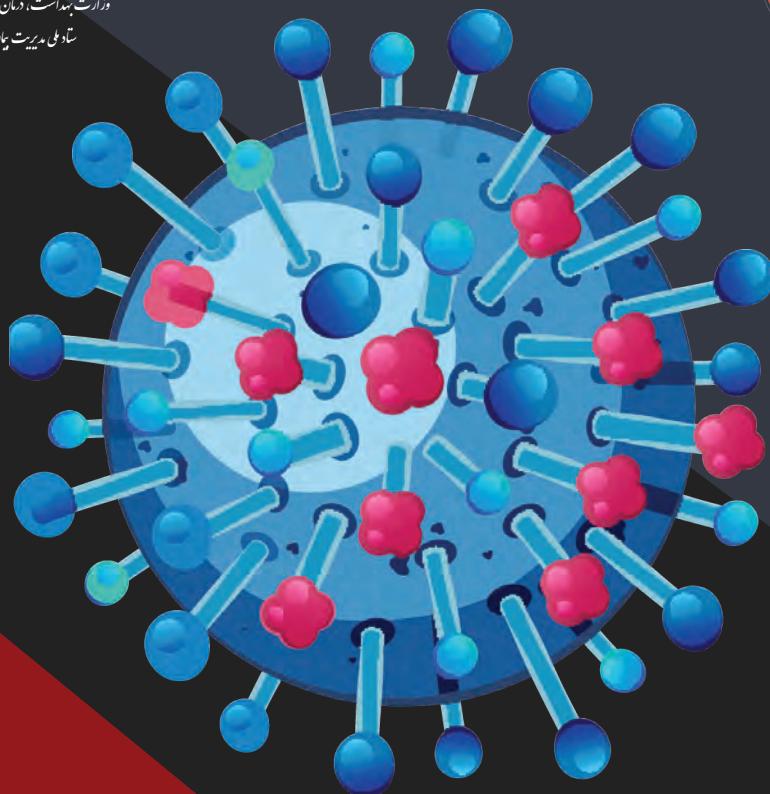




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرورشی
ستاد ملی میریت یاری کرنا



زندگی با کرونا

کرونا_را_شکست_می_دهیم



زندگی با کرونا

پیشگفتار

سلام

حتما اسم کرونا را شنیده اید. این بیماری از کشور چین شروع شد و الان که این مطلب را می نویسیم، حدود یک ماه است که در کشور ما خودش را نشان داده است. امیدواریم که بیماری هر چه سریع تر از کشور ما خارج شود و افرادی هم که به این بیماری مبتلا شده اند هر چه زودتر بهبود پیدا کنند. ولی در هر صورت باید بپذیریم که این میهمان ناخوانده و نامهربان برای مدتی بالا جبار میهمان ما است. در این مدت باید کوشش کنیم که به بهترین شکل از خود مراقبت کنیم تا بیمار نشویم و این بیماری را به اعضای خانواده و دیگران منتقل نکنیم، همچنانی باید یاد بگیریم که اگر خدای ناکرده بیمار شدیم یا در خانه بیمار داشتیم، چه کارهایی را انجام دهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم تا ضمن رفتن به سوی بهبودی، از ابتلای دیگران هم پیشگیری کنیم.

به علاوه باید بیاموزیم که برای زمان هایی که در خانه هستیم چگونه برنامه داشته باشیم تا اسیر استرس های بی مورد نشویم و البته دلواپسی های درست داشته باشیم.

امیدواریم که این مجموعه برای شما مفید باشد و سبب ارتقای توانمندی های شما برای پیشگیری و مقابله با کرونا شود.

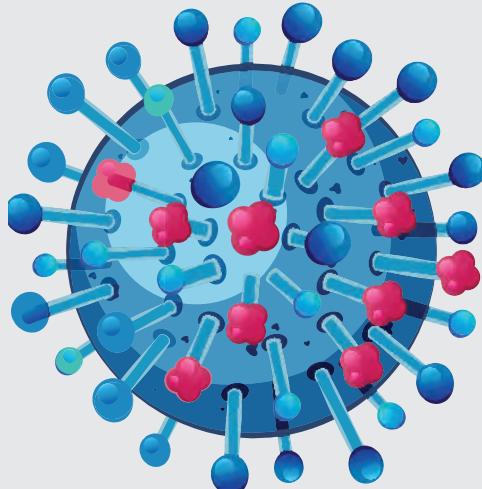
۲



زندگی با کرونا

ویروس کرونا چیست؟

- ویروس کرونا سبب بیماری در انسان و حیوان می‌شود.
- ویروس کرونا در انسان سبب انواع بیماری‌های تنفسی از سرماخوردگی ساده تا بیماری شدید می‌شوند.
- ویروس جدید کرونا می‌تواند بیماری تنفسی با عالیم خفیف تا عالیم بسیار شدید و مرگ ایجاد کند.



کرونا و روش انتقال

- ویروس کرونا از افراد به یکدیگر منتقل می‌شود.
- ویروس می‌تواند از طریق عطسه و سرفه وارد فضای اطراف فرد شود.
- بیماری که سرفه می‌کند، ویروس را در فضای اطراف پخش می‌کند.
- تنفس هوایی که ویروس دارد، می‌تواند سبب انتقال شود.
- ویروس خارج شده از بینی و دهان روی سطوح می‌نشیند. دست زدن به این سطوح و سپس دست زدن به چشم، بینی و دهان ویروس را منتقل می‌کند.





زندگی با کرونا

کرونا و گروه‌های پر خطر

همه افراد ممکن است که به بیماری کرونا مبتلا شوند، اما برخی افراد در معرض خطر بیشتری در صورت ابتلای به کرونا هستند. این افراد عبارتند از:

- افراد با سن بیشتر از ۶۰ سال
- زنان باردار
- افراد با بیماری زمینه‌ای تنفسی، فشار خون، قلبی عروقی، دیابت،...
- افراد با نقص و ضعف سیستم ایمنی مانند مبتلایان به سرطان، شیمی درمانی، پیوند اعضاء، ایدز...



کرونا و علایم بیماری:

- تب، سرفه خشک و خستگی شایع ترین علایم کرونا هستند.
- درد، احتقان و آبریزش بینی، گلودرد و اسهال هم از علایم بیماری هستند.
- تنگی نفس با پیشرفت بیماری دیده می‌شود.
- در صورت وجود تب، سرفه و تنگی نفس باید به پزشک مراجعه کرد.



زندگی با کرونا



کرونا و اصول پیشگیری:

- برای پیشگیری از بیماری کرونا از خود و دیگران محافظت کنید.
- کودکان و نوجوانان را از تجمع در مکان‌های عمومی منصرف کنید.
- هرگز به صورت، بینی و چشم خود دست نزنید.
- دست ندهید و رویوسی نکنید.
- دستان خود را حداقل ۲۰ ثانية با آب و صابون مخصوصاً قبل از غذا خوردن؛ بعد از پاک کردن بینی، سرفه یا عطسه بشویید
- در صورت کشیف بودن ظاهري دست‌ها، باید آن ها را با آب و صابون شست.
- در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، برای تمیز کردن دست‌ها از الکل ۷۰ درجه استفاده کنید.
- هنگام سرفه و عطسه خود یا دیگران، دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین ناحیه آرنج بپوشانید.
- فاصله ۲-۱ متری از دیگران را رعایت کنید.
- روش تهیه مواد گندزدا با الکل و وایتکس را یاد بگیرید.





زندگی با کرونا

- مرتب روی میز، کلیدها، دستگیرهای کابینت و اشیا را ضدغونی کنید.
- قبل از ضدغونی کردن سطح کشیف، آنها را با یک پاک کننده تمیز کنید.
- از رفتن به جشن تولد، میهمانی و مراسم عزاداری پرهیز کنید.
- غذای خود را از بیرون تهیه نکنید و به درست کردن یک غذای هر چند ساده در خانه رضایت بدھید.
- هرگز آب دهان را در معابر به بیرون پرتاب نکنید.



زندگی با کرونا

کرونا و شستن صحیح دست ها

- شستن دست ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.
- شستن دست ها ده مرحله دارد که عبارتند از:



بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
 بشویید



دو کف دستها را
با هم بشویید



ابتدا دستها را خیس
کرده و بعد آنها را
صابونی کنید



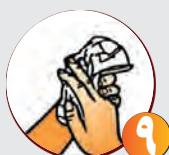
شست دست را
جداگاهه و دقیق
 بشویید



نوک انگشتان را در هم
گره کرده و به خوبی
 بشویید



بین انگشتان
را از رو به رو بشویید



دست را با دستمال
خشک کنید



دور مج معمولاً
 فراموش می شودا در
 آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با
 نوک انگشتان بشویید



و با همان دستمال شیر
 آب را بیندید و دستمال را
 در سطل زباله بیاندازید

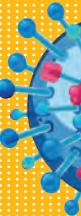




کرونا و وسایل شخصی

- در خارج از خانه، وسایل شخصی مانند ساعت، انگشت‌ر، موبایل، تبلت... را تا جایی که ممکن است روی سطوح نگذارید.
- زمان وارد شدن به خانه، وسایل شخصی خود مانند دسته کلید، تلفن همراه، حلقه، انگشت‌ر، ساعت ... را ضدغونی کنید.
- وسایل شخصی مانند کیبورد، ماوس، لپ‌تاپ، تبلت، ... که استفاده هر روزه دارند را پیش از آغاز استفاده ضدغونی کنید.

زندگی با کرونا



کرونا و بیرون رفتن از خانه

- خانه امن‌ترین مکان برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا است.
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود کنید.
- تا حد امکان سفرهای غیرضروری را محدود کنید.
- در صورت امکان دور کاری کنید و کارها را در خانه انجام بدھید.
- از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- اگر ناگزیر به بیرون رفتن از خانه شدید، مواد ضدغونی دست و دستکش یک بار مصرف را همراه داشته باشید.
- به جای رفتن به بانک، کارهای بانکی خود را الکترونیکی انجام دهید.
- تا حد ممکن از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.



زندگی با کرونا

- در صورت داشت عالیم بیماری و در ساعتهای شلوغ به هیچ عنوان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- اگر ناگزیر به استفاده از وسایل نقلیه عمومی شدید، حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید.
- برای غذا خوردن به رستوران نروید.
- تا می‌توانید از آسانسور استفاده نکنید.
- هنگام استفاده از پله برقی فاصله ۱-۲ متر را از دیگران رعایت کنید.
- در آسانسور رو به در آسانسور بایستید و دیگران را نیز به این کار تشویق کنید.



کرونا و مسافرت

- به مسافرت نروید.
- اگر بیمار هستید اصلاً به مسافرت نروید.
- اگر در مسافرت بیمار شدید، به پزشک یا مراکز منتخب مراجعه کنید و پزشک را در جریان سفرهای خود بگذارید.
- از افرادی که عالیم بیماری دارند فاصله بگیرید.
- با خود به اندازه کافی دستمال کاغذی و دستکش یک بار مصرف داشته باشید.
- ماسک بزنید.
- از بطری آب اختصاصی استفاده کنید.
- از هرگونه پذیرایی غیرمطمئن دوری کنید.
- فقط غذای کاملاً پخته بخورید.
- از لمس سطوح وسیله سفر تا حد ممکن خودداری کنید.



کرونا و خرید

- تا حد ممکن خریدهای خود را به تعویق بیاندازید.
- از گزینه‌های خرید اینترنتی یا پیکهای خرید استفاده کنید.
- هنگام خرید از دستکش و ماسک یک بار مصرف استفاده کنید.
- کودکان را مراکز خرید نبرید.
- اگر ناگزیر از بردن کودکان به مرکز خرید بودید، به هیچ عنوان نگذارید کودک شما از وسایل بازی مراکز خرید استفاده کند.
- در مراکز خرید از دستزدن به سطوح مانند آسانسور، پله برقی، دستگیرهای، قفسه‌ها ... خودداری کنید.
- پس از اتمام خرید و پیش از رسیدن به خانه دستهای خود را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید.
- از پول نقد استفاده نکنید و پرداختها را با کارت انجام دهید.
- همه مراحل پرداخت از کشیدن کارت تا ورود رمز را خود انجام دهید.



زندگی با کرونا

کرونا و استرس

- اولین قدم برای مبارزه با استرس و ترس، داشتن اطلاعات است.
- از بیماری نترسید. آگاهی از شما در مقابل بیماری محافظت می‌کند.
- فعالیتهای خود را در شبکه‌های اجتماعی در حد معقول حفظ کنید.
- ساعتهاي را به دور از فضای مجازی بگذرانید.
- در خانه بمانید و روابط اجتماعی خود را حفظ کنید.
- با تلفن یا ایمیل با دیگران در تماس باشید.
- در چنین شرایطی ناراحتی، عصبانیت، استرس و ترس می‌تواند طبیعی باشد. باید آن‌ها را کنترل کرد.
- صحبت با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید، به کاهش استرس و ترس کمک می‌کند.
- از تجربه‌های قیلی موفق خود در رویارویی با مشکلات کمک بگیرید.
- برای کاهش نگرانی و استرس خود و خانواده تنفس عمیق، نیایش، گوش‌دادن به موسیقی، قدمزنی در هوای آزاد و توکل بر خدا را فراموش نکنید.
- از توجه به رسانه‌هایی که باعث ناراحتی شما می‌شوند پرهیز کنید.



زندگی با کرونا

- از موقعیت‌هایی که استرس شمارا زیاد می‌کند دوری کنید.
- در موقع استرس نفس‌های عمیق بکشید. برای قدم زدن و پیاده‌روی در مکان‌های خلوت یا طبیعت بروید.
- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن و شبکه‌های اجتماعی صحبت کنید، صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند.
- صحبت‌های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید و در مورد موضوعات مختلف گفتگو کنید.
- در مورد نگرانی‌ها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آن‌ها خجالت نکشید.
- با احساس‌ها و فکرهای خود نجنيگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و حل مشکل نیاز به زمان دارد.
- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. عادی زندگی کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمراز کنید.
- استراحت، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی‌دید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک داشته باشید و بیست دقیقه در روز (با رعایت نکات بهداشتی) پیاده‌روی کنید.
- انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما زیاد می‌کند. قبل از بازگو کردن اخبار، از درستی آن مطمئن شوید.
- با توجه به پراسترس بودن وضعیت، از سلامت روان اعضای خانواده خود مراقبت کنید.
- بیماری کرونا می‌تواند تا چند ماه جامعه را درگیر خود کند. برای



زندگی با کرونا

کاهش تاثیر آن بر خانواده برنامه‌ریزی کنید.

- همه با هم درباره بیماری کرونا صحبت کنید و با تبادل اطلاعات صحیح، باورها و نگرانی‌های نادرست را کاهش دهید.
- با مشارکت معقول در شبکه‌های اجتماعی، کارهای صحیح خود را به اشتراک بگذارید و از کارهای درست دیگران آگاه شوید.
- تمام وقت خود را صرف تماسا، خواندن یا گوش دادن به خبرهای کرونا نکنید. استراحت کنید و زمانی را به بازی و ایجاد شادی و نشاط در خانواده اختصاص دهید.
- با بقیه اعضای خانواده، برنامه‌ای را برای ماندن در خانه تهیه کنید.

کرونا و استرس کودکان

- با توجه به تعطیلی مدرسه، برای اینکه فرزندان دانش‌آموز شما از درس عقب نمانند، با همکاری مدرسه برنامه‌ریزی کنید.
- با فرزندان خود درباره بیماری صحبت کنید، آنها را آرام کنید و به آن‌ها اطمینان دهید که از امنیت برخوردار هستند.
- در حضور کودکان و افراد حساس در مورد اخبار بد صحبت نکنید. اخبار نگران‌کننده و گفتگوهای بزرگ‌ترها، کودکان را بیشتر از همه دچار اضطراب، ترس و نگرانی می‌کند.
- به کودکان فرصت دهید تا در مورد آنچه انجام داده‌اند یا درباره آنچه در مورد آن فکر می‌کنند صحبت کنند.
- کودکان را تشویق کنید تا نگرانی‌های خود را با شما در میان بگذارند.

- کودکان در این شرایط نیاز بیشتری به تفریح و سرگرمی دارند.
- مجموعه‌ای از بازی‌های خانگی را لیست کنید و به آن‌ها بپردازید.
- بازی با کودکان باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می‌شود و به آن‌ها آرامش می‌دهد.
- سعی کنید برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.
- نظم برنامه‌های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنید.
- تمرین‌های آرام‌سازی مانند نقاشی، قصه‌گویی و داستان‌نویسی به کاهش استرس کودکان کمک می‌کند.
- کودکان نیاز به آرامش، بازی و امید دارند.



کرونا و ایجاد شادی و نشاط در خانه

- شوخي کنيد و لبخند بزنيد.
- در خانه آرامش ایجاد کنيد.
- با همکاري خانواده برنامه‌اي را برای خود تنظيم و به آن عمل کنيد.
- فکر کردن به کمبود ها مانع شادي است. سعي کنيد به داشته های خود، بویژه سلامتی خود و خانواده فکر کنيد.
- در صحبت های روزانه از جملات منفی و نیز بزرگ جلوه دادن مشکلات و نگرانی ها پرهیز کنید.
- توکل به خدا، صداقت، تفاهم و یکدلي را در فضای خانه توسعه دهيد.
- خاطرات شيرین زندگي را مرور کنيد.
- با استفاده از لباس های شاد و روشن، تغيير چيدمان اتاق ها، مبلمان خانه و ...، شادي و نشاط را در خانه زياد کنيد.
- همراه با فرزندان خود آواز بخوانيد.
- با فرزندان خود بازي کنيد.
- انجام ورزش های انفرادي مانند يوگا که در خانه قابل انجام است به ایجاد حس مثبت و کاهش استرس کمک می کند.
- با هماهنگی اعضای خانواده یک غذای جديد انتخاب و آماده کنيد.
- به رفتارهای سالم و بهداشتی کودکان پاداش بدهيد.



زندگی با کرونا

کرونا و برقراری روابط بین فردی

- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ارتباط تصویری صحبت کنید.
- وبلاگ یا صفحه اختصاص خود را در شبکه‌های اجتماعی راهاندازی کنید و آن را به اطلاع دوستان و آشنايان خود برسانید.
- در گروههایی مطمئنی که علاقه‌های مشترک دارید عضو شوید.
- عضویت در گروههایی با موضوع خاص (مانند پیشگیری و کنترل کرونا ویروس) در بستر شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود:
- افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی‌می‌برند.
- موجب افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری‌ها و مشکلات زندگی می‌شود.
- آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می‌آورد.
- فرصتی به وجود می‌آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت ببخشند.
- موجب احساس مسئولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می‌شود.
- باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می‌شود.

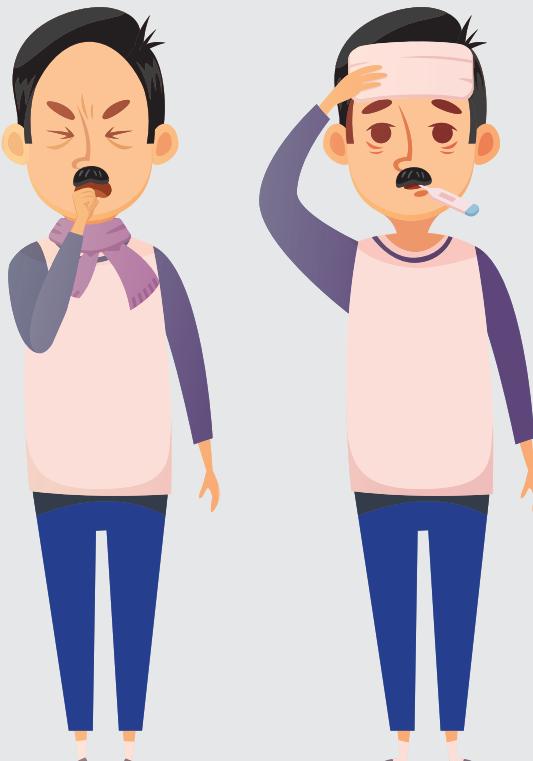




زندگی با کرونا

کرونا و بیمار شدن

- احتمال بیمار بودن خود را به دیگران بگویید.
- به سر کار نروید.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- حتما ماسک بزنید.
- مطابق توصیه های وزارت بهداشت و تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰ اقدامات لازم را برای بیماری خود انجام دهید.
- اگر همراه علایم سرماخوردگی تنگی نفس داشتید، در حالی که ماسک دارید، به مراکز منتخب وزارت بهداشت یا پزشک مراجعه کنید.
- وسایل شخصی و ظروف غذای خود را از دیگران جدا کنید.
- اتاق خود را از دیگران جدا کنید و در اتاق خود بمانید.
- به هر طریق ممکن، گردش هوا را با تهویه یا باز کردن پنجره ها در اتاق خود برقرار کنید.
- سعی کنید دستشویی و حمام خود را از دیگران جدا کنید.



زندگی با کرونا



کرونا و مراقبت از بیمار

- 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 کنند.
- 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 درپوش‌دار برای دفع دستمال کاغذی در اتاق بیمار باشد.
- سطوح مورد استفاده بیمار را مرتب و به دفعات ضدغفونی کنید.
- لباس و ملحفه بیمار جدا از لباس دیگران و در دمای آب ۶۰-۹۰ درجه شسته شود.
- یک نفر در خانواده مسؤول مراقبت از بیمار باشد.
- مراقب بیمار را از بین گروه‌های پرخطر انتخاب نکنید.
- مراقب بیمار باید به دفعات دست‌های خود را بشوید و أصول بهداشتی پیشگیری از کرونا را با جدیت رعایت کند.
- به شکلی برنامه‌ریزی کنید که بیمار به حداقل دفعات از اتاق خود بیرون بیاید.

علایم ویروس کرونا را بشناس

توجله: در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید

سرفه
و تنگی
نفس

تب

سرد درد

Hustگی

آبریزش
بینی

بدن درد



روش صحیح استفاده از ماسک



از ماسک های
بیکار مصرف
دوباره استفاده
نکنید



در هین استفاده از
لمس ماسک خودداری
کنید و در صورت نیاز
دستان تن را با آب
و صابون بشویید



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



به محفض
مرطوب شدن ماسک
آن را با ماسک جدید
جایگزین کنید



قبل از قرار دادن
ماسک روی صورت
دستان تن را با آب و صابون
یاد استعمال پاک کنند
الکل تمیز کنید

برای دورانداختن ماسک
آن را از پشت صورت تن جدا کرده
بلطفاً صله در سطل در دار رها کنید
و پس از آن دستان تن را با آب و صابون یاد استعمال الکل دار تمیز کنید



روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا



ضد عفونی دست



دست ندھید



شستن دست‌ها



در خانه بمانید



فاصله بگیرید



به صورت تان دست نزنید

