



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفران سلامت خانواده

راهنمای

# زندگی با کووید ۱۹



## علائم بیماری کووید ۱۹ می توانند شامل موارد زیر

### باشند:

- تب
  - سرفه خشک
  - اختلال بویایی
  - تنگی نفس یا دشواری در نفس کشیدن
- با توجه به اطلاعات موجود، علائم بیماری کرونا می توانند در طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس، خود را نشان دهند.

## شیوه انتقال کروناویروس

گسترش فرد به فرد

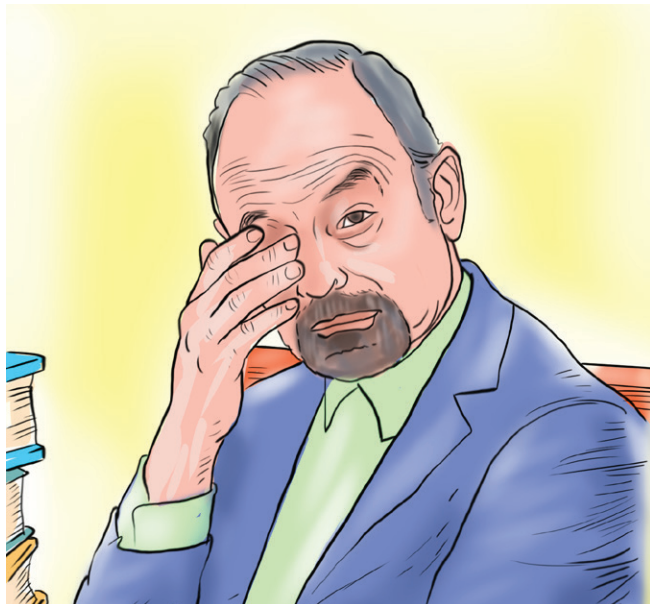
گسترش با انتقال فرد به فرد:

- بین افراد در تماس نزدیک با یکدیگر (در فاصله ای کمتر از حدود ۲ متر)
- از طریق قطرات ریز تنفسی زمانی که یک فرد مبتلا عطسه یا سرفه می کند. این ریز قطرات می توانند وارد دهان یا بینی افراد نزدیک شوند و یا احتمال دارد به درون ریه ها نیز استنشاق شوند.
- صحبت کردن در فاصله نزدیک



## گسترش از طریق تماس با سطوح و اشیای آلوده

احتمال دارد که افراد از طریق تماس با سطوح و اشیایی که ویروس را روی خود دارند و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم های خود، مبتلا به کرونا شوند. اما این راه انتقال، راه اصلی گسترش بیماری نیست.



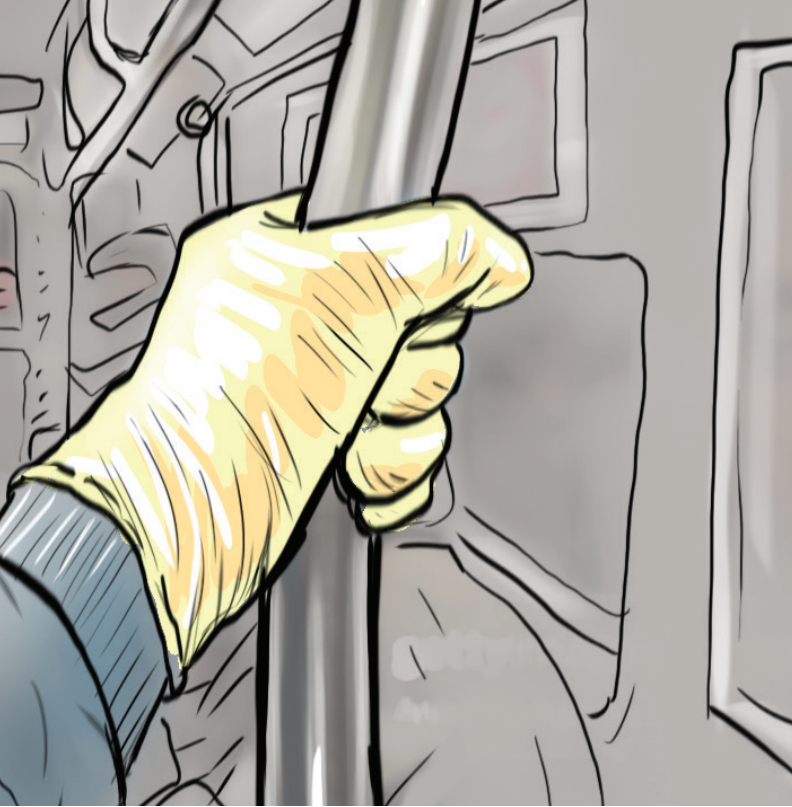
ممکن است  
آزار با دست  
زدن به  
دهان، بینی  
و چشم های  
خود، مبتلا به  
کرونا شوند

## گسترش بیماری چه زمانی رخ می دهد؟

فرض بر این است که بیشترین سرایت زمانی اتفاق می افتد که افراد بیشترین علامت را دارند (بیمارترین حالت). گاهی ممکن است که قبل از علامت دار شدن فرد هم انتقال بیماری اتفاق بیفتد، اما انتقال در این حالت راه اصلی گسترش بیماری نیست.

## چه کسانی کرونا نمی گیرند؟

عامل بیماری کرونا در تمامی گروه های سنی می تواند بیماری زا باشد و احتمال ابتلای کودکان نیز وجود دارد، اگرچه شدت بیماری در کودکان غالباً خفیف تر است. عوارض جدی بیماری معمولاً در افراد مسن و افراد با بیماری های زمینه ای دیده می شود.



در ساعت‌های  
پر تردد از وسایل  
حمل و نقل  
عمومی استفاده  
نکنید

### نکاتی که هنگام خروج از منزل باید به آن‌ها دقت کرد:

- آیا لازم است از خانه خارج شوم؟
- آیا ماسک به همراه دارم؟
- آیا محلول الکلی ۷۰ درصد یا محلول ضد عفونی با خود برداشته‌ام؟
- آیا با خود دستکش به همراه دارم؟

### پیشگیری از کووید ۱۹ در تاکسی و اتوبوس‌های داخل شهری:

حضور در وسایل نقلیه‌ی عمومی و محیط‌های پرتراکم به علت فاصله‌ی کمی که بین افراد وجود دارد، ممکن است منجر به انتقال ویروس کرونا گردد. بنابراین لازم است همه‌ی افراد در هنگام استفاده از این وسایل این



نکات را رعایت کنند.

- ❖ تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ❖ حتما در وسیله نقلیه عمومی ماسک بزنید.
- ❖ در صورت داشتن تب و سرفه مطلقا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ❖ در ساعت‌های پر تردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ❖ هرگز صورت خود و بخصوص چشم‌ها و بینی را لمس نکنید.
- ❖ حتما فاصله گذاری اجتماعی را با رعایت نمایید.
- ❖ دست خود را به سطوح پرتماس نزنید.
- ❖ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آستین ناحیه داخلی آرنج بپوشانند.





## پیشگیری از کووید ۱۹ هنگام استفاده از عابر بانک:

- یکی از راه های انتقال کووید ۱۹ تماس دست با سطوح عمومی و سپس برخورد آن با چشم، بینی و صورت است.
- نکاتی که در هنگام استفاده از عابر بانک، باید رعایت گردد عبارتند از:
  - ❖ سعی کنید جایجایی های پولی و یا خرید را با همراه بانک نصب شده بر روی گوشی تلفن همراه خود انجام دهید تا کمتر نیاز به استفاده از عابر بانک داشته باشید.
  - ❖ حتما بیرون از خانه ماسک بزنید.
  - ❖ برای استفاده از عابر بانک از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.
  - ❖ اول عابر بانک خود را آماده کنید و قبل از پوشیدن دستکش یک بار مصرف به عابر بانک دست نزنید.



هنگام  
رسیدن  
به دستگاه  
عابر بانک با  
هوشیاری  
کامل عمل  
کنید و به هیچ  
چیز دست  
نزنید. ابتدا  
در یلی از  
دستان  
دستکش  
یلبار مصرف  
را بپوشید  
و با دست  
دیگر کارت  
عابر بانک را  
آماده سازید

❖ کارت را بدون تماس دست با دستگاه وارد کارت خوان نموده و با دست دستکش دار دکمه های دستگاه را فشار دهید. اگر دستکش نداشتید، از وسیله ای مانند خودکار یا مداد کمک بگیرید.

❖ پس از خارج شدن کارت از دستگاه با دست بدون دستکش کارت را در جیب بگذارید و با دست دستکش دار پول را داخل کیف بگذارید.

❖ دستکش را طوری از دست خارج کنید که هیچ تماسی با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است، پیدا نکنید.

❖ دستکش را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحا درپوش دار) بیاندازید. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.

❖ اگر دستکش نداشتید، یک دستمال کاغذی به دور انگشتان بپیچید تا انگشتان شما با دکمه های دستگاه تماس پیدا نکند و در پایان دستمال کاغذی را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحا درپوش دار) بیاندازید.

❖ در طول استفاده از دستگاه و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.

## پیشگیری از کووید ۱۹ در پمپ بنزین ها:

❖ حتما بیرون از خانه ماسک بزنید.

❖ باک را کاملا پر کنید تا کمتر به پمپ بنزین بروید.

❖ حتما در خودرو دستکش یک بار مصرف داشته باشید تا هنگام سوختگیری از آن استفاده کنید.

❖ کارت سوخت و کارت بانکی خود را آماده کنید و در جایگاه سوخت، قبل از پوشیدن دستکش، به هیچ چیز دست نزنید.

❖ کارت را بدون تماس دست با دستگاه وارد کارت خوان دستگاه نمایید و با دست دستکش دار رمز کارت سوخت را وارد کنید.

❖ نازل را با دست دستکش دار بردارید و سوخت گیری را آغاز کنید.

❖ پس از اتمام سوخت گیری، با دست بدون دستکش کارت سوخت را از دستگاه بردارید.

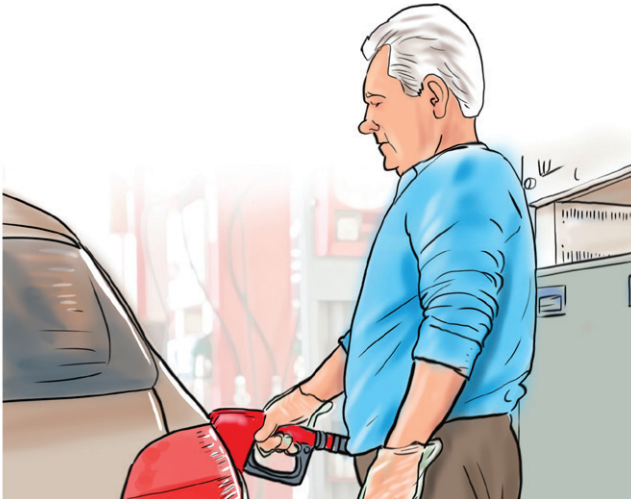
❖ خودتان کارت بانکی را به دستگاه کارت خوان بکشید و با دست دستکش دار، رمز کارت را وارد کنید.

❖ دستکش را طوری از دست خارج کنید که هیچ تماسی با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه و یا نازل قرار گرفته است پیدا نکنید.

❖ دستکش را در نزدیکترین سطل زباله (ترجیحا درپوش دار) بیاندازید.



- ❖ از هر دستکش یک بار مصرف فقط یک بار استفاده نمایید.
- ❖ اگر دستکش یک بار مصرف نداشتید، یک دستمال کاغذی به دور انگشتان خود بپیچید تا انگشتان شما با دکمه های دستگاه تماس پیدا نکند و سپس دستمال کاغذی را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحا در پوش دار) بیاندازید.
- ❖ اگر دستکش نداشتید، برای برداشتن نازل سوخت گیری هم از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- ❖ در طول حضور در پمپ بنزین و بعد از آن به هیچ وجه صورت خود را لمس نکنید.
- ❖ در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام سوخت گیری دست خود را به شیوه صحیح با آب و صابون بشویید.



### پیشگیری از کووید ۱۹ در مراکز خرید و فروشگاه ها:

- ❖ به غیر از موارد ضروری وارد مراکز خرید و فروشگاه ها نگردید.
- ❖ فروشگاه ها و مراکز خرید معمولا شلوغ هستند. سعی کنید در ساعت هایی به مراکز خرید بروید که خلوت تر باشند.
- ❖ سعی کنید در حداقل تعداد نفرات به خرید بروید و تا می توانید کودکان را به مراکز خرید نبرید.
- ❖ حتما بیرون از خانه ماسک بزنید.
- ❖ هنگام خرید حتما از دستکش استفاده کنید و تا پایان خرید دستکش



خود را در دست داشته باشید. بلافاصله پس از خارج شدن از فروشگاه آن را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحا در پوش دار) بیندازید.

از عدم تماس دستهای خود هنگام در آوردن با قسمت های رویی دستکش مطمئن شوید.

محلول پاک کننده با خود داشته باشید تا بلافاصله پس از پایان خرید، دست های خود را تمیز کنید.

اگر از پله برقی استفاده می کنید، به آن دست نزنید.

اگر از آسانسور استفاده می کنید، برای فشردن دگمه های آسانسور از دستکش یک بار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله آن را به سطل آشغال بیندازید.

به کودکان خود اجازه ندهید از اسباب بازی های مراکز خرید استفاده کنند.

برای پرداخت وجه، خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و با دستمال کاغذی یا دستکش یک بار مصرف رمز را وارد کنید.

کارت عابر بانک استفاده شده را در یک دستمال کاغذی بپیچید و در اولین فرصت آن را ضد عفونی کنید.



تا پایان خرید  
دستکش خود  
را در دست  
داشته باشید

## نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه در ارتباط

### با دیگران باید رعایت کنید

- ✦ حتما به دیگران بگویید که بیمار هستید
- ✦ به هیچ وجه سر کار نروید.
- ✦ آرامش خود را حفظ کنید.
- ✦ حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
- ✦ برای محافظت دیگران، هیچ وقت ماسک را از صورت خود خارج نکنید.
- ✦ ترجیحا در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
- ✦ اگر می توانید از سرویس بهداشتی جدا و اختصاصی استفاده کنید.
- ✦ اگر می توانید از حمام جدا و اختصاصی استفاده کنید.
- ✦ کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
- ✦ از وسایل شخصی و ظروف و قاشق و چنگال جداگانه استفاده کنید.
- ✦ از حضور در جمع اعضا خانواده و دیگران خوداری کنید.
- ✦ لباس های شما باید جدا شسته شوند. به این مساله دقت کنید.
- ✦ دست های خود را مرتب بشویید یا با الکل ۷۰ درصد یا محلول

پس از بازو  
بسته نردان  
شیر آلات  
منزل،  
آب ها را با  
صیقل داریت  
دریم (بند)  
لیوان  
وایتس و  
لیوان آب  
بشویید



- مخصوص ضد عفونی نمایید.
- از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید.
- روزی چند بار شیرهای دستشویی منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
- از تهویه مناسب محل هایی که شما و اعضای خانواده استفاده مشترک دارید، (مانند آشپزخانه و دستشویی) مطمئن باشید.
- تا می توانید از خود مراقبت کنید.
- اگر نمی توانید از خود مراقبت کنید، از فردی که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.
- از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.
- تلاش برای عدم ابتلا اعضا خانواده، همکاران و دیگران را در اولویت مراقبت از خود قرار دهید.
- در صورت داشتن سرفه و یا تب و یا بدتر شدن حال عمومی، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

## پیشگیری از کووید ۱۹ هنگام برگشت به خانه:

- ورود به منزل
- بعد از ورود به خانه، پیش از انجام هر کاری دست خود را به طور کامل بشویید.
- درب دستشویی را از قبل باز بگذارید، از دیگران بخواهید در را برای شما باز کنند یا در صورت بسته بودن درب، با دستمال کاغذی آن را باز کنید و دستمال را در سطل آشغال درپوش دار بیندازید. اگر مجبور به لمس دستگیره شدید، بعد از پایان کار آن را ضد عفونی کنید.
- تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را ضد عفونی کنید. (پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفن ها، کیبورد، تبلت، میز کنار تخت، دستگیره های درها).
- همچنین به نکات زیر توجه داشته باشید:
- در صورت داشتن نشانه های تب و سرفه از خانه خارج نشود.
- هنگام خروج از خانه دستمال کاغذی جیبی یا چندین عدد دستمال کاغذی تمیز و تا شده داشته باشید.





هرگز رگمه  
آسانسور را  
با انگشتان  
و دست خود  
لمس نکنید

## پیشگیری از کووید ۱۹ در استفاده از آسانسور

- ❖ اگر می‌توانید، از آسانسور استفاده نکنید.
- ❖ محل‌های ایستادن را در آسانسور برای رعایت فاصله‌ها علامت‌گذاری کنید.
- ❖ دکمه آسانسور را با انگشتان و دست خود لمس نکنید.
- ❖ دکمه‌های آسانسور آپارتمان روزی چندین بار با الکل ۷۰ درصد یا هیپوکلریت ۵ درصد ضد عفونی گردد.
- ❖ یک بسته دستمال کاغذی کنار دکمه‌ها بچسبانید تا برای فشار دادن دکمه‌های آسانسور و نیز باز و بسته کردن درب آسانسور از آن استفاده شود.
- ❖ یک سطل زباله درپوش دار داخل آسانسور بگذارید تا پس از استفاده از دستمال کاغذی، آن را به درون سطل بیاندازند.
- ❖ مسوول کنترل روزانه وجود دستمال کاغذی و تخلیه سطل زباله را مشخص کنید.

## پیشگیری از کووید ۱۹ در استفاده از خودروی شخصی

❁ هنگام سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها، فرمان، دنده، ترمز دستی و آینه جلو را با الکل ۷۰ درصد یا بالاتر و یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی کنید.

❁ در خودرو دستکش یک بار مصرف داشته باشید تا در زمان سوخت گیری از آن استفاده کنید.

❁ از آلوده نبودن محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود مطمئن شوید.

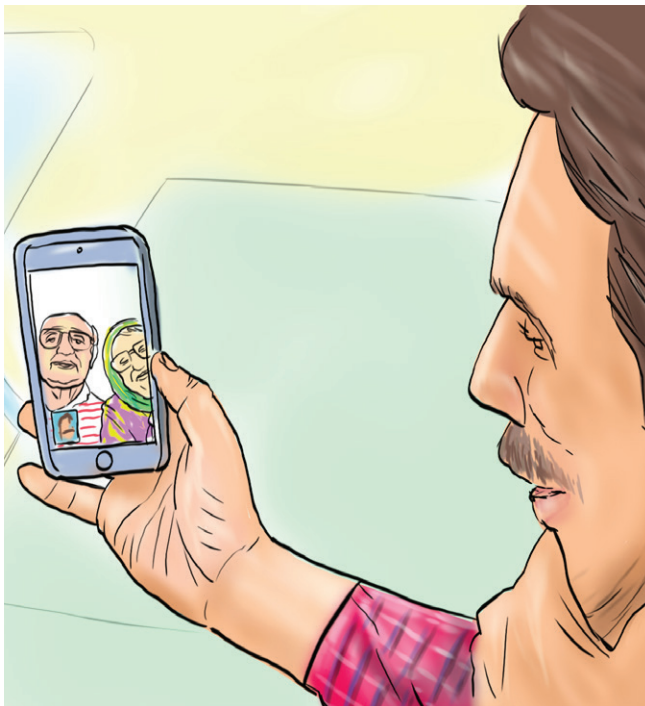
❁ سوییچ خودرو خود را در خانه با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.





## پیشگیری از کووید ۱۹ در مسافرت ها

- ❖ تا می توانید به مسافرت نروید
- ❖ در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً مسافرت نکنید.
- ❖ اگر هنگام سفر تب، سرفه و تنگی نفس داشتید، با پزشک تماس گرفته و آنان را در جریان مسافرت قبلی خود بگذارید.
- ❖ از تماس مستقیم با افراد دارای تب و سرفه خوداری کنید.
- ❖ مکرراً دست های خود را با آب و صابون یا محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد بشویید.
- ❖ حتماً با خود دستمال کاغذی تمیز داشته باشید.
- ❖ در حین سفر و داشتن علائم تب و سرفه حتماً مهمانداران هواپیما، اتوبوس و یا قطار را مطلع کنید.
- ❖ برای خود بطری آب اختصاصی داشته باشید.
- ❖ حتی الامکان از پذیرایی های هواپیما، اتوبوس و قطار استفاده نکنید.
- ❖ در طول سفر فقط غذای پخته بخورید.



سعی کنید  
حتی الامکان  
از رفتن به  
مهمانی ها  
و شرکت در  
تجمع های  
گروهی اجتناب  
نمایید.



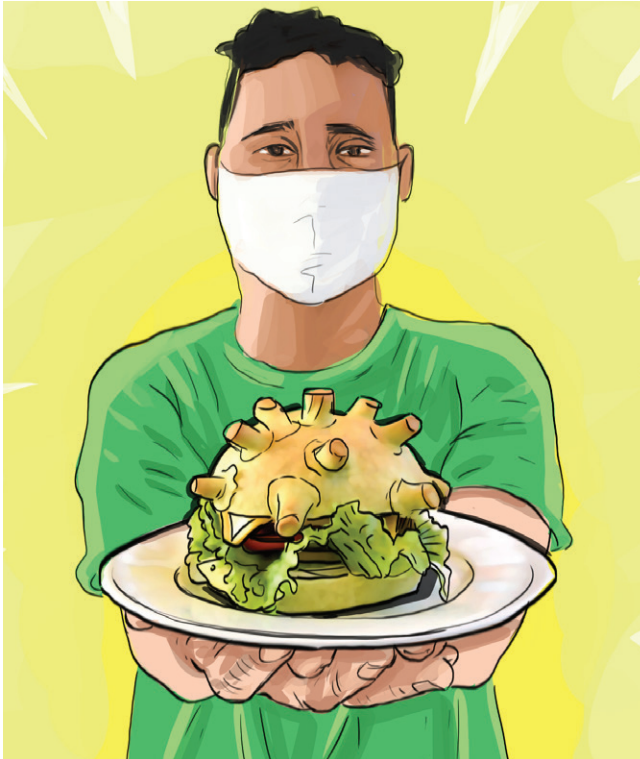
- ❖ در حین مسافرت از لمس میله های اتوبوس و صندلی ها چه در اتوبوس، چه در هواپیما و چه در قطار خودداری کنید.
- ❖ کارت پرواز، بلیط اتوبوس و بلیط قطار می تواند آلوده به ویروس باشد.
- ❖ در طول مسافرت از دریافت پول خرد خودداری و پیشنهاد دهید به صندوق صدقات واریز گردد.
- ❖ برای پرداخت وجه خودتان کارت را در دستگاه کارخوان بکشید و با استفاده از دستمال کاغذی رمز کارت را وارد کنید.

## پیشگیری از کووید ۱۹ در مهمانی ها

- ❖ تا می توانید به مهمانی نروید. اگر ناگزیر از رفتن به مهمانی بودید، این نکات را رعایت کنید:
- ❖ تا می توانید به جای گفت و گوهای حضوری خانوادگی یا همسایگی و یا دوستانه از تلفن یا شبکه های اجتماعی استفاده نمایید.
- ❖ در میهمانی ها ماسک بزنید.
- ❖ تا جایی که می توانید از بیمار نبودن میزبان ها یا مهمانان خود مطمئن شوید.
- ❖ کاملاً محترمانه و با تأکید بر اهمیت اپیدمی کرونا از رعایت اصول بهداشت فردی و محیطی توسط اعضای خانواده میزبان و یا مدعو مطمئن شوید.
- ❖ کاملاً محترمانه به میهمان ها پیشنهاد کنید که بلافاصله بعد از ورود به منزل قبل از هر گونه تماس، دست ها را با آب و صابون بشویند یا با محلول ضد عفونی تمیز کنند.
- ❖ اگر مهمان هستید بلافاصله بعد از ورود به منزل میزبان و قبل از هر تماس و نشستن، دست ها را با آب و صابون بشوید.
- ❖ هنگام نشستن و غذا خوردن، رعایت فاصله حداقل دو متر را مدنظر داشته باشید.
- ❖ پیشنهاد دهید که در و پنجره های اتاق باز باشد تا اینکه تهویه هوا برقرار شود.
- ❖ سعی کنید مواد غذایی مانند سوپ و آش که داغ و پرحرارند و امکان تماس دست با آن ها نیست میل کنید.
- ❖ از نان های بسته بندی نشده که احتمال تماس دستی وجود دارد استفاده نکنید.

## پیشگیری از کووید ۱۹ در غذاخوری ها:

- به رستوران ها و کافی شاپ ها مراجعه نکنید. در صورت اضطرار حتما موارد زیر را رعایت کنید:
- به رستورانی بروید که مجوز فعالیت در دوران کرونا را دریافت نموده است.
- از سلامت کارکنان رستوران و کافی شاپ مطمئن شوید که حداقل علایم سرماخوردگی یا انفلوانزا نداشته باشند.
- مطمئن باشید که اصول بهداشت فردی و گندزدایی ها در رستوران رعایت می شود.
- در ساعت های خلوت تر به رستوران و کافی شاپ بروید.
- میز خود را در قسمت خلوت تر و کم رفت و آمد رستوران انتخاب کنید
- بعد از ورود به رستوران حتما دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- مواد غذایی که نیازمند تهیه مستقیم با دست و بدون نیاز به پخت با حرارت اجاق گاز است را سفارش ندهید.



از سفارش  
مواد غذایی  
که نیازمند تهیه  
مستقیم با  
دست و بدون  
نیاز به پخت با  
حرارت اجاق  
گاز است  
اجتناب نمایید

حتی الامکان  
از خوردن  
مواد غذایی  
که احتمال  
تماس دست  
فرد دیگری  
بعد از پختن  
شدن آن  
وجود دارد  
اجتناب نمایید



- ❖ مواد غذایی خام بدون بسته بندی صنعتی (سالادهای باز) را سفارش ندهید.
- ❖ مواد غذایی مانند سوپ و آش که داغ و پر حرارت هستند و امکان تماس دست با آن نیست سفارش دهید.
- ❖ از نان های بسته بندی شده یک نفره استفاده نمایید.
- ❖ از قاشق و چنگال و نیز بشقاب یکبار مصرف بسته بندی شده استفاده کنید
- ❖ در صورت نبود وسایل یکبار مصرف بسته بندی شده، وسایل مورد استفاده خودتان مانند قاشق، چنگال و لیوان را بشویید.
- ❖ بعد از سفارش غذا و پرداخت هزینه یا تهیه رسید پرداخت، دست های خود را دوباره بشویید و خشک کنید.
- ❖ درخواست نمایید تا سفره یکبار مصرف تمیز و دست نخورده بیاورند و خودتان روی میز باز نمایید تا در صورت برخورد وسایل و مواد غذایی با سفره احتمال آلودگی وجود نداشته باشد.
- ❖ برای پرداخت وجه مواد غذایی، خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و با دستمال کاغذی رمز کارت را وارد نمایید.

## پیشگیری از کووید ۱۹ در رانندگان:

- ✿ از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری شود.
- ✿ شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده الکلی قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء و همچنین بعد از دستشویی و قبل از دست زدن به غذا رعایت شود.
- ✿ از خوردن غذا در محیط‌های عمومی پایانه از جمله سالن تهیه بلیط، ترانزیت ... پرهیز کنید.
- ✿ غذاهای آماده نخورید و از غذای کاملاً پخته استفاده کنید.
- ✿ در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده، ماسک بزنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ✿ ناخن‌ها به طور مرتب کوتاه نگه داشته شود.
- ✿ برای تماس با دستگیره در و نظایر آن از دستکش و یا از دستمال کاغذی استفاده شود.
- ✿ از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل نظافت شخصی استفاده نشود..
- ✿ رانندگان ماشین‌های مسافری و باربری از رفت و آمد غیر ضروری در داخل پایانه خودداری نمایند.
- ✿ رانندگان از تبادل پول نقد خودداری و از سیستم مجازی و الکترونیکی بهره‌گیری کنند.



از دستمال  
مشترک  
برای تمیز  
کردن میز  
و صندلی و  
سایر وسایل  
نظافت  
شخصی  
استفاده نشود

## پیشگیری از کووید ۱۹ برای مسافران:

- ✪ در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی به سفر نروید.
- ✪ در تمام طول سفر ماسک بزنید.
- ✪ دست ها به طور مرتب با آب و صابون و یا مواد ضد عفونی کننده الکلی قبل از دست زدن به دهان، بینی، چشم و غذا و بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء و پس از دستشویی شسته شده و تمیز نگه داشته شود.
- ✪ از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل شخصی استفاده نشود.
- ✪ مسافران برای جابجایی کیف، ساک همراه تا حد امکان از نیروهای خدماتی استفاده نکنند.
- ✪ مسافران از دست زدن غیر ضروری به سطوح و اشیاء در ترمینال و پایانه خودداری کنند.
- ✪ مسافران ورودی در صورت داشتن علائم بیماری عفونی و یا سابقه به پایگاه بهداشتی اطلاع رسانی نمایند.
- ✪ همه افراد ضمن رعایت فاصله با دیگران، در طول حضور در پایانه ماسک داشته باشند.
- ✪ استقبال کنندگان از دست دادن و روبوسی خودداری و فاصله حداقل دو متر را رعایت کنند.
- ✪ مراجعه کنندگان از تردد بی مورد و غیر ضروری در پایانه خودداری نمایند.
- ✪ از خوردن غذا در محیط‌های عمومی پایانه از جمله سالن تهیه بلیط، ترانزیت و نظایر آن پرهیز شود.
- ✪ از خوردن غذاهای آماده پرهیز و فقط از غذاهای کاملاً پخته استفاده شود.
- ✪ فقط از نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی بسته بندی شده استفاده شود.
- ✪ از استفاده مواد غذایی آماده مصرف از جمله انواع غذای آماده نظیر ساندویچ، سیبزمینی و تخم مرغ آب پز و نظایر آن در داخل و اطراف پایانه خودداری شود.
- ✪ مواد غذایی سلف سرویس های پایانه‌ها قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- ✪ در صورت سرو غذا در رستوران ها و یا بوفه های پایانه، فقط از غذاهایی استفاده کنید که در ظرف های یکبار مصرف ارایه می شوند.

## پیشگیری از کووید ۱۹ در آرایشگاه:

- ✿ در شرایط همه گیری و شیوع بیماری کرونا، تا می توانید کمتر به آرایشگاه بروید.
- ✿ در صورت رفتن به آرایشگاه، ماسک، دستکش و ضدعفونی کننده الکلی به همراه داشته باشید.
- ✿ از حوله، موبند، پیش بند، شانه، برس .. شخصی خود استفاده کنید و به هیچ وجه از وسیله های آرایشگاه استفاده نکنید.
- ✿ وقتی در آرایشگاه هستید، حتما ماسک بزنید.
- ✿ از آرایشگر خود بخواهید حتما ماسک روی دهان و بینی خود داشته باشد.
- ✿ در داخل آرایشگاه از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
- ✿ هرگز دست خود را به صورت نزنید.
- ✿ قبل از ورود به آرایشگاه یا بلافاصله بعد از ورود و سپس هر نیم ساعت، دست های خود را با آب و صابون بشوئید یا با ضدعفونی کننده ی الکلی





- ◆ که به همراه دارید تمیز کنید.
- ◆ از آرایشگر خود خواهش کنید بعد از پایان کار شما و برای حفظ سلامتی خود و مشتری های دیگر، دستان خود را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضد عفونی کننده ی الکل دار تمیز کند.
- ◆ در طول مدت حضور در آرایشگاه، فاصله حداقل دو متری را از سایر افراد حفظ کنید.
- ◆ به سطوح مختلف (صندلی، میز، پیشخوان، دیوار، دستگیره ها و...) دست نزنید.
- ◆ در صورت استفاده از آلبوم های عروسی، مدل مو، رنگ مو مجله ای در آرایشگاه، حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و بعد از اتمام کار، دستکش را داخل سطل زباله درب دار بیندازید.
- ◆ اگر وسایل شخصی نداشتید، از آرایشگر بخواهید قبل از شروع کارش آنها را در حضور شما با مواد الکلی ضد عفونی نماید.
- ◆ زمان حضورتان در آرایشگاه را به حداقل ممکن برسانید.
- ◆ از هر گونه تزریق، کاشت ناخن، مژه و... در این مدت خودداری کنید.

دستکش  
یکبار مصرف  
استفاده  
کنید و بعد از  
اتمام کار،  
دستکش را  
داخل سطل  
زباله درب دار  
بیندازید



## پیشگیری از کووید ۱۹ برای کارکنان ادارات:

- ✦ اگر تب و سرفه دارید، مطلقاً به محل کار نروید.
- ✦ تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید.
- ✦ حتماً در محل کار از ماسک استفاده نمایید.
- ✦ هرگز به صورت، بویژه چشم‌ها، بینی و دهان خود دست نزنید.
- ✦ در محل کار از مواد ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد استفاده کنید و این کار را به دیگران نیز پیشنهاد کنید.
- ✦ در و پنجره‌های محل کار را باز کنید یا از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
- ✦ حتماً فاصله ۲ متر را با همکاران و ارباب رجوع رعایت کنید.
- ✦ نگذارید که ارباب رجوع در محل کار شما تجمع پیدا کنند.
- ✦ مکرراً دست‌های خود را بشویید
- ✦ اگر مجبور به خوردن غذا در محل کار شدید، غذا را روی میز کار خود بخورید.
- ✦ از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.
- ✦ دستمال کاغذی را که در آن عطسه یا سرفه کرده اید بلافاصله در یک سطل درپوش دار بیندازید و پس از آن دست خود را بشویید.
- ✦ از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید.
- ✦ از گوشی تلفن مشترک استفاده نکنید.



تا حد امکان  
فاصله ۲ متر را با  
همکاران خود  
داشته باشید



از مواد  
ضد عفونی  
کننده و اکل  
۷۰ درصد  
برای  
ضد عفونی  
کردن سطوح  
مختلف تاکسی  
استفاده کنید

## پیشگیری از کووید ۱۹ در تاکسی‌ها و راننده‌های تاکسی؛

- ❖ در صورت داشتن تب و سرفه با تاکسی کار نکنید.
- ❖ حتما ماسک بزنید.
- ❖ هرگز به صورت، بویژه چشم‌ها، بینی و دهان خود دست نزنید.
- ❖ از مواد ضد عفونی کننده و اکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی کردن مکرر سطوح مختلف و سطوح پر تماس تاکسی استفاده کنید.
- ❖ تا می‌توانید از تمام ظرفیت خودرو برای سوار کردن مسافر استفاده نکنید تا بتوان فاصله گذاری را در تاکسی نیز رعایت کرد.
- ❖ دستمال کاغذی را در دسترس سرنشینان بگذارید.
- ❖ سطل زباله کوچک درب دار را برای دور ریختن دستمال کاغذی استفاده شده در دسترس سرنشینان بگذارید.
- ❖ ضد عفونی کننده دست را در تاکسی در دسترس سرنشینان بگذارید.
- ❖ تا حد امکان از گرفتن اسکناس و سکه و تحویل آن به مشتری خودداری کنید.
- ❖ دست‌های خود را مکرر بشویید یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنید.



### پیشگیری از کووید ۱۹ در مراجعه به بانک:

- ✦ تا می توانید به بانک مراجعه نکنید. کارهای بانکی را تا حد امکان در خانه با اینترنت یا گوشی تلفن همراه انجام دهید.
- ✦ بیرون از خانه حتما ماسک بزنید.
- ✦ اگر برای رفتن به بانک از خانه بیرون می روید، حتما دستکش یکبار مصرف و مواد ضد عفونی کننده دست به همراه ببرید.
- ✦ قبل ورود به بانک دستکش را بپوشید و سپس با دست دستکش دار درب ورودی را باز کنید.

سعی کنید حتی  
الامکان به  
بانک‌ها مراجعه نکنید  
و کارهای بانکی  
را تا حد امکان با  
برنامه‌های بانکی  
نصب شده بر روی  
گوشی خودتان  
انجام دهید

- ❖ با دست دستکش دار دکمه دستگاه دریافت نوبت را فشار دهید و نوبت خود را دریافت کنید.
- ❖ در زمان انتظار، چه در حالت ایستاده و چه نشسته، حتما فاصله ۲ متر را از دیگران رعایت کنید.
- ❖ در هر صورت سعی کنید که حداقل تماس را با اشیا داخل بانک داشته باشید.
- ❖ تا زمانی که از بانک خارج نشده اید، دستکش را از دست در نیاورید.
- ❖ اگر ناچار شدید از استامپ استفاده نمایید، فقط دستکش یک دست را در بیاورید و پس از لمس استامپ و ثبت اثر انگشت، حتما با مواد ضد عفونی کننده دست انگشت خود را ضد عفونی نمایید.
- ❖ اگر ضد عفونی کننده دست نداشتید، با دستمال کاغذی انگشت خود را پاک کنید و در اولین فرصت دست خود را با آب و صابون بشویید.
- ❖ اگر پول نقد دریافت کردید، با دست دستکش دار پول را در کیف و یا کیسه بگذارید. اگر دستکش نداشتید از دستمال کاغذی برای برداشتن پول نقد استفاده نمایید.
- ❖ پس از خروج از بانک، دستکش را طوری از دست خارج کنید که سطح روی دستکش با دست و بدن شما تماس پیدا نکند.
- ❖ از هر دستکش فقط یک بار استفاده کنید و آن را پس از استفاده در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحا درپوش دار) بیندازید.
- ❖ در طول حضور در بانک و بعد از آن به هیچ وجه به صورت، بویژه چشم، بینی و دهان خود دست نزنید.
- ❖ بعد از خروج از بانک در اولین فرصت دست خود با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

## مراقبت کووید ۱۹ در سالمندان

سالمندان می توانند علائم بیماری را با درجات و شدت های مختلفی نشان دهند.

سالمندان در مقایسه با جوانان و میانسالان آسیب پذیرتر بوده و در رویارویی با مشکلات سلامتی اغلب ضعیف تر هستند.

باید به یاد داشت که علائم و نشانه های بیماری در سالمندان می توانند با گروه های سنی دیگر متفاوت و کاملا غیر اختصاصی باشد.



### علایم شایع و اقدامات لازم

در اغلب سالمندان، تب اولین نشانه بیماری است و در حدود نیمی از آنها تب بالا دیده می شود. اما باید توجه داشت که در حدود یک چهارم سالمندان هم، تب گزارش نشده است. این حالت در سالمندان، با توجه به نقص نسبی سیستم ایمنی، محتمل تر است.  
سایر علایم شایع بیماری در سالمندان عبارتند از:



❖ سرفه،

❖ تنگی نفس یا دشواری در تنفس،

❖ احساس سنگینی یا درد قفسه سینه،

❖ خستگی و گاهی درد عضلانی.

❖ در برخی سالمندان ممکن است شواهد درگیری سیستم قلبی-عروقی، دستگاه گوارش (بی اشتها، تهوع، استفراغ و دل درد) و یا سیستم عصبی (گیجی، تغییر سطح هوشیاری، هذیان گویی و ...) نیز دیده شود. ❖ سردرد، اسهال، خلط خونی، آبریزش بینی و سرفه خلط دار نیز از سایر علائم احتمالی هستند.

در صورت بروز هر یک از این علائم، لازم است سالمند توسط پزشک معاینه و براساس تشخیص پزشک اقدام لازم برای او صورت گیرد.

در مرحله خفیف بیماری، علائم معمولاً بعد از یک هفته فروکش می کند، در صورتی که در موارد شدید، احتمال بروز نارسایی تنفسی پیشرونده، ناپایدار شدن علائم حیاتی از جمله افت فشارخون وجود دارد.

موارد منجر به مرگ ناشی از بیماری کرونا اغلب در افراد میانسال و سالمند و یا افراد با سابقه بیماری های زمینه ای (مثل سابقه جراحی برای سرطان، سیروز کبدی، بیماری ریوی، فشار خون بالا، بیماری عروق کرونری قلب، دیابت، اختلالات مزمن کلیوی، هر گونه نقص ایمنی و بیماری پارکینسون) دیده شده است.

سرعت پیشرفت بیماری و میزان مرگ ناشی از آن در سالمندان، بیشتر از سایر گروه های سنی است.

در صورت بروز هر یک از علائم تنگی نفس یا دشواری در تنفس، احساس سنگینی یا درد قفسه سینه، خستگی و گاهی درد عضلانی، درگیری سیستم قلبی-عروقی، بی اشتها، تهوع، استفراغ و دل درد، گیجی، تغییر سطح هوشیاری، هذیان گویی و ... سردرد، اسهال، خلط خونی، آبریزش بینی و سرفه خلط دار، سالمند مشکوک را با رعایت نکات زیر در اتاقی جداگانه ایزوله کنند:

❖ همه احتیاط های لازم در تماس با سالمند و احتمال عطسه و سرفه او در نظر گرفته شود.

❖ وضعیت فرد سالمند به پزشک اطلاع داده شود.

❖ سالمند توسط پزشک ویزیت و براساس دستور پزشک اقدام بعدی

انجام شود.



## انتقال سالمند بیمار به منزل

- ✦ نباید بیمار سالمند را با رضایت شخصی از بیمارستان مرخص کرد و باید منتظر دستور ترخیص پزشک بود.
- ✦ سالمندان با علائم خفیف بدون وجود علائم هشدار دهنده ای مانند تنگی نفس، مشکل در تنفس، افزایش خلط، خونریزی، گیجی، بی حالی و بدون سابقه بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، ریوی، نارسایی کلیوی و یا شرایط نقص ایمنی که فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهند، می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند.
- ✦ این افراد باید تا پایان قطعی سیر بیماری همیشه ماسک بزنند.
- ✦ باید با بهورزان/ مراقبین بهداشتی که براساس برنامه زمانی وضعیت بیمار را پیگیری می کنند، همکاری لازم صورت گیرد.
- ✦ در صورت نیاز بیشتر، باید شرح وضعیت روزانه بیمار باید با بهورزان/ مراقب بهداشت منطقه در میان گذاشته شود.

## پیشگیری از کووید ۱۹ برای مدیران محل کار:

- ✦ از حضور کارمندان بیمار در محل کار پیشگیری شود.
- ✦ حضور افراد بیمار در محل کار، پس از دوره بیماری براساس دستور عمل های صادره باشد.
- ✦ همه کارمندان باید در محل کار ماسک بزنند.
- ✦ سیاست های مدیر باید انعطاف پذیر و در راستای جلوگیری از گسترش بیماری باشد.
- ✦ تا حد امکان، شرایط دور کاری و کار در خانه برای پرسنل فراهم گردد.
- ✦ اتاق کارمندانی که به بیماری مبتلا شده اند را کاملاً ضد عفونی و گندزدایی کنید.
- ✦ کارمندانی که هنگام رسیدن به محل کار یا حین کار دچار علائم بیماری (از قبیل سرفه، تنگی نفس، تب) می شوند، از سایر کارمندان جدا شده و فوراً به منزل بازگردند.
- ✦ دستمال کاغذی به مقدار کافی در دسترس کارمندان و ارباب رجوع باشد.
- ✦ سطل زباله در پوش دار برای به دور انداختن دستمال کاغذی و دستکش یک بار مصرف استفاده شده در همه اتاق ها و راهروها وجود داشته باشد.
- ✦ در همه اتاق های کار و راهروها، محلول های ضد عفونی کننده در



نظافت محیط  
کار به خوبی  
انجام شود

- ❖ دسترس کارمندان و ارباب رجوع قرار داده شود.
- ❖ دستمال کاغذی، محلول ضد عفونی کننده و صابون کافی در همه سرویس های بهداشتی به اندازه کافی تامین شود.
- ❖ پوستهای «بهداشت و شستشوی دست»، «بهداشت تنفسی» و همچنین «ماندن در منزل در صورت بروز علایم» را در محل کار و مکان های در معرض دید نصب شود.
- ❖ نظافت محیط کار به خوبی انجام شود.
- ❖ تمام محل های با تماس مکرر هستند مانند پیش خوان ها و دستگیره های در، مکرر ضد عفونی شوند. برای ضد عفونی از محلول های کلر با غلظت مناسب (که به آسانی با وایتکس قابل تهیه است) استفاده شود.
- ❖ تا حد ممکن از ماموریت پرهیز شود و در صورت ضرورت ماموریت، همه ملاحظات محافظتی و بهداشتی رعایت شود.
- ❖ در صورت وجود علایم بیماری تنفسی، از انجام سفر خودداری شود.
- ❖ در صورت بروز علایم بیماری حین سفر، ضمن آگاهی دادن به مدیر،



مشاوره و دریافت خدمات تلفنی و در صورت نیاز حضوری مدنظر قرار گیرد.

❖ کارمندانی که خود بیمار نیستند و علائمی نیز ندارند، اما با بیمار تماس نزدیک داشته اند، قبل از رفتن به محل کار، ارزیابی سلامت خود را به طور کامل انجام دهند تا در صورت وجود بیماری، در محل کار حاضر نشوند. ❖ در صورت تایید ابتلای هر یک از کارمندان، مدیر در کوتاه ترین فاصله زمانی اقدامات لازم برای ارزیابی سلامت همکارانی را که با او در تماس نزدیک بوده اند را انجام دهد.

## پیشگیری و مراقبت کووید ۱۹ در بیماران قلبی و عروقی

❖ گزارش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد بیماران بستری کووید ۱۹، سابقه بیماری‌های قلبی یا بیماری عروقی مغز داشته‌اند. میزان مرگ و میر کووید ۱۹ بیماران قلبی عروقی بیشتر از افراد سالم است. ❖ هدف اصلی ویروس کرونا ریه است. اما با توجه به اینکه قلب تضعیف شده بیماران قلبی، نیاز به فعالیت بیشتری برای رساندن خون حاوی اکسیژن به بدن دارد، نارسایی قلبی باعث تشدید اختلال اکسیژن رسانی در بیماران قلبی با کووید ۱۹ می‌شود.

این ویروس مانند سایر ویروس‌ها می‌تواند فرد را در معرض ناپایداری پلاک‌های عروقی (تجمع چربی در دیواره عروق) قرار داده و احتمال حمله‌های قلبی را افزایش دهد.

همچنین، سیستم ایمنی در بیماری‌های مزمن تضعیف می‌شود و شرایط برای پیشرفت بیماری هموارتر می‌گردد.

کلیه موارد پیشگیری از بیماری کرونا در این گروه از بیماران نیز باید با دقت هر چه تمام‌تر رعایت شود.

بیماران قلبی عروقی باید تا بهبودی کامل و با نظر پزشک معالج از حضور در محل کار یا تحصیل خودداری کنند.

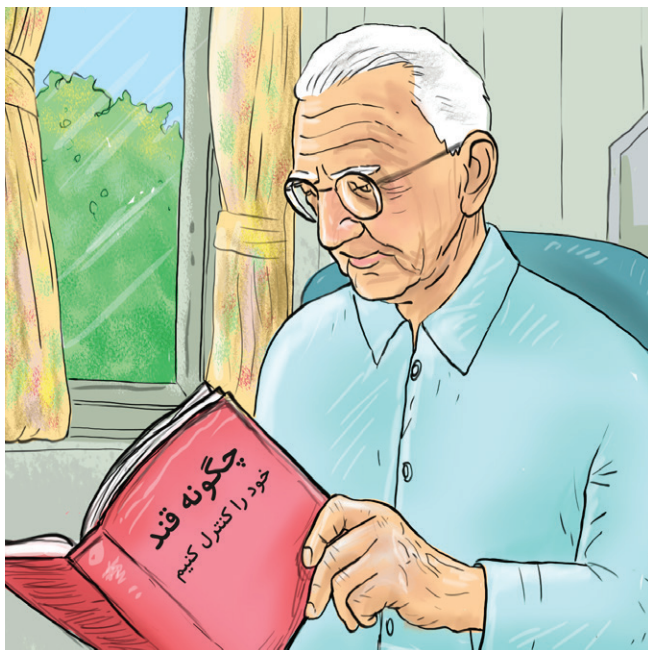
بیماران قلبی و عروقی باید واکسن‌های مربوطه، مانند واکسن انفلوانزا و واکسن‌های لازم برای پنومونی باکتریایی را با نظر پزشک خود دریافت کنند.

## مراقبت کووید ۱۹ در بیماران دیابتی؛

بیماران دیابتی در صورت ابتلای به کووید ۱۹ در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

میزان بستری در بیمارستان و مرگ کووید ۱۹ در بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی است.

قند خون  
خود را با دقت  
کنترل کنید. اگر  
از داروهای  
خوراکی  
کاهنده قند  
یا انسولین  
استفاده  
می‌کنید،  
آنها را  
مرتب مصرف  
کنید



مانند سایر افراد با سابقه بیماری های مزمن، رعایت شدید تر اصول پیشگیری (ترفتن به محل های شلوغ، شستن مداوم دست ها، دست زدن به چشم ها، دهان و بینی، ماسک زدن بیرون خانه ...) در بیماران دیابتی نیاز به دقت و تاکید بیشتری دارد.

بیماران دیابتی باید نسبت به بروز هرگونه علائم از قبیل تب با درجه بالا، سرفه های خشک و تنگی نفس، حساس بوده و در صورت بروز هر گونه علائم با پزشک خود تماس بگیرند.

میزان پیشرفت بیماری کووید ۱۹ در بیماران دیابتی به عوامل متعددی همچون کنترل قند خون، مدت زمان دیابت، و وجود سایر بیماری های همزمان مثل بیماری های قلبی، کلیوی، و سکنه مغزی مرتبط است.

قابل کنترل ترین عامل خطر در این گروه، کنترل سطح قند خون با مصرف منظم داروها می باشد.

قند خون خود را با دقت کنترل کنید. اگر از داروهای خوراکی کاهنده قند یا انسولین استفاده می کنید، آن ها را مرتب مصرف کنید.

احتمال مشکل در تنظیم قند خون هم زمان با بیماری کووید ۱۹ وجود دارد. اگر قند خون شما با داروها کنترل نمی شود با پزشک خود تماس بگیرید.

ضروری است در رابطه با تزریق واکسن های لازم (انفلوانزا و پنومونی باکتریایی) با پزشک خود مشورت کنید.

## پیشگیری و مراقبت کووید ۱۹ در افراد مبتلا به سرطان:

ابتلای به بیماری کووید ۱۹ در بیماران سرطانی می تواند سبب ایجاد مخاطرات زیادی برای سلامت او شود.

بستری در بیمارستان و مرگ با کووید ۱۹ در بیماران سرطانی بیشتر از پیامدهای کووید ۱۹ در افراد عادی است.

## بیماران سرطانی باید

### با دقت به نکات زیر توجه داشته باشند

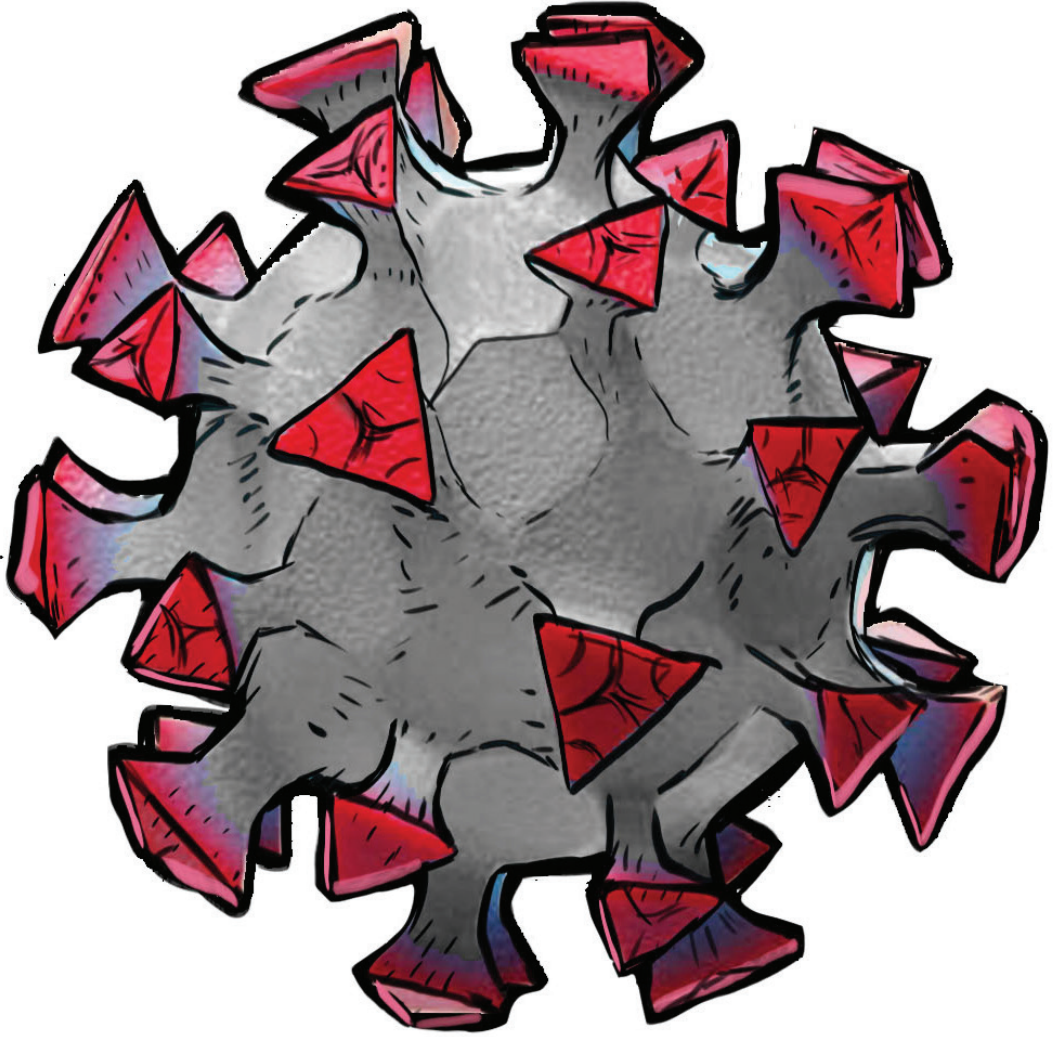
تا می توانند از خانه خارج نشوند.

تا جایی که ممکن است، انجام کارهای بیرون از خانه را به دیگران واگذار کنند.

فقط با ماسک از خانه بیرون بروند.







❖ از تماس با افراد بیمار خودداری کنند. در صورت وجود فرد بیمار در خانه، ایزوله کردن بیمار و نیز ایزوله کردن خود را به دقت مورد توجه قرار دهند.

❖ دست‌های خود را مرتب با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویند.

❖ در هنگام سرفه و عطسه خود و دیگران جلوی دهان خود را با دستمال یا آستین ناحیه داخلی آرنج بگیرند.

❖ دستمالی که در آن عطسه یا سرفه کرده‌اند را در سطل درپوش‌دار بیاندازند.

❖ سطوح و وسایلی که مرتباً در معرض تماس هستند را ضدعفونی کنند.

❖ در صورت شیمی درمانی یا مصرف داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی، نسبت به علائم خود حساس و دقیق باشند. برخی از این درمان‌ها باعث می‌شود که در صورت ابتلا به هرگونه بیماری، سرعت پیشرفت آن بیماری شدت یابد.

❖ در صورت تب و یا بروز سایر علائم مرتبط با بیماری کرونا به پزشک خود اطلاع دهند.

❖ با توجه به نزدیک شدن فصل انفلوانزا، برای تزریق واکسن آنفلوانزا از پزشک خود راهنمایی بگیرند.

❖ در صورت ابتلا به انفلوانزا، ادامه درمان‌های خود را صرفاً با نظر پزشک مربوطه پیگیری کنند.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)