: با توجه به اینکه بخش عظیمی از جامعه به صورت دانش آموز ، سفیران سلامت دانش آموز یا کادر آموزشی در آموزش و پرورش قرار دارند، این سازمان میتواند نقش مهمی در زمینه اطلاع رسانی و آگاهی دادن به مردم ایفا نماید

واژه مهمتر اینکه اهمیت رعایت نکات بهداشتی جهت پیشگیری از کرونا ویروس و توجه به مقوله سلامت را در گروه سنی دانش آموزان نهادینه کند

• بهداشتیاریان کار کارخانجات و آموزشگاههای بهداشت و اتحادیه های اصناف که در صد عظیمی از شاغلین را تحت پوشش دارند.

• داوطلبین سلامت: با توجه به وجود حدود ۲۰۰۰ نفر داوطلب سلامت در سطح استان، آموزش و توجیه آنان میتواند آگاهی و حساسیت مردم رادر زمینه اهمیت رعایت نکات بهداشتی جهت پیشگیری از کرونا ویروس ارتقا دهد

فعالیت های مورد انتظار

ردیف	نوع فعالیت	گروه هدف	مکان	مسئول اجرا	زمان اجرا
۱	شرکت در گرد همایی رابط سلامت ادارات	رابط سلامت اداره / سازمان	مرکز بهداشت شهرستان / استان	بهداشت حرفه ای / مبارزه با بیماریها / آموزش بهداشت	بهمن ماه
۲	تشکیل جلسات آموزشی	کارکنان ادارات	سازمان / اداره	رابط سلامت اداره با همکاری مرکز بهداشت شهرستان / استان	بهمن - اسفند ماه
	چاپ و توزیع رسانه های آموزشی	عموم مردم	مراکز خدمات جامع سلامت ؛ بیمارستانها مطبها و سایر مراکز ارائه خدمات ادارات، کارخانجات	مرکز بهداشت شهرستان / استان / ادارات و سازمانهای دولتی و غیردولتی	بهمن - اسفند ماه
	بارگذاری پیام درسامانه اتوماسیون / پورتال و...	شاغلین	سازمان / اداره	رابط سلامت سازمان با همکاری IT	بهمن - اسفند ماه
	ارسال پیامک	شاغلین و عموم مردم	سازمان / اداره	روابط عمومی	بهمن - اسفند ماه
	تهیه پلر / پلاکارد	" "	سازمان / اداره	روابط عمومی	بهمن - اسفند ماه
	برگزاری جلسات آموزشی	عموم مردم (بویژه سالمندان - والدین دارای کودک زیر ۱۲ سال - زنان باردار - مراکز نگهداری بهزیستی - پادگانها - زندان ها -	مرکز بهداشت شهرستان / مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت	پزشک و کارشناسان ستادی / مراقبین سلامت / بهورزان	بهمن - اسفند ماه

پیام های بهداشتی

چه کنیم تا به بیماریهای تنفسی (کروناویروس ، آنفلوانزا و.....) دچار نشویم ؟

۱. دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم .
۲. هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
۳. از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خود داری نماییم .
۴. با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
۵. فاصله حداقل ۱ متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
۶. از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود پرهیزیم .
۷. آب دهان ، بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .
۸. در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی و دست زدن به چشم و دهان خود خودداری نماییم .
۹. مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم .
۱۰. در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم .
۱۱. در روز های اول بیماری تنفسی ، ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم .

در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس و....) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .

کرونا ویروس جدید درمان های حمایتی دارد

در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کروناویروس ، آنفلوانزا و...) چه کنیم ؟

- ۱- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- ۲- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- ۳- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- ۴- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- ۵- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .
- ۶- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.
- ۷- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ۸- ماسک خود را حداقل هر ۲ ساعت یکبار تعویض نمایید .
- ۹- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۱۰- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید.
- ۱۱- از لوازم شخصی مانند مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- ۱۲- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید.
- ۱۳- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان، مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ۱۴- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید.
- ۱۵- در صورت تشدید بیماری سریعاً به مراکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .