



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
کمیسیون انجمن های علمی ایران

ویژه نامه انجمن علمی بازرگان ایران



شماره ۱۰۸۴ - اسفند ۹۸

فهرست

مقدمه	۱
شناخت کرونا	۳
آمارهای کرونا	۸
روشهای مقابله با کرونا	۱۴
توصیه‌های مهم	۱۵
دستورالعمل‌ها	۱۴
منابع	۱۵

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

انسان قرن ۲۱ در حالی که توان خود را برای رسیدن به علوم بیشتر گسترش میدهد، ناگهان با ناشناخته هایی روبه رو می شود که برای یافتن چرای آن ها باید دست به هزاران آزمون و خطا بزند و تجربه کسب کند، گاهی این کسب تجربه بسیار هزینه زا و گاهی منجر به خطرات عظیمی در شرایط زیست محیطی جهان خواهد شد .

این تجربیات می توانند در قالب از بین بردن درختان یا کم کردن نوع خاص از پرند یا حشره از یک اقلیم برای دست یابی به یک هدف باشند که خطرات بعدی را در پی خواهند داشت چرا که بشر تجربه گرا هرگز به چرای تمام خلقت پی نبرده است.

یکی از این تجربیات بشر ، ویروس است که تا کنون بیش از صد و ده هزار نفر را مبتلا کرده و متأسفانه بیش از چهار هزار نفر را به کام مرگ برده است .

که نامش «کرونا ۲۰۱۹ ست»

شناخت کرونا

کرونا ویروس‌ها (Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که برای اولین بار در سال ۱۹۶۰ کشف شده‌اند. آنها موجب بروز بیماری‌هایی از خانواده سرما خوردگی در انسان و حیوانات می‌گردند و از ویژگی‌های ظاهری آنها زوائد تاج مانند بر روی سطوح دیواره ویروس‌ها می‌باشد. گاهی برخی از کروناویروس‌ها به دستگاه تنفسی حمله می‌کنند و گاهی علائم خود را در روده و معده افراد نمایان می‌کنند. علائم ویروس کرونا در ریه، معمولاً در سرماخوردگی‌ها معمول و نوعی سرماخوردگی ترشح آور به نام پنومونیا ظاهر می‌شود که معمولاً در بیشتر افراد با سرماخوردگی ملایمی همراه است. در این دسته چهار کروناویروس کشف شده است:

➤ HCoV-229E

➤ HCoV-OC43

➤ HCoV-NL63، کشف شده در سال ۲۰۰۴

➤ HCoV-HKU1، کشف شده در سال ۲۰۰۵ در هنگ کنگ

این چهار نوع کروناویروس، به صورت مرتب در جمعیت انسانی ایجاد بیماری می‌کنند و باعث عفونت سیستم تنفسی در کودکان و بزرگسالان می‌شوند.

اما انواع دیگری از این ویروس هستند که با علائمی شدیدتر همراه می‌شوند؛ مانند سارس، مرس و کووید ۱۹ «2019-nCoV»^۱.

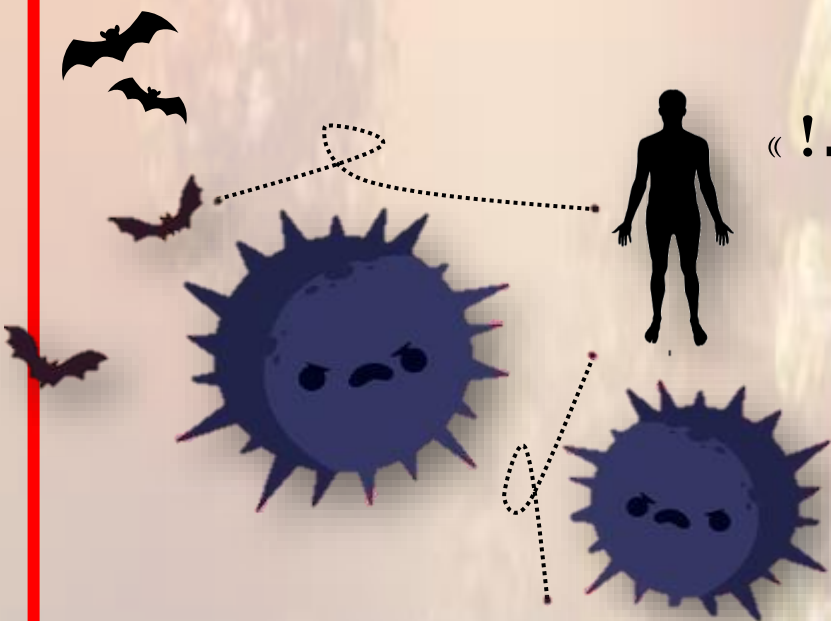
تتباخت کرونا

در ۳۱ دسامبر سال ۲۰۱۹ ، سازمان بهداشت جهانه (WHO) از وقوع "ذات الریه پنومونه ناشی از ناشناخته" کشف شده در شهر ووهان ، استان هوبی ، چین - هفتمین شهر بزرگ چین با ۱۱ میلیون نفر ساکن مطلع شد.

زمینه که شیوع « Coronavirus » یا « COVID-19 » به شکل قطعه مشخص نشده است و گمانه زنی ها که متعدد در مورد آن وجود دارد ، از جمله آنها میتوان به دو مورد زیر

اشاره کرد:

➤ « کرونا از خفاش به انسان انتقال پیدا کرده است ! »



➤ « کرونا ویروس دست ساز بشر است و در آزمایشگاه تولید شده است ! »



شناخت کرونا



گروهی از دانشمندان چینی می گویند که موفق به کشف دو نوع ویروس جدید کرونا شده اند که یکی از آنها در مقایسه با دیگرک قابلیت سرایت بیشتری دارد.

نوع L که ۷۰ درصد نمونه ها را شامل می شود، «تهاجمی تر» از نوع S است، نوع S قدیمی تر از نوع L است و ویژگی ژن ها که آن نزدیکتر به ویروس است که در خفاش ها تشخیص داده شده است.

این گروه اعلام کردند هنوز مشخص نیست چطور نوع L از نوع S تکامل یافته و سمی تر شده است.

این گروه از دانشمندان چینی به لزوم مطالعه بیشتر بر روی ژن ها که این ویروس اشاره کرده و هشدار می دهند که ممکن است این ویروس جهش ها که ژنتیک بیشتری پیدا کند^۱.

شناخت کرونا

تفاوت های بین آنفلوآنزا و ویروس کرونا

آنفلوآنزا



آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی شایع و واگیردار است که در اثر ویروس های آنفلوآنزا به وجود می آید. آنفلوآنزا ممکن است موجب ناخوشی خفیف تا شدید در فرد مبتلا شود و عوارض آن می تواند منجر به مرگ شود.

علائم و نشانه های آنفلوآنزا

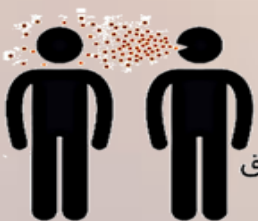


علائم و نشانه های آنفلوآنزا معمولاً دو روز بعد از قرار گرفتن در معرض بیماری آشکار می شود. نشانه های بیماری خیلی سریع و با هم ظاهر می شوند.



تب یا احساس تب.
سردرد.
درد عضلانی یا بدن درد.
سرفه.
احساس خستگی شدید.
گلودرد.
گرفتگی یا آبریزش بینی.

آنفلوآنزا چگونه منتشر می شود؟



آنفلوآنزا عمدتاً توسط قطرات کوچک ناشی از سرفه و عطسه یا صحبت کردن افراد مبتلا به آن گسترش می یابد. ویروس ها همچنین ممکن است از طریق سطوح نیز گسترش یابند که البته این کمتر رایج است. افراد می توانند قبل، حین و بعد از بیماری شان موجب انتشار ویروس شوند.

چه کسانی آنفلوآنزا می گیرند؟



هر فردی می تواند مبتلا شود. از بچه های کوچک گرفته تا سالمندان و افراد مبتلا به برخی بیماری ها و شرایط خاص ممکن است دچار عوارض خیلی شدید و خطرناکی شوند.

کرونا ویروس



کرونا ویروس یک بیماری عفونی جدید است که می تواند موجب بیماری تنفسی خفیف تا شدید در فرد مبتلا شود. این بیماری از چین شروع شده است.

علائم و نشانه های کرونا ویروس



علائم و نشانه ها ممکن است ۲ تا ۱۴ روز پس از مواجهه با بیماری در فرد ظاهر شود.



تب.
سرفه.
مشکلات تنفسی.
نفس تنگی.

کرونا ویروس چگونه منتشر می شود؟

• توسط سرفه، عطسه یا دیگر تماس های نزدیک با فرد مبتلا به کرونا
• تماس نزدیک یعنی فاصله ای کمتر از ۱۸۰ سانتی متر در یک دوره ی زمانی
• لمس مواردی که فرد مبتلا آن را لمس کرده مثل دستمال کاغذی یا ملحفه

چه کسانی کرونا ویروس می گیرند؟



به طور معمول کسانی در معرض خطر هستند که به چین سفر داشته اند یا با مسافران چینی در ارتباط بوده اند و یا افرادی که با مبتلایان به این بیماری در ارتباط نزدیک بوده اند.

شناخت کرونا

کرونا ویروس با دما ۴۰ درجه نمی میرد



پروفسور سید مسعود هوشمند، عضو هیئت علمی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک در خصوص کرونا ویروس گفت: این ویروس در دما ۴۰ درجه اتاق از بین نمی رود بلکه طول عمر آن کم می شود.

این ویروس حتی می تواند تا ۲۸ روز روی سطوح زندگی کند.

رطوبت ۵۰ درصد باعث می شود که طول زندگی ویروس کرونا تا ۳۰ درصد بیشتر شود.

کرونا ویروس انسانی در دما ۲۵ درجه اتاق تا ۹ روز می تواند زنده بماند و اگر دما اتاق را تا ۳۰ درجه و بیشتر افزایش دهیم، طول زندگی آن کمتر می شود ولی از بین نمی رود. اما از سوک دیگر هر چه دما اتاق کمتر باشد تا ۲۸ روز می تواند زنده بماند.

برای از بین بردن این ویروس می توان از مواد ضد عفونی کننده و اتانول هفتاد درصد و وایتکس استفاده کرد با این مواد می شود ویروس را ظرف یک دقیقه از بین برد.

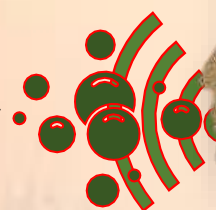


نحوه انتقال

شناخت کرونا

نشانه ها که معمول ویروس کرونا در بدن

سرفه یا عطسه



تب

سرفه ها که خشک بعد از ۲ تا ۷ روز

مشکلات خفیف نفسی با شروع بیماری

مشکلات در روده و معده

اسهال

تماس با اجسام آلوده به ویروس



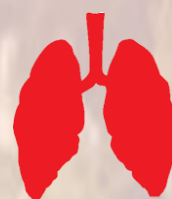
اثرات بسیار شدید

تب بسیار بالا (۳۹ درجه سانتی گراد یا بیشتر)

ذات الریه

از کار افتادن ریه

مرگ



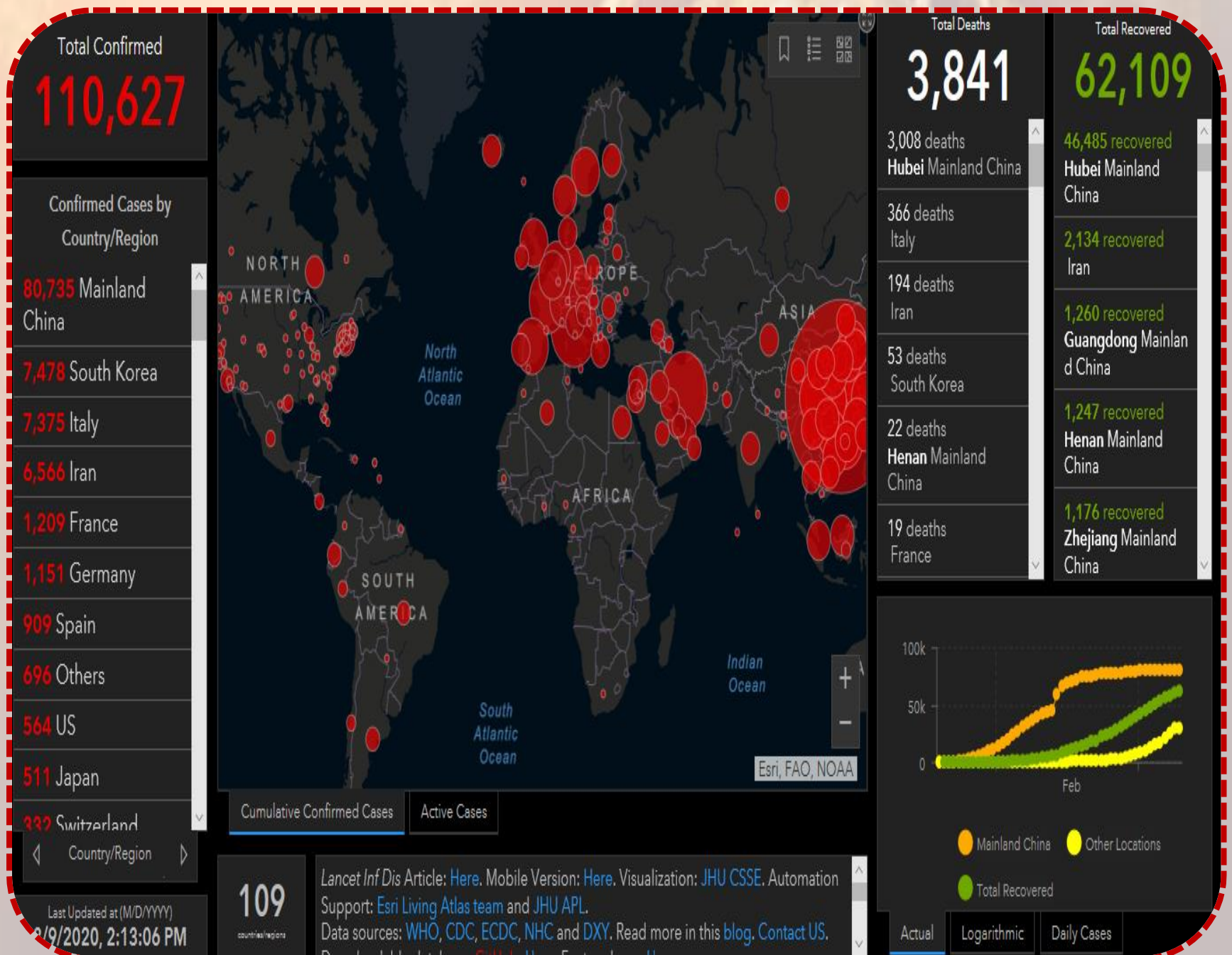
شناخت کرونا

راه‌های انتقال کرونا



آمارهای کرونا

آمار ابتلا به این ویروس که در سایت سازمان بهداشت جهانی است را می‌توان از طریق زیر نیز، آنلاین مشاهده کرد^۱.



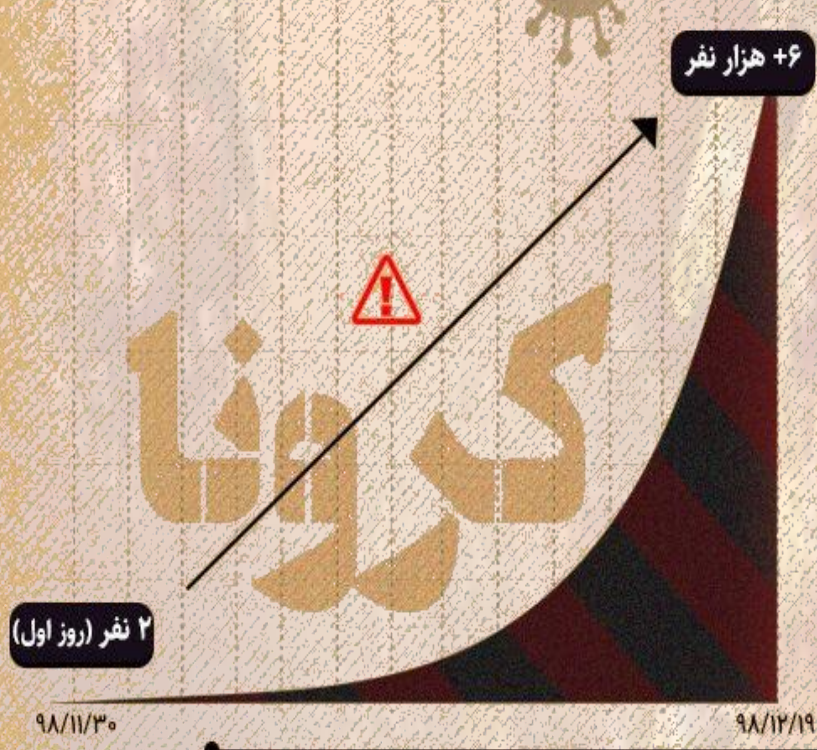
مشاهده آنلاین

۱- دانشگاه جان هاپکینز <https://systems.jhu.edu/>

آمارهای کرونا

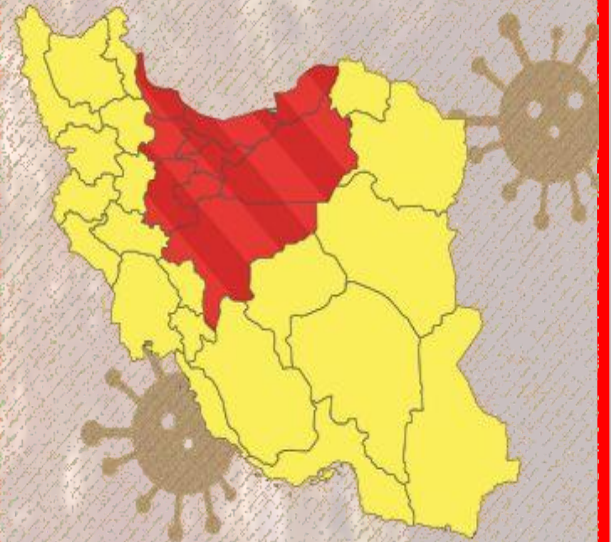
مهمان ناخوانده؛
۲۰ روز پس از ورود به کشور

میزان رشد مبتلایان



درصد ابتلا نسبت به جمعیت

- ۱ قم | ۰/۰۵۱۶٪
- ۲ سمنان | ۰/۰۱۹۶٪
- ۳ مرکزی | ۰/۰۱۹۵٪
- ۴ گیلان | ۰/۰۱۸۵٪
- ۵ مازندران | ۰/۰۱۸۴٪
- ۶ قزوین | ۰/۰۱۳۹٪
- ۷ تهران | ۰/۰۱۱۵٪
- ۸ البرز | ۰/۰۱۱۲٪
- ۹ اصفهان | ۰/۰۰۹٪
- ۱۰ گلستان | ۰/۰۰۸٪



نرخ بهبودی و فوت



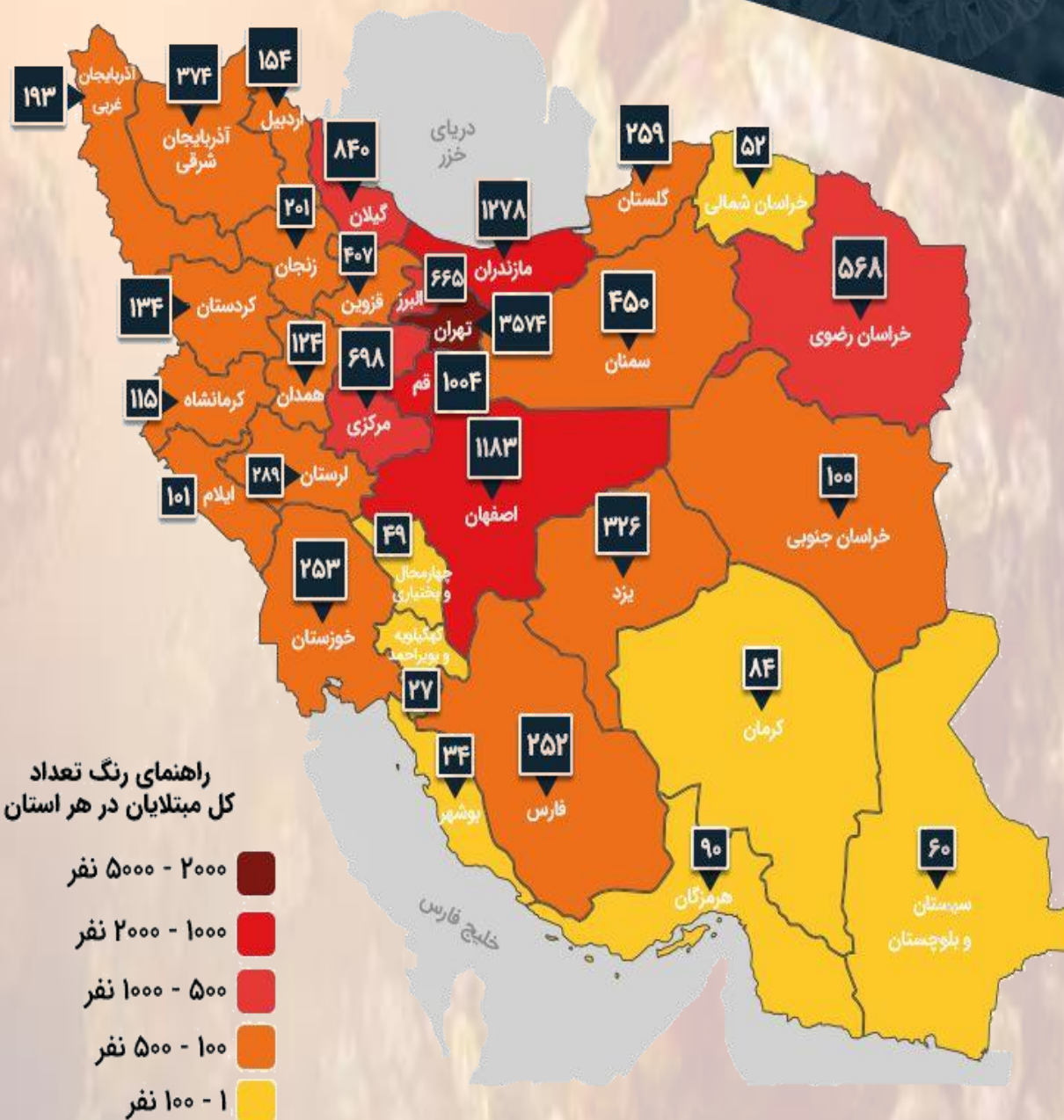
مهمترین موانع و مشکلات

- عرضه ناکافی ماسک و دستکش
- کمبود مواد ضدعفونی کننده در داروخانه ها
- عدم رعایت جدی خودمراقبتی توسط مردم و سفرهای برون شهری
- مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی و بیمارستان ها

IRNA
1934
The Islamic Republic News Agency

آمارهای کرونا

آمار رسمی کرونا در ایران



یکشنبه

۱۳۹۸/۱۲/۲۵

۱۴:۰۰

۱۰ استان با بالاترین میزان مبتلایان

تهران ↑

مازندران ↑

اصفهان ↑

قم ↑

گیلان ↑

مرکزی ↑

البرز ↑

خراسان رضوی ↑

سمنان ↑

قزوین ↑

کل بهبودیافتگان

۴۵۹۰

کل فوت شدگان

۷۲۴

کل مبتلایان

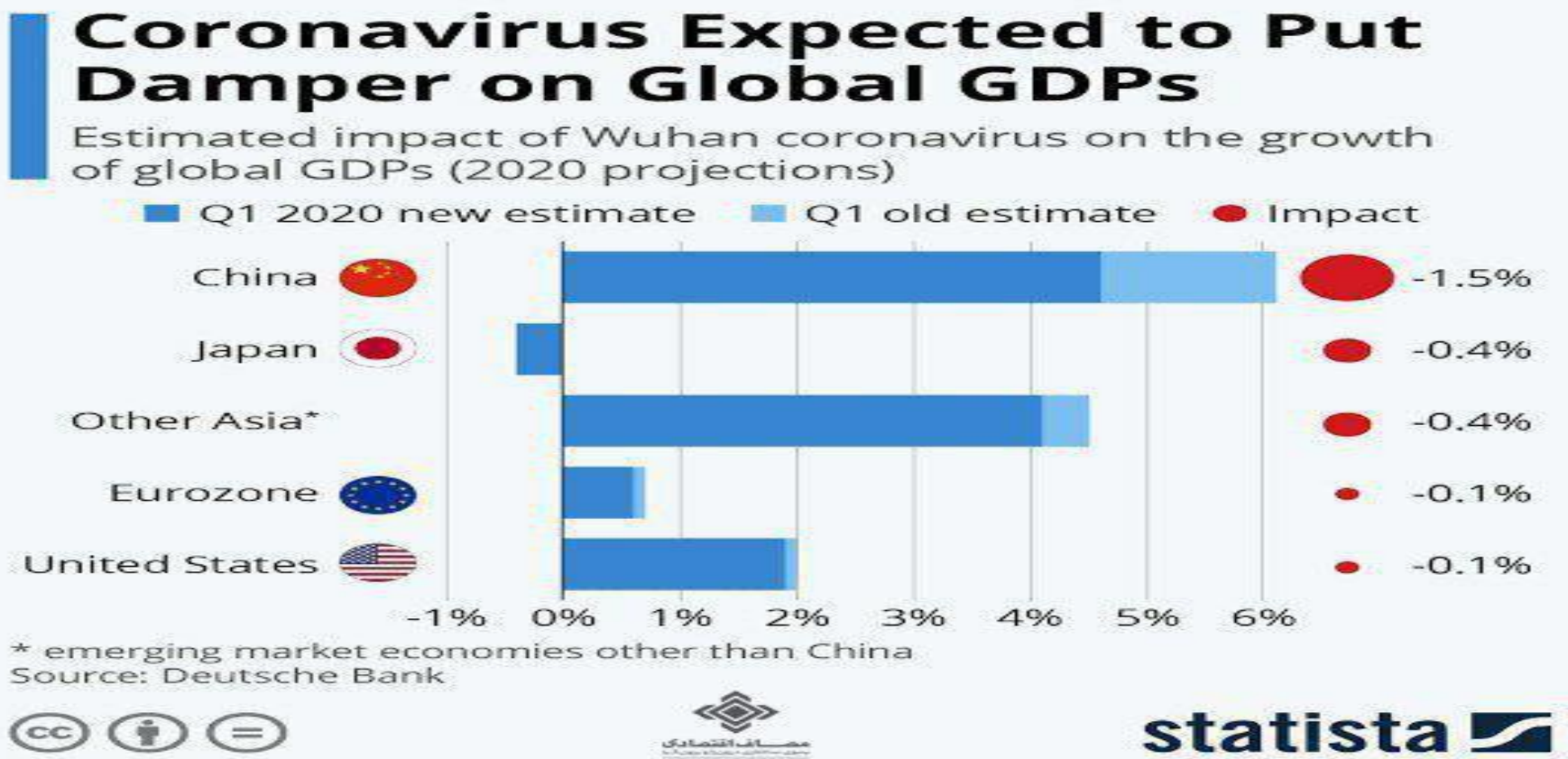
۱۳۹۳۸

مبتلایان امروز

۱۲۰۹

این اینفوگرافی صرفاً بر اساس آمارهای وزارت بهداشت طراحی می‌شود و ایرنا هیچ‌گونه دخل و تصرفی در اعداد و ارقام ندارد

آمارهای کرونا



تاثیر کروناک اقتصادک بر تولید ناخالص داخلے کشورها

دوچه بانک پیش بینے مے کند در اثر گسترش کروناویروس:

تولید ناخالص داخلے چین ۱.۵ درصد کاهش خواهد یافت و از بیش از ۶ درصد به ۴.۵ درصد مے رسد.

رشد تولید ناخالص داخلے ایالات متحده و اتحادیه اروپا نیز ۰.۱ درصد کاهش مے یابد.

در این بین ژاپن با کاهش ۰.۴ درصدک تولید ناخالص داخلے، رشد منفے را تجربه خواهد کرد!

کروناک اقتصادک بیش از آنکه سلامت مردم کشورهاک آسیایے را هدف گرفته باشد اقتصادهاک نوظهور آسیایے را تحت تاثیر قرار داده است.

آمارهای کرونا

جدول چشم‌انداز اقتصاد جهان، به روایت OECD به همراه هشدار ۶ نهاد معتبر نسبت به آسیب‌های اقتصادی کرونا

چشم‌انداز رشد حقیقی سالانه اقتصادهای اصلی جهان تا ۲۰۲۱ (درصد) - مارس (اسفند) ۲۰۲۰ به روایت OECD

اقتصاد	۲۰۱۹	۲۰۲۰	۲۰۲۱	تغییر نسبت به گزارش ماه نوامبر (آبان)	
				۲۰۲۰	۲۰۲۱
جهان	۲/۹	۲/۴	۳/۳	-۰/۵	۰/۳
آمریکا	۲/۳	۱/۹	۲/۱	-۰/۱	۰/۱
آلمان	۰/۶	۰/۳	۰/۹	-۰/۱	۰
انگلیس	۱/۴	۰/۸	۰/۸	-۰/۲	-۰/۴
فرانسه	۱/۳	۰/۹	۱/۴	-۰/۳	۰/۲
ایتالیا	۰/۲	۰	۰/۵	-۰/۴	۰
ژاپن	۰/۷	۰/۲	۰/۷	-۰/۴	۰
چین	۶/۱	۴/۹	۶/۴	-۰/۸	۰/۹
هند	۴/۹	۵/۱	۵/۶	-۱/۱	-۰/۸
روسیه	۱/۰	۱/۲	۱/۳	-۰/۴	-۰/۱
ترکیه	۰/۹	۲/۷	۳/۳	-۰/۳	۰/۱

منبع: سازمان همکاری و توسعه اقتصادی

هشدار نهادهای بین‌المللی در مورد کرونا

توصیف کرونا	اثر کمی	اثر کیفی	تغییر پیش‌بینی رشد
بیانیه مشترک بانک جهانی و صندوق بین‌المللی پول	تراژدی انسانی و چالش اقتصادی جهان	آسیب به کشورهای فقیری که نظام بهداشتشان ضعیف است و مردمشان آسیب‌پذیر ترند	صندوق در خوش‌بینانه‌ترین حالت پیش‌بینی ۳/۳ درصدی ماه ژانویه از رشد اقتصادی ۲۰۲۰ را ۰/۱ درصد کاهش داده است.
سازمان همکاری‌های اقتصادی و توسعه	خطر ناک‌ترین ریسک از زمان بحران مالی ۲۰۰۸ تا کنون		از پیش‌بینی اولیه ۲/۴ درصد به ۱/۵ درصد
سازمان تجارت جهانی	اثر گذار «اساسی» بر تجارت جهان	افت داده‌های تجاری طی هفته‌های آینده منتشر خواهد شد	
گروه ۷	کاهنده اقتصاد	اخلال در فعالیت کسب و کارها و افزایش نگرانی‌ها در مورد اقتصاد	
مک کنزی	نخستین تراژدی انسانی معاصر که زندگی صدها هزار نفر را تحت تأثیر قرار داده است	اثر فزاینده بر اقتصاد	کاهش پیش‌بینی رشد اقتصادی جهان از ۲/۵ درصد به حدود ۱/۸ درصد تا ۲/۲ درصد

منبع: سازمان همکاری و توسعه اقتصادی

آمارهای کرونا

استان‌هایی که سفر به آنها به‌خاطر کرونا ممنوع اعلام شده است

با توجه به اینکه شیوع بیماری کرونا با مسافرت افزایش پیدا می‌کند، و امکانات درمانی شهرها برای رسیدگی به مسافران مبتلا شده کافی نیست، بسیاری از استان‌ها از سفر مردم غیر بومی به استان خود جلوگیری خواهند کرد.



آمارهای کرونا

کرونا در کمین است



سفر ممنوع

سرویس‌های بهداشتی عمومی
مستعد انتقال کرونا هستند



تهیه غذا از رستوران‌ها و آشپزخانه‌های
نامعتبر احتمال ابتلا به کرونا را
افزایش می‌دهد



اگر تب یا سرفه دارید
مطلقاً به سفر نروید



اگر ناقل باشید
باعث گسترش این ویروس
به سایر شهرها می‌شوید



بسیاری از اقامتگاه‌ها و مسافرخانه‌ها
از شرایط بهداشتی استاندارد برخوردار نیستند



IRNA
1934
The Islamic Republic News Agency

روشهای مقابله با کرونا



جهدگرانِ ديروز و امروز و فردا

پزشکان، پرستاران، بقیه‌ی عوامل درمانی حقیقتاً در حال جهاد فی سبیل الله هستند؛ این کاری که امروز اینها میکنند جهاد فی سبیل الله است و ارزش خیلی بالایی دارد.

روشهای مقابله با کرونا



در این برهه که حساس کادر درمانی تمامی ایران بسیج شده اند تا به مردم این سرزمین خدمت کنند ، هریک با پذیرفتن این مسئولیت جان خود را در طبق اخلاص قرار داده و همچون رزمندگان برای حفظ سلامت جامعه و بازگرداندن امنیت جسمی و فکری به مردم در حال تلاش هستند.

سهم ما مردم در این مبارزه جدی با مزاحم نو ظهور حفظ آرامش روانی و رعایت بهداشت جمعی و فردی می باشد .

در ادامه می‌توانید هشدارها و جدی در زمینه ها و مختلف را مطالعه کنید تا هم از مبتلا شدن خود و عزیزانتان پیشگیری کنید و هم با دیگران به اشتراک بگذارید.

روشهای مقابله با کرونا

اثرات اضطراب ناشی از ابتلا به کرونا



تپش قلب

تپش قلب معمولاً به دنبال بروز حملات عصبی رخ می‌دهد اما اضطراب هم عموماً باعث افزایش ضربان قلب می‌شود. در این موارد احساس می‌کنید که قلبتان ضربان بیشتری پیدا کرده و بیشتر می‌تپد.



افسردگی

اضطراب مزمن می‌تواند خطر افسردگی را افزایش دهد. علائم آن عبارتند از جمع‌گریزی، کاهش علاقه به فعالیت‌هایی که زمانی دوست داشته‌اید و احساس گناه یا ناامیدی.



حمله عصبی

حملات عصبی ناشی از اضطراب می‌توانند منجر به بروز علائم فیزیکی مختلفی در بدن شوند که از آن جمله می‌توان به تپش قلب، درد قفسه سینه و سبکی سر اشاره کرد. در این حین ممکن است حتی حس گرم شدن بدن را نیز تجربه کنید.



مشکلات تنفسی

اضطراب می‌تواند باعث تنفس سریع و کم شود و در مواردی که فرد حمله عصبی را تجربه کند این وضعیت شدت بیشتری می‌یابد.



درد های عضلانی و پراکنده

اضطراب صرفاً به صورت روانی در افراد بروز نمی‌کند و گاهی در عضلات و دیگر بخش‌های بدن خود را نشان می‌دهد.



افزایش فشار خون

با افزایش اضطراب و نگرانی در بدن، فشار خون هم بالا می‌رود.

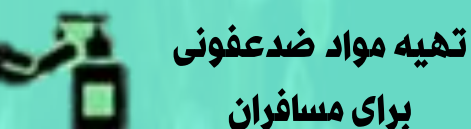
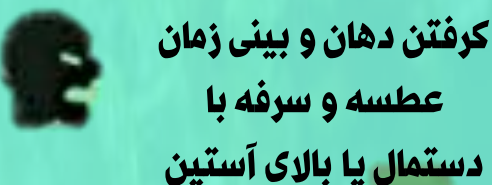
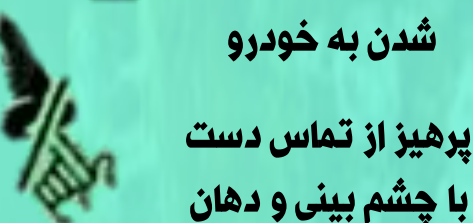
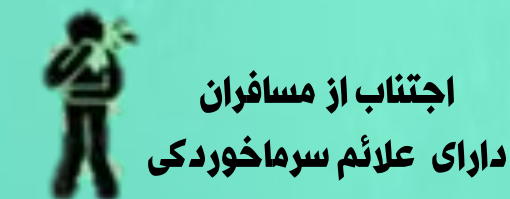
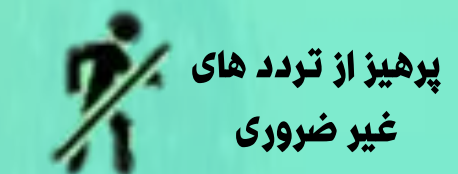
روشهای مقابله با کرونا

روش صحیح شستن دستها



روشهای مقابله با کرونا

توصیه‌های بهداشتی برای مسافران در حمل و نقل های عمومی



روشهای مقابله با کرونا



این روزها چگونه بنزین بزنیم؟

در زمان حضور در پمپ بنزین هیچ گاه دست خود را به صورتتان نزنید



با دسته که دستکش ندارد کارت سوخت را وارد کنید



اگر دستکش نداشتید از دستمال کاغذی استفاده کنید تا دستتان به دکمه یا نازل نخورد

با دسته که دستکش ندارد کارت سوخت خود را خارج کنید

با یک دست که از طریق دستکش محافظت میشود رمز را وارد کنید و بنزین بزنید

باک خودرو را کامل پر کنید تا کمترین میزان مراجعه را به جایگاه ها سوخت رسان داشته باشید



خودتان کارت بانکی را برای پرداخت بکشید و با دست دستکش دار رمز را وارد کنید

دستکش را طوری که با بدن تماس نداشته باشد خارج کرده و داخل سطل زباله بیندازید

مت زمان نشستن دست ها

در اولین فرصت حتما دست و صورت خود را بشوید

روشهای مقابله با کرونا



نکات بهداشتی که باید در هنگام خرید رعایت شوند



بیشتر از خدمات
غیر حضوری
در خریدها
استفاده کنید

هنگام برداشتن کالاها

هنگام باز کردن درب

هنگام استفاده از عابربانک



استفاده
از دستکش

کارت بانکی را حتما خودتان بکشید



تا حد امکان از
دست زدن به
اسکناس
خودداری کنید

تا حد امکان از
کارت بانکی
به جای پول نقد
استفاده کنید



از دستکش یا دستمال کاغذی
برای زدن دکمه ها استفاده کنید



هنگامی که
به منزل رسیدید

حفظ فاصله با
دیگران در هنگام
انتظار یا در صف
ایستادن



شست و شوک صحیح دست ها به مدت ۳۰ ثانیه

ضد عفونی کردن اقلام خریداری شده

روشهای مقابله با کرونا

چگونه خطر ابتلا به کرونا را در آرایشگاه‌ها کاهش دهیم؟



بعد از اتمام کار دست
و صورتتان را بشویید



در صورتی که ممکن
است به حمام بروید



به سالن‌های شلوغ
مراجعه نکنید



از انجام کارهایی
مانند کاشت ناخن و
تتو پرهیزید



همراه خود مواد
ضد عفونی کننده
داشته باشید



به هیچ وجه با کفش
وارد محیط منزل
نشوید



از لوازم آرایشی که با
چشم و دهان تماس
دارد استفاده نکنید



از آرایشگر بخواهید قبل از
شروع کار، دستها و لوازم را
ضد عفونی کند



در بازگشت به منزل
همه لباس هایتان را
عوض کنید

در مشاغلی که سر افراد به
هم خیلی نزدیک است، مثل
آرایشگاه‌ها، دندانپزشکی‌ها یا
مراکز لیزر پوست، ویروس کرونا
خیلی راحت منتقل می‌شود و
نشستن طولانی مدت در این
سالن‌ها فرد را در معرض ابتلا
قرار می‌دهد.



روشهای مقابله با کرونا

دانشتنی‌هایی در مورد کرونا در

بارداری و شیردهی

تعیین عوارض COVID-19 بر خانم‌های باردار و نوزادان بسیار زود است؛ اما یافته‌ها در موارد محدود و اخیر بدین شرح است:



در مورد انتقال ویروس COVID-19 از طریق شیردهی اطلاعاتی در دست نیست.



تاکنون نوزادانی که از مادران دچار کرونا متولد شده‌اند، هیچ‌کدام کرونا مثبت نبوده‌اند.



تب بالا در مراحل اولیه‌ی بارداری می‌تواند خطر برخی از نقص‌های مادرزادی را افزایش دهد.



عضوهای دیگر خانواده کرونا مانند سارس و مرس می‌توانند موجب بروز عوارض بسیار شدیدی در دوران بارداری شوند.



این ویروس در نمونه‌های مایع آمنیوتیک و شیر مادر یافت نشده است.



به‌طور کلی عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌توانند عواقب منفی برای سلامت نوزاد داشته باشند (وزن کم حین تولد و تولد زودتر از موعد).

در میان نوزادانی که از مادران کرونا مثبت متولد شده‌اند، عوارض منفی مانند تولد زودتر از موعد گزارش شده؛ اما هنوز مشخص نیست که به دلیل کرونای مادر بوده یا نه.



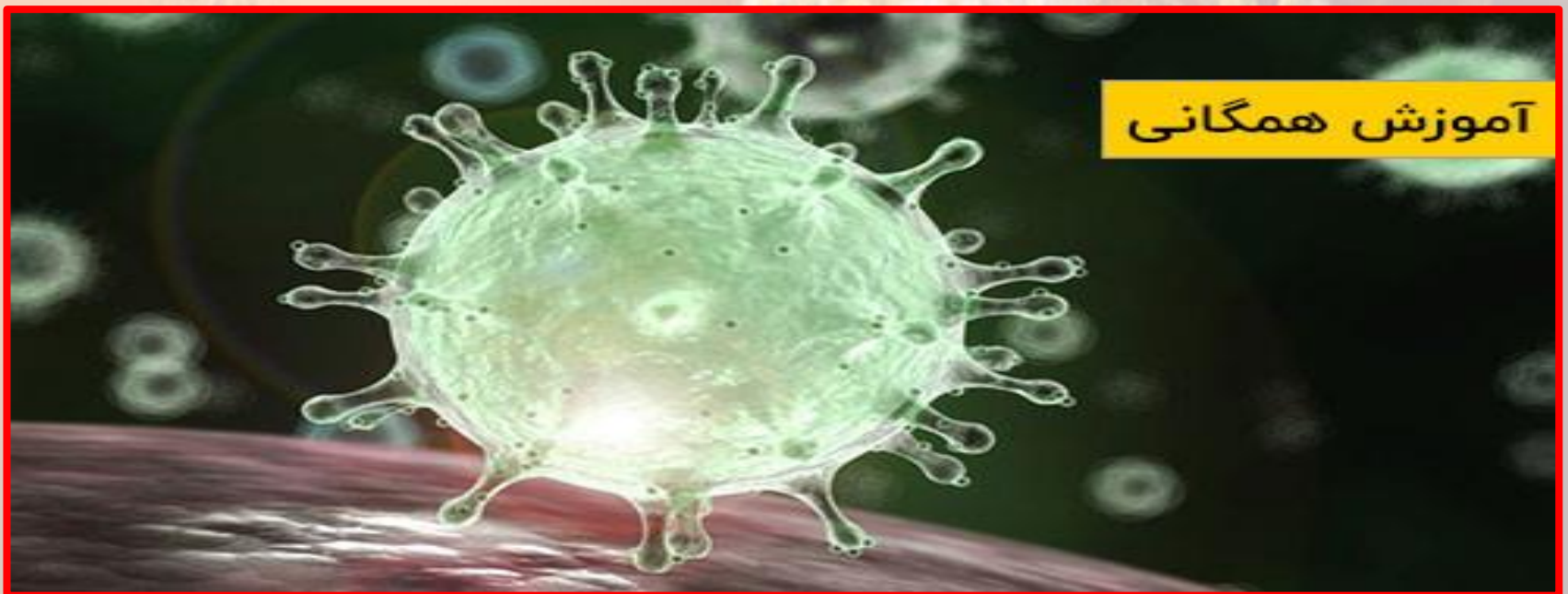
مادری که تست COVID-19 او مثبت شده یا علائم مشکوک دارد باید تمام مراقبت‌ها و احتیاط‌های لازم را موبه مواجرا کند تا این ویروس را به نوزادش انتقال ندهد:

- ♦ شستن و ضدعفونی کردن کامل دست‌ها قبل از لمس نوزاد، سینه، شیردوش، بطری
- ♦ استفاده از ماسک هنگام شیردهی



توصیه های مهم

اینترنت سبب می شود که دسترسی سریع و آسانی به مطالب گوناگون داشته باشیم. در عین حال مطالب زیادی نیز میان کاربران دست به دست می شوند که از نظر علمی اشتباه هستند.



این دوره آموزشی کوتاه، در کمتر از ۱۵ دقیقه شما را با دانسته های ضروری ویروس کرونا جدید آشنا خواهد کرد و محتوای آن زیر نظر سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران و با همکاری جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران و همچنین انجمن پزشکان عمومی ایران تهیه شده است.

مشاهده دوره

توصیه های مهم

۹ صفحه آلوده

که پس از تماس با آنها، دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه بشویید...



توصیه های مهم

روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا



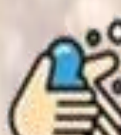
توصیه های مهم

در صورت ابتلا به کرونا چه کارهایی انجام دهیم؟

۱. فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید. 
۲. به جز دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل های عمومی نروید. 
۳. از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. 
۴. خود را از دیگر افراد جدا کنید. 
۵. در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید. 
۶. در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید. 
۷. هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید. 
۸. دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. 
۹. با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید. 
۱۰. دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید. 
۱۱. از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده پرهیزید. 
۱۲. از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید. 
۱۳. علائم بیماری به ویژه تبتان را کنترل کنید. 
۱۴. اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید. 

توصیه های مهم

در صورت ابتلا یکے از اعضا خانواده چه نکاتے باید رعایت شوند؟

- ۱ فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است. 
- ۲ سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند. 
- ۳ گر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند. 
- ۴ بازدیدکنندگان را محدود کنید. 
- ۵ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ۶ مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.
- ۷ دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشوید. 
- ۸ هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید. 
- ۹ وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید. 
- ۱۰ هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.
- ۱۱ سطوح و لباس هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید. 
- ۱۲ لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.
- ۱۳ حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید. 
- ۱۴ دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشوید. 

توصیه های مهم

در صورت برخورد با کسی که به کرونا مبتلا شده است باید چه کنیم؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار

۱۴ روز مراقب این علائم باشید



برای پیشگیری
از انتقال ویروس
از ماسک
استفاده کنید



۱ | تب؛ دو بار در روز دمای بدن را چک کنید.



۲ | سرفه



۳ | تنگی نفس یا مشکل در تنفس.

۴ | سایر علائم اولیه مانند:

■ لرز

■ درد بدن

■ گلو درد

■ سردرد

■ اسهال

■ تهوع

■ استفراغ

■ آبریزش بینی



۵ | اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های خود روزانه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

تذکره

توصیه های مهم

چگونه در سفر از نقاط آلوده به کرونا در امان بمانیم ؟

- ۱ تا آنجا که امکان دارد به سفر نروید. 
- ۲ اگر دچار سرماخوردگی هستید یا تب دارید حتما از مسافرت خودداری کنید. 
- ۳ از تماس نزدیک با همسفرانی که تب و سرفه دارند، خودداری کنید. 
- ۴ دستهایتان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضد عفونی کنید. 
- ۵ ترجیحا دستکش یکبار مصرف بپوشید. 
- ۶ مرتب دستکش یکبار مصرف را تعویض کنید. 
- ۷ در ملاقات ها از دست دادن بپرهیزید. 
- ۸ از دست زدن به دهان و چشم و بینی بپرهیزید. 
- ۹ از ماسک برای پوشش دهان و بینی تان استفاده کنید. 
- ۱۰ اگر در حین سفر مریض شدید خدمه سفر را در جریان بگذارید. 
- ۱۱ از دست زدن به سطوح داخلی وسیله سفر مانند هواپیما بپرهیزید. 
- ۱۲ ماسک، دستکش یکبار مصرف و پد الکلی همراه داشته باشید. 
- ۱۳ حتی المقدور غذای پخته بخورید. 
- ۱۴ از سالم بودن گوشت مصرف شده مطمئن باشید. 

توصیه های مهم

چگونه مقاومت بدن خود را بالا ببریم؟

● خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست

● با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید



آب میوه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

آب کلم



● سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها
● منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب ۶، مس و آهن
● ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌هاست

آب کدو تنبل



● منبع خوبی از ویتامین آ
● ویتامین ب ۶، ویتامین ای و روی

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



● سرشار از ویتامین ث
● برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.
● همراه نعناع که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.

آب پرتقال



گریپ فروت و لیمو

● منبع خوبی از ویتامین ث

آب گوجه فرنگی



● منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ

آب هویج



● منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ

توصیه های مهم

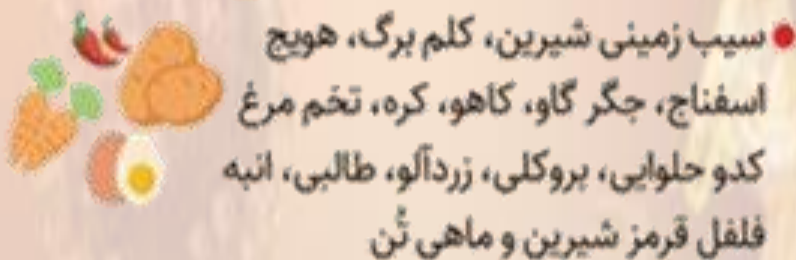
چگونه مقاومت بدن خود را بالا ببریم ؟



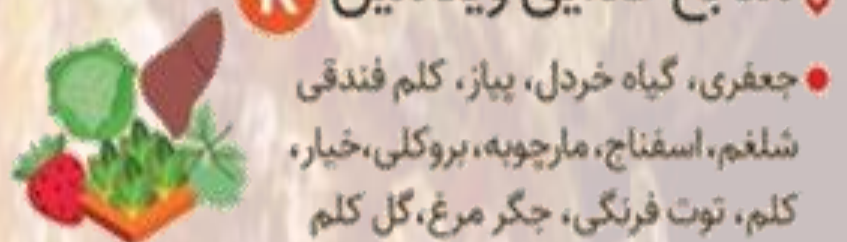
ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

B9 K A C B6 E D3

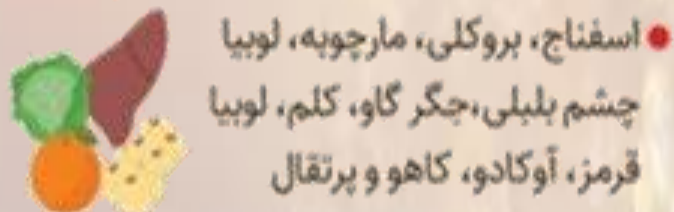
منابع غذایی ویتامین A



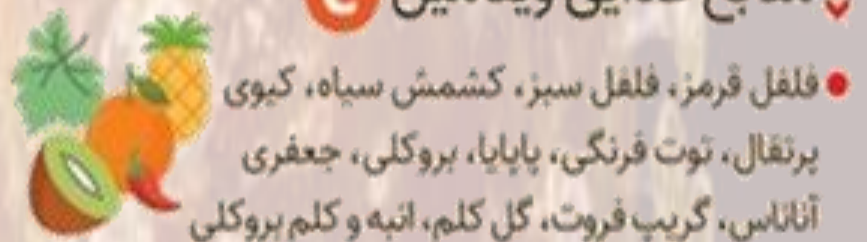
منابع غذایی ویتامین K



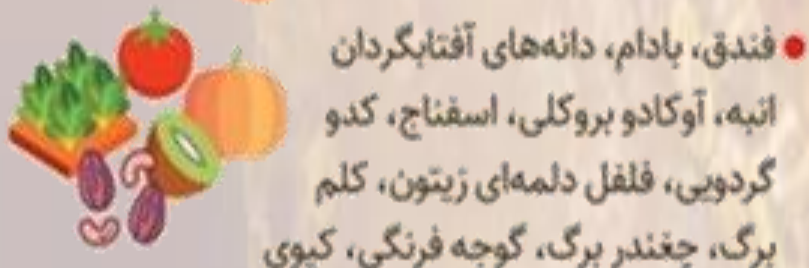
منابع غذایی ویتامین B9



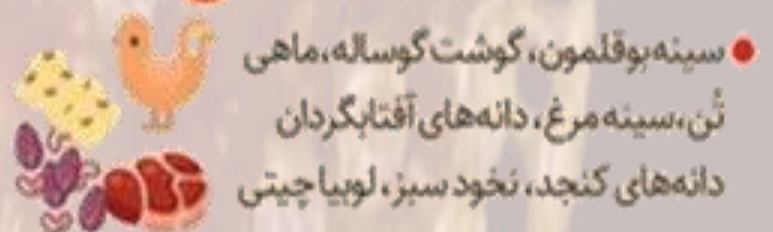
منابع غذایی ویتامین C



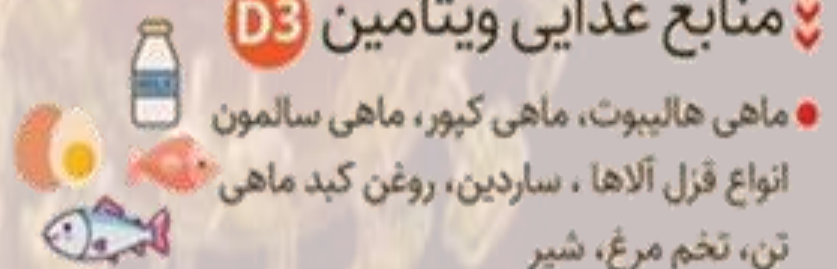
منابع غذایی ویتامین E



منابع غذایی ویتامین B6



منابع غذایی ویتامین D3



خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دستهاست

با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید

توصیه های مهم

توصیه های عمومی:

شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون



کاهش رفت و آمدهای غیرضروری



سلام کردن بدون دست دادن و روبوسی



تماس دست با چشم، بینی و دهان ممنوع



کاهش استرس و نگرانی



رعایت فاصله یک متری با اطرافیان



وسایل پر استفاده را ضد عفونی کنیم



نرفتن به ملاقات بیماران بستری شده



استراحت کافی



توصیه های مهم

غلبه بر استرس کرونا:

شادی و خندیدن را فراموش نکنید

کنترل احساسات کنید

سیگار و مشروبات الکلی را ترک کنید

تغییر دکور منزل را آغاز کنید

کافئین کمتری مصرف کنید

رژیم غذایی سالم بگیرید

ورزش فراموش نشود

نفس عمیق بکشید

اخبار را از منابع رسمی دنبال کنید

توصیه های مهم

برنامه هایی برای حضور در منزل

شنیدن موسیقی

کتاب خواندن

سرگرمی های خانگی

(ادابازی، اسم و فامیل، شطرنج، کلمه بازی و ...)

تماشای فیلم و تلویزیون

کمک به فرزندان در درس

ریلکسیشن (آرام بخشی بدن)

ورزش در محیط خانه

نزدیک شدن بیشتر به خدا

اقدام برای فراگیری دوره های آنلاین

توصیه های مهم

بازی های خانگی:

شطرنج	
کلمه رو پیشونی رو حدس بزن	
سنگ، کاغذ، قیچی	
توپ و سبد	
کاردستی با کاغذ	
رنگ آمیزی	
والیبال با پا (بادکنک به جای توپ)	
نقطه بازی	
ادابازی	

توصیه های مهم

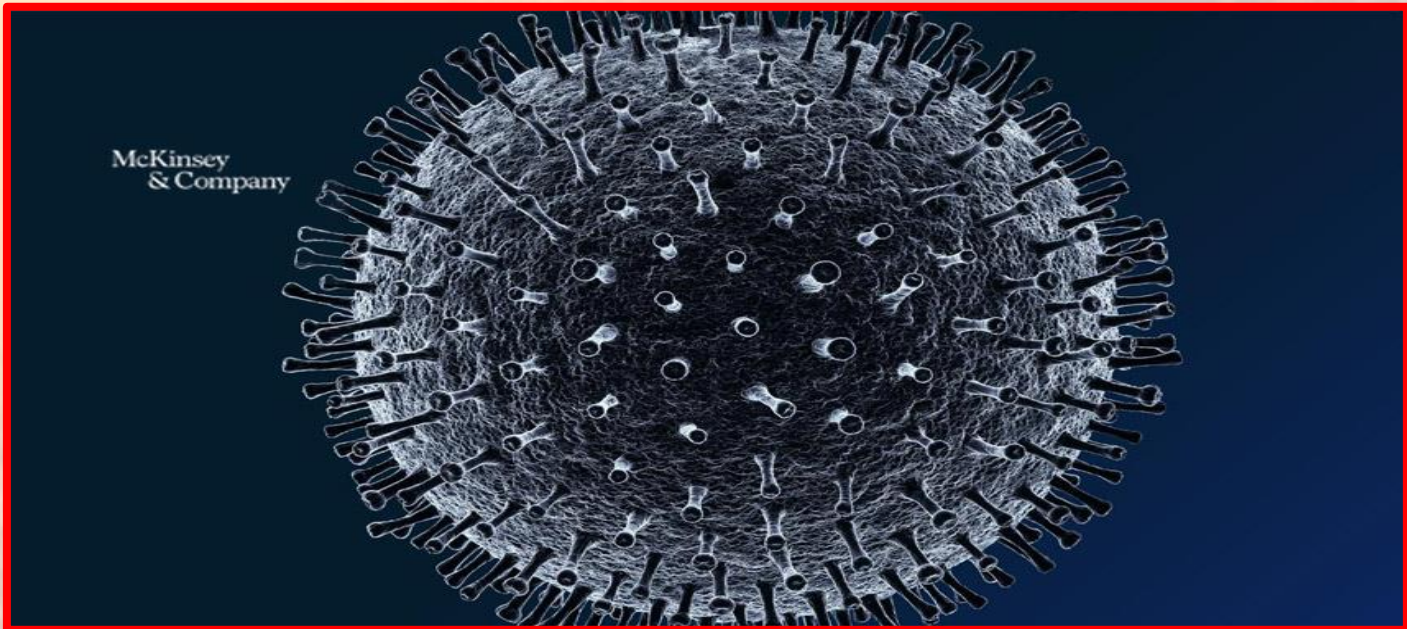
ضرورت ایفاک مسئولیت‌هاک اجتماعی بخش خصوصے در شرایط بحران



محمود اولیایی نایبرئیس کمیون مسئولیت اجتماعی و حاکمیت شرکتے
اتاق ایران در یادداشتے با توجه به شیوع کرونا، بر ضرورت ایفاک مسئولیت‌هاک
اجتماعی بخش خصوصے در شرایط بحران تأکید کرده است. به باور این فعال
بخش خصوصے، امروز روز مردانگے و ایستادگے بخش خصوصے است که
کمر زیر بار مشکلات خم کرده اما در شرایط کنونے نباید خم به ابرو آورده و تمام
توان خود را در مسیر کمک به مردم بسیج نماید.

متن کامل یادداشت

توصیه های مهم



۷ توصیه کرونای «مک‌کنز» به کسب و کارها و شرکت ها

حفاظت از کارکنان

تشکیل تیم مقابله با کووید-۱۹

حفظ نقدینگی لازم برای عبور از توفان

تثبیت زنجیره تامین

تمرین برنامه

حفظ ارتباط با مشتریان

هدف گذاری

متن کامل خبر

توصیه های مهم



با داشتن کدام علائم به بیمارستان مراجعه کنیم؟



ابتلا به کرونا به علت مراجعه
به دلیل در محیط
مراکز درمانی و بیمارستان ها



با داشتن هر سه علامت به صورت هم زمان
به بیمارستان مراجعه کنید



سرفه های خشک و بدو خلط



تب ماندگار بالای ۳۸ درجه



مشکل در تنفس یا
تند نفس کشیدن بیش از ۲۴ بار در دقیقه

توصیه های مهم



سفر ممنوع!

در ایام تعطیلات به خاطر شیوع بیماری کرونا از مسافرت خودداری کنید.

mohsenhadi



ویروس را با خود نبرید



سفر ممنوع!

در ایام تعطیلات به خاطر شیوع بیماری کرونا از مسافرت خودداری کنید.

mohsenhadi



سفر یعنی خطر

**علائم
راهنمایی
کوروناپی !**

mohsenhadi



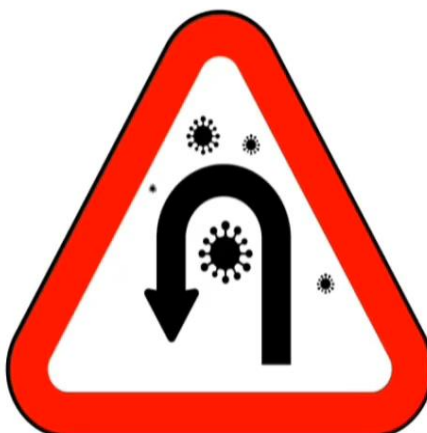
جاده ویروس دارد



سفر ممنوع!

در ایام تعطیلات به خاطر شیوع بیماری کرونا از مسافرت خودداری کنید.

mohsenhadi



برگردید



سفر ممنوع!

در ایام تعطیلات به خاطر شیوع بیماری کرونا از مسافرت خودداری کنید.

دستور العمل ها

دستور العمل رعایت نکات بهداشتی در محیط اداری برای پیشگیری از ویروس

- (۱) استریل کردن کلیه تجهیزات و وسایل دفتری حداقل ۲ نوبت در روز (شیرآلات، شیرهای کتری و دستگیره های جای ساز(قهوه جوش)، شیرهای آب سردکن، محفظه مایکروویو، اجاق گاز و یخچال، آیفون، لوازم التحریر، ماشین حساب، صفحات پرینتر و اسکنر، گوشی های موبایل و تلفن های ثابت و بی سیم و ...)
- (۲) قرار دادن وسایل پرتکرار مانند خودکار- کارت بانکی و ... داخل تایلون و یا در محفظه های جداگانه در کیف؛
- (۳) تهیه وعده های غذایی به صورت شخصی و احتراز از شستن ظروف با وسایل شونده عمومی؛
- (۴) عدم مصرف خوراکی های جمعی (شیرینی، قند، نان، چای کیسه ای، شکر، نمک)؛
- (۵) قرار دادن اسپری الکل و یا ژل ضدعفونی کننده در فضاهای عمومی سازمان؛
- (۶) اجتناب از تمیز کردن میز کار و وسایل دفتری با یک دستمال مشترک؛
- (۷) لغو تمامی همایش ها، کنفرانس ها و جلسات عمومی غیر ضروری؛
- (۸) عدم استفاده از لوازم التحریر و به خصوص خودکار همکاران؛
- (۹) برنامه ریزی برای دور کاری همکاران به صورت نوبت کاری؛
- (۱۰) قرار دادن اسپری ضدعفونی و دستمال کاغذی در آسانسور؛
- (۱۱) مراجعه فوری به مراکز درمانی در صورت بروز علائم اولیه؛
- (۱۲) استفاده از گوش پاک کن برای دکمه های آسانسور؛
- (۱۳) قرار دادن دستمال کاغذی جداگانه بر روی هر میز؛
- (۱۴) شست و شو و ضدعفونی لباس ها به طور مرتب؛
- (۱۵) استفاده از ماسک و رعایت فاصله (۲ متر) با افراد؛
- (۱۶) استفاده از کارت بانکی به جای اسکناس و سکه؛
- (۱۷) تفکیک زباله ها (زباله های عفونی و غیرعفونی)؛
- (۱۸) احتراز از دست دادن و روبوسی با یکدیگر؛
- (۱۹) عدم تماس دست با چشم ها، دهان و بینی؛
- (۲۰) هواگیری و تهویه اتاق ها حداقل روزانه ۳ بار؛
- (۲۱) قرار دادن اسپری کوچک الکل و یا ژل ضدعفونی در کیف؛
- (۲۲) شست و شوی دست و صورت روزانه ۳ بار، هر بار ۲۰ ثانیه؛
- (۲۳) قرار دادن محلول ضدعفونی در داخل سرویس های بهداشتی؛
- (۲۴) استفاده از ظروف یک بار مصرف برای کلیه همکاران و یا مهمانان؛
- (۲۵) میل کردن میان وعده، چای، قهوه، آب و غذا بدون وقفه در سرو آن؛
- (۲۶) احتراز از مصرف محصولات حیوانی خام و یا نیم پز در وعده های غذایی؛
- (۲۷) عدم استفاده از زیورآلات، ساعت مچی که نمی توان شست و ضدعفونی نمود؛
- (۲۸) ضدعفونی و اسپری لباس ها(مانند جادر، پالتو، کت، کیف) بعد از آویزان کردن در جالباسی؛
- (۲۹) ضدعفونی سطوح میزها، سرویس های بهداشتی، آشپزخانه و سایر محیط های اداری روزانه سه بار؛
- (۳۰) ضدعفونی بسته هایی که وارد و یا از سازمان خارج می شود(شامل خرید اقلام، کلیه مرسولات پستی و ...).



دستور العمل ها

دستور العمل بهداشت سازمانی در زمان شیوع بیماری های واگیر توسط
انجمن مدیریت ایران ارائه گردیده است .



دستور العمل ها

دستور العمل مراقبت از روان در برابر کرونا هراسه انجمن مشاوره ايران:



براي مشاهده كامل اين دستور العمل روك تصوير كليك كنيد

دستور العمل ها

دستور العمل خود مراقبتی ویژه مدیران ارشد

تاریخ: ۱۳۹۸/۱۲/۱۷
پرست
ارپت
طبیبی

برستجالی
جمهوری اسلامی ایران
سال رونق تولید

دانشگاه علوم پزشکی تهران

حضرت علی (ع) فرمودند:
النعمنان مجهولتان الصحة و الامان.
قدر دو نعمت برای انسان مجهول است، سلامتی و امنیت.

سلام علیکم
با صلوات بر محمد و آل محمد (ص) و با احترام،
موضوع: دستور العمل خود مراقبتی بهداشتی ویژه مدیران محترم و مسئولین دفاتر آنها
در مقابله موثر با ویروس کرونا

ویروس کرونا یک عامل بیماریزای تنفسی است که به صورت مایع در آن به طور کامل شناخته نشده است، از آنجایی که
موثر بودن فرایند درمان نیازمند شناخت کامل ویروس است و درمان قطعی تا امروز میسر نشده است از
طرفی فرایند درمان پاسخگویی انفرادی به موضوع بیماری است، در چنین شرایطی رعایت کامل اصول بهداشتی
به عنوان اصلی ارزان، عادلانه، فراگیر، جامع، ساده و موثرترین روش مقابله و پیشگیری از ویروس کرونا در جامعه
اجرا شود.

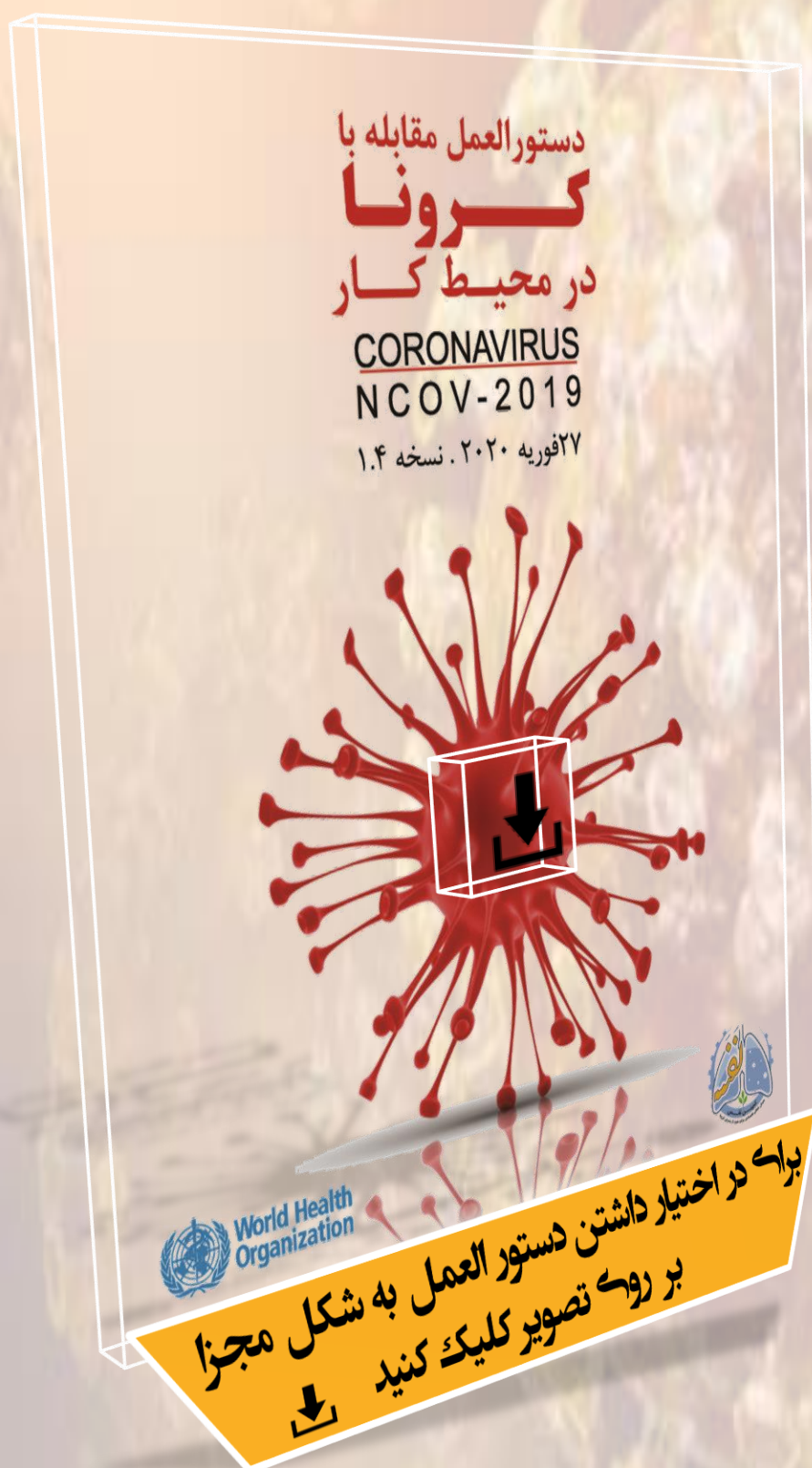
از آنجایی که سلامت مدیران محترم از اهمیت بالایی برخوردار است، لذا بر آن شدیم تا جهت حفظ
سلامت شما عزیزان دستور العمل بهداشتی حاضر را تنظیم و تقدیم نماییم. ان شاء الله اجرا و رعایت
این دستور العمل در حفظ سلامت شما سروران گرامی موثر باشد.

الزامات اجرایی:
۱) نسبت به شستشوی دستها و صورت با کمک مایع صابون دستشور استاندارد و سپس نظافت منافذ بینی با
استنشاق و نظافت گوشها هر دو الی سه ساعت یک نوبت اهتمام جدی میبذول فرمایند. شستشوی دستها قبل از
مراجعه به منزل موکدا رعایت شود.

برای در اختیار داشتن دستور العمل به شکل مجزا
بر روی تصویر کلیک کنید

دستور العمل ها

دستور العمل مقابله با کرونا در محیط کار :



دستور العمل ها

مدل سازگ شوع بیمارگ کرونا

شوع بیمارگ کرونا در ایران

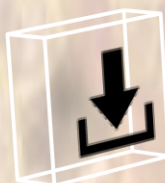
علینقی مشایخی

دستیار: مرتضی آقائی

دانشکده مدیریت اقتصاد

دانشکده صنعتی شریف

23 اسفند ماه 98



برای در اختیار داشتن مدل سازگ به شکل مجزا
بر روی تصویر کلیک کنید

دستور العمل ها

راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس (COVID -19)



دستور العمل ها

دستور العمل ها که ارائه شده توسط انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

دستور العمل عمومی پیشگیرانه از کرونا

دستور العمل ورود و خروج از منزل

دستور العمل وسایل حمل و نقل عمومی

دستور العمل استفاده از عابر بانک

دستور العمل خرید

دستور العمل محافظت دیگران با داشتن علائم

دستور العمل وسایل شخصی

دستور العمل بانک

دستور العمل محل کار اصناف

دستور العمل غذاخوری

دستور العمل مسافرت

دستور العمل مراقبت از خود

دستور العمل محل کار ادارات

دستور العمل رانندگان تاکسی

دستور العمل پمپ بنزین

دستور العمل مهمان

منابع



دیر فانه انجمن علمی بازرگانی ایران اسفند ۹۸

استفاده از مطالب با ذکر منبع مجاز می باشد