



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمائی استان زنجان

راه های پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس در مدارس

کوروناویروس چیست؟

- خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است .
- مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است.

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

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- سالمندان
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی
- خانم های باردار
- کودکان

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

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود. باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
 - زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
 - از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
 - مبتلا به این بیماری هستید

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- هنوز مشخص نمی باشد که ویروس کورونا ویروس چه مدت بر روی سطوح زنده می ماند.
- اطلاعات فعلی نشان می دهند که برای چدن ساعت این ویروس بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد شستشودهنده مثل وایتکس می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.

آیا آنتی بیوتیک برای درمان بیماری موثر است؟

- خیر
- آنتی بیوتیک ها بر روی ویروس ها تاثیری ندارند.
- کوروناویروس جدید یک ویروس است و بنابراین آنتی بیوتیک روی آن اثری ندارد.

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.

اصول پیشگیری از ابتلا به کورونا در مدارس

- آموزش دانش آموزان، اولیاء و مربیان ، کارمندان در زمینه چگونگی محافظت درمقابل کورونا
- برنامه ریزی و هماهنگی اقامت در منزل افراد بیمار در هنگام بروز علایم بیماری
- برنامه ریزی جهت جایگزینی کارمندان / معلمان / اساتید بیمار با افراد سالم
- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان به رعایت آداب تنفسی (پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی و دفع بهداشتی آن ، استفاده از چین آرنج به منظور پوشاندن دهان و بینی، و ...)

- تامین وسایل و تجهیزات بهداشتی و نظافتی به میزان کافی (دستمال کاغذی، حوله کاغذی، مواد ضد عفونی کننده و ...)
- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان به شستشوی مداوم دستها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه
- تشویق و ترغیب دانش آموزان و کارمندان در زمینه عدم دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان در هنگام بیمار بودن در زمانی که دستها آلوده هستند.

- ضد عفونی و گندزدایی مداوم محل های تردد و توقف در اماکن آموزشی

- آموزش فراگیران آموزشی و دانش آموزان ، کارمندان، اولیاء در زمینه اقدامات لازم در هنگام مبتلا شدن به بیماری در دستور کار جدی قرار گیرد

- افزایش آگاهی در زمینه علایم بیماری، علایم هشدار دهنده و خامت بیماری، گروه های پرخطر از نظر بیماری آنفلوانزا، موارد ارجاع فوری بیماران

- جداسازی افراد بیمار از سایرین تا زمانی که به منزل یا پزشک مراجعه می کنند (جانمایی محل یا تعیین "اتاق تحت مراقبت" در مدرسه)
- برنامه ریزی و اجرای کمپین های آموزشی در مراکز و اماکن آموزشی
 - کمپین آموزشی شستشوی دست ها
 - کمپین آموزش آداب بهداشتی تنفسی

- آموزش عادات بهداشتی به منظور پیشگیری از آنفلوانزا و کورونا و بیماریهای تنفسی واگیردار:
- پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار(فاصله کمتر از یک متر، دست دادن و در آغوش گرفتن، روبوسی کردن و..)
- اقامت در منزل در هنگام بیمار شدن
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن ترجیحا با دستمال کاغذی
- تمیز کردن و شستن دست ها در فواصل زمانی (بطور معمول پس از شستن و یا ضدعفونی کردن دست ها بیش از ۱۵ دقیقه تمیز نمی مانند)

- اجتناب از لمس چشم ها، بینی ، دهان با دست های آلوده
- اجرای عادات خوب بهداشتی از جمله تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح در معرض تماس در منزل،محل کار، مدرسه، خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی،تغذیه مناسب و...

• تعطیل کردن مرکز آموزشی :

• در هنگام شناسایی و گزارش و تایید طغیان بیماری تنفسی اقدامات زیر توصیه اکید می گردد:

- تصمیم به تعطیلی مرکز آموزشی در ستاد استانی و ستاد شهرستانی کارگروه سلامت و امنیت غذایی با حضور کلیه اعضا اتخاذ می گردد.
- در صورتی که بیش از ۱۵ درصد جمعیت انسانی هر کلاس یا مدرسه در طی مدت ۳ روز متوالی دچار بیماری آنلوانزا یا سایر بیماری های تنفسی گردند، تعطیلی کلاس یا مدرسه در دستور کار ستاد قرار می گیرد.

- در مدارس و سایر مراکز تجمعی آموزشی با مشاهده بیماری آنفلوانزا یا درصد جمعیت انسانی هر کلاس در طی مدت ۱۵ بیماری شبه آنفلوانزا در حداقل ۳ روز متوالی، تعطیلی کلاس مربوطه به مدت حداقل ۷ روز توصیه می شود.

- در مدارس و سایر مراکز تجمعی آموزشی با مشاهده بیماری آنفلوانزا یا بیماری شبه آنفلوانزا در حداقل ۱۵ درصد جمعیت انسانی هر کلاس در طی مدت ۳ روز متوالی و در بیش از ۲ کلاس، تعطیلی مدرسه یا مجتمع آموزشی به مدت حداقل ۷ روز توصیه می شود.

چگونه از خود محافظت کنیم؟



از خود و دیگران در مقابل بیماری
محافظت نمایید

دست‌های خود را بشوید



- * 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 بشوید



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 بشوید.





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.

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

از دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
بپوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
یک سطل درب در بسته بیندازید.

دست‌های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.

