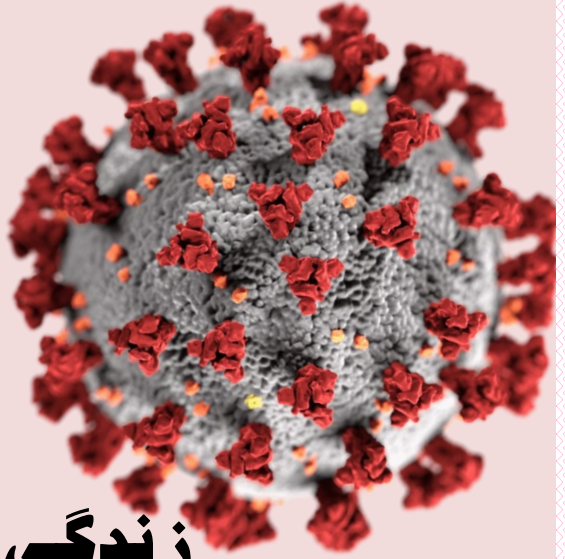
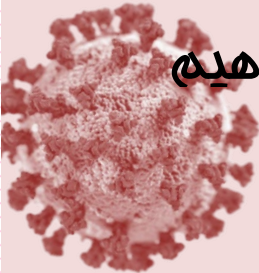




زندگی با

کرونا

کرونا-را-شکست-می-دهیم

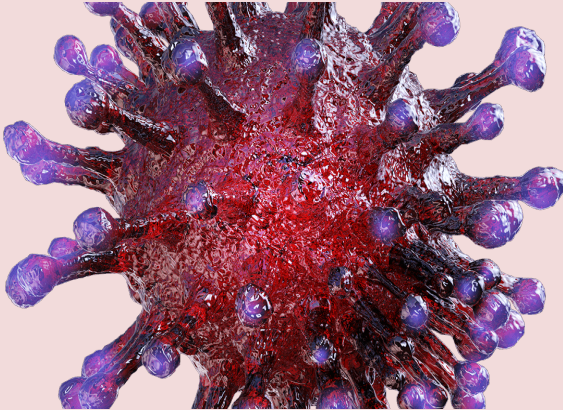


ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا سبب بیماری در انسان و حیوان می‌شود.

ویروس کرونا سبب انواع بیماری‌های تنفسی از سرما خوردگی ساده تا بیماری شدید می‌شوند.

ویروس جدید کرونا می‌تواند بیماری تنفسی با علائم خفیف تا علائم 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.



کرونا و گروه های 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 زمینه ای تنفسی، فشار خون، قلبی عروقی، دیابت، ...
- افراد با نقص و ضعف سیستم ایمنی مانند مبتلایان به سرطان، شیمی درمانی، پیوند اعضا، ایدز و ...



کرونا و علائم بیماری:

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





➤ برای پیشگیری از بیماری کرونا از خود و دیگران محافظت کنید.

➤ کودکان و نوجوانان را از تجمع در مکان های عمومی منصرف کنید.

➤ هرگز به صورت، بینی و چشم خود دست نزنید.

➤ دست ندهید و روبوسی نکنید.

➤ دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مخصوصا قبل از غذا خوردن، بعد از پاک

کردن بینی، سرفه یا عطسه بشوئید.

➤ در صورت کثیف بودن ظاهری دست ها، باید آن ها را با آب و صابون شست.

➤ در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، برای تمیز کردن دست ها 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 ۱-۲ متری از دیگران را رعایت کنید.

➤ روش تهیه مواد گند زدا با الکل و وایتکس را یاد بگیرید.

➤ مرتب روی میز، کلیدها، دستگیره ها و دستگیره های کابینت و اشیاء را ضدعفونی کنید.

➤ قبل از ضدعفونی کردن سطح کثیف، آن ها را با یک پاک کننده تمیز کنید.

➤ غذای خود را از بیرون تهیه نکنید و به درست کردن یک غذای هرچند ساده در خانه رضایت

بدهید.

➤ هرگز آب دهان را در معابر به بیرون پرتاب نکنید.

کرونا و شست و شوی صحیح دست ها

➤ شستن دست ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.

➤ شستن دست ها ده مرحله دارد عبارتند از :



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوئید.



دو کف دست ها را باهم بشوئید.



ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



شست دست را جداگانه و دقیق بشوئید.



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



بین انگشتان را از رو به رو بشوئید.



دست را با دستمال خشک کنید.



دور مچ معمولاً فراموش می شود در آخر حتما شسته شود.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوئید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطح زباله بیاندازید.

کرونا و وسایل شخصی

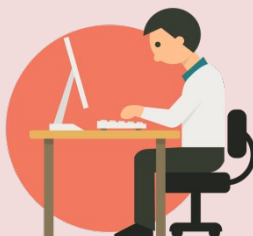
- در خارج از خانه، وسایل شخصی مانند ساعت، انگشتر، موبایل، تبلت و... را تا جایی که ممکن است روی سطوح نگذارید.
- زمان وارد شدن به خانه، وسایل شخصی خود مانند دسته کلید، تلفن همراه، حلقه، انگشتر، ساعت و ... را ضدعفونی کنید.
- وسایل شخصی مانند کی بورد، ماوس، لب تاپ، تبلت و... که استفاده هر روزه دارند را پیش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



کرونا و بیرون رفتن از خانه

- خانه امن ترین مکان برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا است.
- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود کنید.
- تا حد امکان سفرهای غیر ضروری را محدود کنید.
- در صورت امکان دور کاری کنید و کارها را در خانه انجام بدهید.
- از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- اگر ناگزیر به بیرون رفتن از خانه شدید، مواد ضدعفونی 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.
- در صورت داشتن علائم بیماری و در ساعت های شلوغ به هیچ عنوان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- اگر ناگزیر به استفاده از وسایل نقلیه عمومی شدید، حتما از ماسک و دستکش استفاده کنید.
- برای غذا خوردن به رستوران نروید.

- تا می توانید 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 علائم بیماری دارند فاصله بگیرید.
- با خود به اندازه کافی دستمال کاغذی و دستکش یکبار مصرف داشته باشید.
- ماسک بزنید.
- از بطری آب اختصاصی استفاده کنید
- از هرگونه پذیرایی غیر مطمئن 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 بیاورید.
- از گزینه های خرید اینترنتی یا پیک های 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 دست زدن به سطوح مانند آسانسور، پله برقی، دستگیره ها، قفسه ها و ... خودداری کنید.
- پس از اتمام خرید و پیش از رسیدن به خانه دست های خود را با آب و صابون بشوئید و ضدعفونی کنید.
- از پول نقد استفاده نکنید و پرداخت ها را با کارت انجام دهید.
- همه مراحل پرداخت از کشیدن کارت تا ورود رمز را خود انجام دهید.



کرونا و استرس

- اولین قدم برای مبارزه با استرس و ترس، داشتن اطلاعات است.
- از بیماری نترسید، آگاهی از شما در مقابل بیماری محافظت می کند.
- فعالیت های خود را در شبکه های اجتماعی در حد معقول حفظ کنید.
- ساعت هایی 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 می تواند طبیعی باشد و باید آن ها را کنترل کرد.
- صحبت با افرادی که به آن ها اعتماد دارید، به کاهش استرس و ترس کمک می کند.
- از تجربه های قبلی موفق خود در رویارویی با مشکلات کمک بگیرید.
- برای کاهش نگرانی و استرس خود و خانواده تنفس عمیق، نیایش، گوش دادن به موسیقی، قدم زدن در هوای آزاد و توکل بر خدا را فراموش نکنید.
- از توجه به رسانه هایی که باعث ناراحتی شما می شوند پرهیز کنید.



- از موقعیت هایی که استرس شما را زیاد می کند دوری کنید.
- در مواقع استرس نفس های عمیق بکشید برای قدم زدن و پیاده روی در مکان های خلوت یا طبیعت بروید.
- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن و شبکه های اجتماعی صحبت کنید، صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک میکند.
- صحبت های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید و در مورد موضوعات مختلف گفتگو کنید.
- در مورد نگرانی ها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آن ها خجالت نکشید.
- با احساس ها و فکر های خود نجنگید، 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 تمرکز کنید.
- استراحت، خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابید.
- ورزش کنید اگر امکان ورزش منظم را ندارید، تحرک داشته باشید و بیست دقیقه در روز (با رعایت نکات بهداشتی) پیاده روی کنید.
- انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما زیاد می کند، قبل از بازگو کردن اخبار، از درستی آن مطمئن شوید.
- با توجه به پر استرس بودن وضعیت، از سلامت روان اعضای خانواده خود مراقبت کنید.
- بیماری کرونا می تواند تا چند ماه جامعه را درگیر خود کند. برای کاهش تاثیر آن بر خانواده برنامه ریزی کنید.
- همه با هم درباره بیماری کرونا صحبت کنید و با تبادل اطلاعات صحیح، باورها و نگرانی های نادرست را کاهش دهید.
- با مشارکت معقول در شبکه های اجتماعی، کارهای صحیح خود را به اشتراک بگذارید و از کارهای درست دیگران آگاه شوید.
- تمام وقت خود را صرف تماشا، 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، برنامه ای را برای ماندن در خانه تهیه کنید.



کرونا و استرس کودکان

➤ با توجه به تعطیلی مدرسه، برای اینکه فرزندان دانش آموز شما از درس عقب نمانند، با همکاری مدرسه برنامه ریزی کنید.

➤ با فرزندان خود درباره بیماری صحبت کنید، آن ها را آرام کنید و به آن ها اطمینان دهید که از امنیت برخوردارند.

➤ در حضور کودکان و افراد حساس در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

➤ اخبار نگران کننده و گفتگوهای بزرگ ترها، کودکان را بیشتر از همه دچار اضطراب، ترس و نگرانی می کند.

➤ به کودکان فرصت دهید تا در مورد آنچه انجام داده اند یا درباره آنچه در مورد آن فکر می کنند صحبت کنند.

➤ کودکان را تشویق کنید تا نگرانی های خود را با شما درمیان بگذارند.

➤ کودکان در این شرایط نیاز بیشتری به تفریح و سرگرمی دارند.

➤ مجموعه ای از بازی های خانگی را لیست کنید و به آن ها بپردازید.

➤ بازی با کودکان باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس میشود. و به آن ها آرامش می دهد.

➤ سعی کنید برنامه های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید.

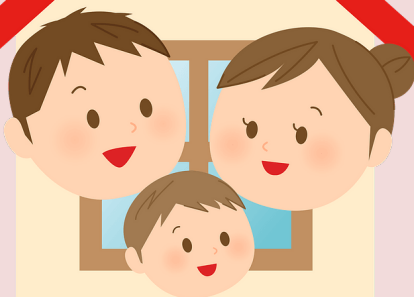
➤ نظم برنامه های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنید.

➤ تمرین های آرام سازی مانند نقاشی، قصه گویی و داستان نویسی به کاهش استرس کودکان کمک می کند.

➤ کودکان نیاز به آرامش، بازی و امید دارند.

کرونا و ایجاد شادی و نشاط در خانه

- شوخی کنید و لبخند بزنید
- در خانه آرامش ایجاد کنید.
- با همکاری خانواده برنامه ای را برای خود تنظیم و به آن عمل کنید.
- فکر کردن به کمبود ها مانع شادی است. سعی کنید به داشته های خود، به ویژه سلامتی خود و خانواده فکر کنید.
- در صحبت های روزانه از جملات منفی و نیز بزرگ جلوه دادن مشکلات و نگرانی ها پرهیز کنید.
- توکل به خدا، صداقت، تفاهم و یکدلی را در فضای خانه توسعه دهید.
- خاطرات شیرین زندگی را مرور کنید.
- با استفاده از لباس های شاد و روشن، تغییرچیدمان اتاق ها، مبلمان خانه و ...، شادی و نشاط را در خانه زیاد کنید.
- همراه با فرزندان خود آواز بخوانید.
- با فرزندان خود بازی کنید .
- انجام ورزش های انفرادی مانند یوگا که در خانه قابل انجام است به ایجاد حس مثبت و کاهش استرس کمک می کند.
- با هماهنگی اعضای خانواده یک غذای جدد انتخاب و آماده کنید.
- به رفتار های سالم و بهداشتی کودکان پاداش دهید.



کرونا و برقراری روابط بین فردی

- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن، شبکه های اجتماعی و ارتباط تصویری صحبت کنید.
- وبلاگ یا صفحه اختصاص خود را در شبکه های اجتماعی راه اندازی کنید و آن را به اطلاع دوستان و آشنایان خود برسانید.
- در گروههای مطمئنی که علاقه های مشترک دارید عضو شوید.
- عضویت در گروههایی با موضوع خاص (مانند پیشگیری و کنترل کرونا و ویروس) در بستر شبکه های اجتماعی باعث می شود:
- افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی می برند.
- موجب افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلات زندگی می شود.
- آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می آورد.
- فرصتی را به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت ببخشند.
- موجب احساس مسئولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
- باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می شود.





کرونا و بیمار شدن

- احتمال بیمار بودن خود را به دیگران بگوئید.
- 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 علائم سرما خوردگی 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.

کرونا و مراقبت از بیمار

- اگر بیمار در خانه دارید، سعی کنید اتاق، دستشویی و حمام او را از دیگران جدا کنید.
- اگر نمی توانید 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 آن ها را جدا بشوئید.
- بیمار و مراقب او از ماسک استفاده کنند.
- دستمال کاغذی و ماسک به اندازه کافی در دسترس بیمار باشد.
- سطل زباله در پوش دار برای دفع دستمال کاغذی در اتاق بیمار باشد.
- سطوح مورد استفاده بیمار را مرتب و به دفعات ضد عفونی کنید.
- لباس و ملحفه بیمار جدا از لباس دیگران و در دمای آب ۶۰-۹۰ درجه شسته شود.
- یک نفر در خانواده مسئول مراقبت از بیمار باشد.
- مراقب بیمار را از بین گروه های پر خطر انتخاب نکنید..
- مراقب بیمار باید به دفعات دست های خود را بشوید و اصول بهداشتی پیشگیری از کرونا را با جدیت رعایت کند.
- به شکلی برنامه ریزی کنید که بیمار به حداقل دفعات از اتاق خود بیرون بیاید.



باید ها و نباید های استفاده از ماسک



نباید ماسک را زیر بینی قرار دهید.



نباید ماسک را به صورت شل بپوشید به طوری که دو طرف آن از صورت فاصله داشته باشد.



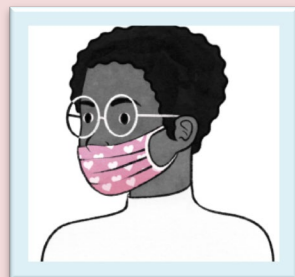
باید ماسک را به نحوی بپوشید که از بالا تا نزدیکی استخوان بینی و از باین تا زیر چانه را بپوشاند. حلقه ها یا گره ها را آن قدر محکم کنید که ماسک به شکلی راحت ولی بدون هیچ درزی روی صورت ثابت شود.



نباید چانه را از ماسک بیرون بگذارید.



نباید ماسک را به شکلی بپوشید که فقط نوک بینی را پوشش دهد.



نباید ماسک را زیر چانه بکشید و روی کردن قرار دهید.

فاصله گذاری اجتماعی به زبان ساده

بایدها



رعایت فاصله در مورد سالمندان و افراد دارای بیماری مزمن در داخل و بیرون منزل، الزامی است.



اگر مجبور هستید از غذای آماده استفاده کنید، از فردی که غذای را آورده بخواهید غذا را پشت در قرار دهید.



اگر از قبل، نوبت ویزیت پزشک غیر اورژانسی دارید آن را به تعویق بیندازید.



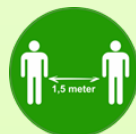
سعی کنید سوار تاکسی بدون مسافر شوید. عقب بنشینید و پنجره را باز کنید.



در حین صحبت رو در رو با رعایت فاصله، رو به پایین صحبت کنید تا ریز قطره ها مستقیماً به سمت فرد مقابل پرتاب نشود.



در خانه ورزش های مناسب کششی و هوازی انجام دهید.



حداقل ۱/۵ متر فاصله از دیگران را در هر شرایط در محیط عمومی رعایت کنید.



کالای مورد نیاز را از طریق تلفن یا اینترنت سفارش دهید.



در صورت ضرورت خرید از فروشگاه های سعی کنید این کار را در ساعات خلوت انجام دهید.

نباید ها



تعداد افرادی که در آسانسور سوار می شوند
باید محدود باشد. فاصله را در داخل آسانسور
حفظ کنید. رو در روی هم قرار نگیرید بلکه پشت
به هم قرار بگیرید و صحبت نکنید.



تا حد امکان به صورت رو در رو

صحبت نکنید.



از وسایل مشترک استفاده نکنید.



نگذارید احساسی اینکه (من سالم هستم)

شما را فریب دهد.



تا حد امکان از مسافرت غیر ضروری

بپرهیزید.



از دست دادن، در آغوش کشیدن

و روبوسی خودداری کنید.



از حضور در نقاط عمومی و پر از

ازدحام خودداری کنید.