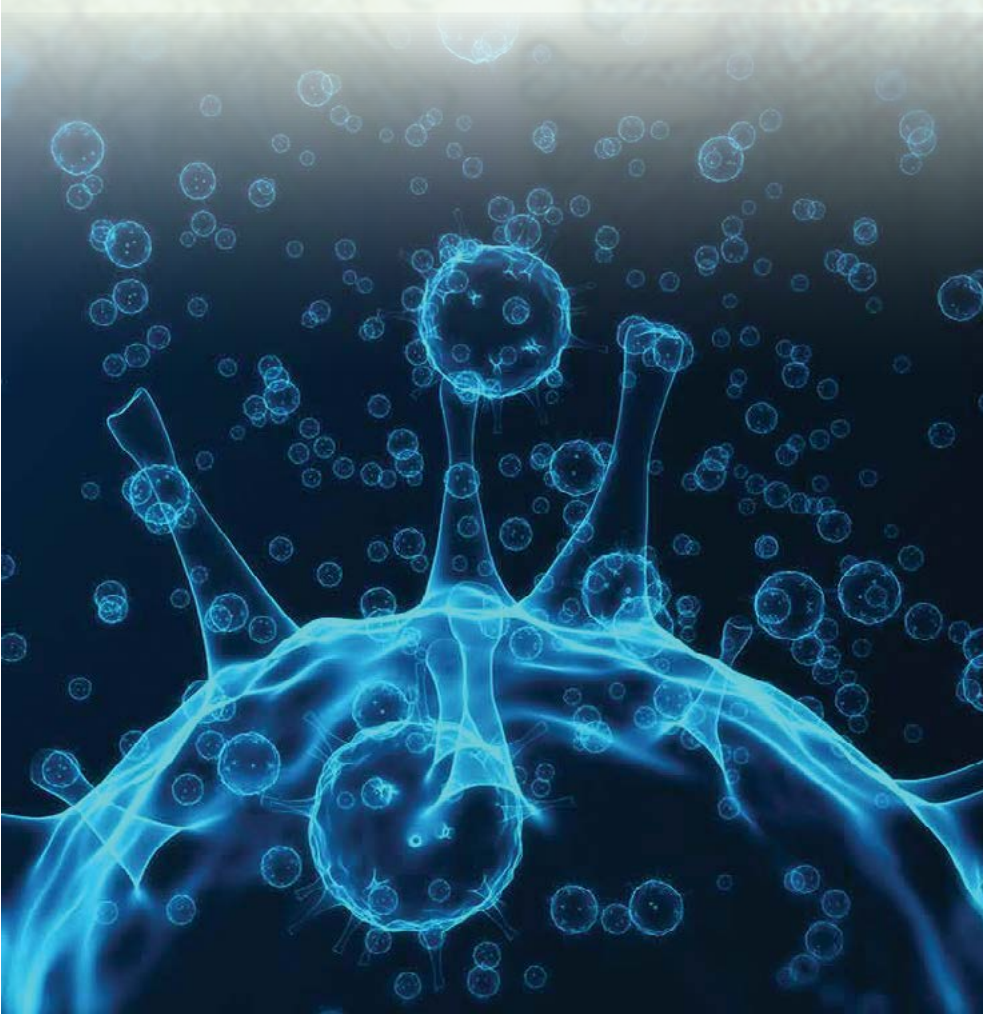


دستور العمل محافظت در برابر بیماری کرونا (COVID-19)

بر اساس تجربه کشور چین

وانگ ژونگ دونگ، سون هایان

دکتر عباس نیکروش
ناهید رختی
مهشید نیکروش
ابراهیم عامل محرابی



دستور العمل محافظت

در برابر

بیماری کرونا (COVID-19)

بر اساس تجربه کشور چین

وانگ ژونگ دونگ، سون هایان

مترجمان:

دکتر عباس نیکروش

(دانشیار ژنتیک دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی)

ناهید رختی

مهشید نیکروش

ابراهیم عامل محرابی



این اثر با پرداخت حق انتشار (کپی رایت) توسط انتشارات دانش نگار منتشر شده است.

Original Book by QingDao Publishing House Co., Ltd.

*This edition is co-published by arrangement with
DaneshNegar and China National Publications Import and
Export (Group) Corporation*

سرشناسه: وانگ ژونگ دونگ، Wang Zhongdong

عنوان و نام پدیدآور: دستورالعمل محافظت در برابر بیماری کرونا (COVID-19)/

وانگ ژونگ دونگ، سون هایان؛ ترجمه دکتر عباس نیکروش، ناهید رخی، مهشید

نیکروش، ابراهیم عامل محرابی

مشخصات نشر: تهران: دانش نگار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۷۷ص. رقی

شابک: 978-600-308166-4

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: عفونت های کوروناویروس -- محافظت -- پیشگیری

موضوع: Coronavirus infections -- Prevention -- Protection

موضوع: عفونت های کوروناویروس -- همه گیری

موضوع: Coronavirus infections -- Epidemy

رده بندی کنگره: QR۳۹۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۱۹۴



دستورالعمل محافظت در برابر بیماری کرونا (COVID-19)

براساس تجربه کشور چین

نویسندگان: وانگ ژونگ دونگ، سون هایان

مترجمان: دکتر عباس نیکروش، ناهید رخی

مهشید نیکروش، ابراهیم عامل محرابی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۸-۱۶۶-۶

تهران، انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش وحیدنظری

پلاک ۱۴۲، طبقه اول، تلفکس: ۶۶۴۰۰۱۴۴-۶۶۴۰۰۲۲۰

مقدمه مترجمان

این کتاب حاصل تجربیات چینی‌ها در زمینه مقابله و مهار بیماری ویروس کرونا (Covid-19) است. با توجه به این که بیماری به تازگی همه‌گیر شده است و هر روز از سرتاسر جهان بر داده‌ها و دانسته‌های ما در خصوص این بیماری افزوده می‌شود، بر خود لازم دانستیم به‌عنوان مکمل، توضیحاتی به متن اصلی کتاب اضافه کنیم که به‌صورت زیرنویس و با علامت (م) ارائه شده‌اند.

شایان ذکر است که در صفحات ۱۳۹ تا ۱۵۲، تعداد ۱۴ نسخه از جدولی

تحت عنوان **رصد روزانه خانگی** آورده شده است که خواننده می تواند با پرکردن آن طی یک دوره ۱۴ روزه، وضعیت خود را مورد پایش قرار دهد.

در پایان لازم می دانیم از آقای مهندس سعید هادیزاده به خاطر فراهم آوردن اطلاعات مندرج در پیوست انتهای کتاب مراتب تشکر خود را اعلام داریم.

دکتر عباس نیکروش، ناهید رخی

مهندسینیکروش، ابراهیم عامل محرابی

فهرست

- مقدمه مترجمان ۳
- فهرست ۵
۱. اطلاعات اولیه ۱۳
۱. کروناویروس چیست؟ ۱۴
۲. چه ارتباطی میان کروناویروس و جانوران وجود دارد؟ ۱۵
۳. ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی کروناویروس ۱۶
۴. کروناویروس جدید (SARS-CoV-2) چیست؟ ۱۸
۵. تفاوت‌های میان SARS-CoV-2 و SARS-CoV، MERS-CoV ۱۹
۶. مسیرهای انتقال COVID-19 ۲۱

۷. SARS-CoV-2 چه مدت می‌تواند در خارج از بدن انسان زنده بماند؟ ۲۲

II. علائم ۲۵

۱. علائم COVID-19 چیست؟ ۲۶

۲. علائم ناشی از COVID-19

چه تفاوتی با علائم SARS، آنفولانزا

و سرماخوردگی دارد؟ ۲۹

۳. مظنونین در معرض COVID-19

چه افرادی هستند؟ ۳۲

۴. چه کسی در معرض خطر

COVID-19 است؟ ۳۳

۵. معیارهای شناسایی افراد در تماس

نزدیک با بیماران

COVID-19 چیست؟ ۳۳

۶. در موارد تماس نزدیک چه

باید کرد؟ ۳۵

۷. چه موقع باید دنبال معالجه

پزشکی باشید؟ ۳۶

۸. اگر شک کنم که به SARS-CoV-2

آلوده شده‌ام، چه باید بکنم؟ ۳۷

۹. اگر شک کنم که اطرافیان من به

SARS-CoV-2 آلوده شده‌اند، چه

باید بکنم؟ ۳۹

III. محافظت ۴۱

۱. محافظت روزمره در برابر COVID-19

شامل چه مواردی می‌شود؟ ۴۲

۲. شیوه انتخاب و استفاده از ماسک ... ۴۶

اصول پوشیدن ماسک ۴۷

انواع ماسک و کاربران مناسب آن‌ها ۴۹

دور انداختن ماسک ۵۱

استانداردها و تدابیر احتیاطی برای

کودکانی که ماسک دارند ۵۳

۳. طرز صحیح استفاده از
ماسک جراحی ۵۴
۴. آیا می‌دانید چگونه دست‌هایتان
را در هفت مرحله بشوید؟ ۵۶
۵. نکاتی دربارهٔ رژیم‌های غذایی
روزانه در طول اپیدمی ۵۹
۶. چگونه می‌توان خانه را
ضد عفونی کرد؟ ۶۴
۷. هنگامی که اعضای خانواده علائم
مشکوک دارند، چه باید کرد؟ ۶۹
۸. کدام پرسنل در بدو ورود به محل
کار باید برای رصد قرنطینه شوند؟ .. ۷۱
۹. چگونه می‌توان رصد پزشکی خانگی
را انجام داد؟ ۷۳
۱۰. هنگام خرید در بازار تره‌بار چگونه
می‌توانم از خودم محافظت کنم؟ ۸۱

۱۱. هنگام استفاده از وسایل
حمل و نقل عمومی چگونه از
خودم محافظت کنم؟ ۸۳

۱۲. چگونه می‌توانم از خودم در دفتر
محافظت کنم؟ ۸۶

IV. مراقبت‌های روان‌شناختی ۹۹

۱. واکنش‌های عمومی رایج در مواجهه

با بیماری همه‌گیر چیست؟ ۱۰۰

۲. بیماران قرنطینه‌شده چه

واکنش‌های استرسی روانی از خود

نشان می‌دهند؟ ۱۰۱

۳. چگونه می‌توانم مسأله‌ی همه‌گیری

را با فرزندم در میان بگذارم؟ ۱۰۳

۴. چگونه می‌توان بار روانی ناشی از

اپیدمی را کاهش داد؟ ۱۰۷

۵. کدام فعالیت‌های خانگی می‌تواند

اضطراب را کاهش دهد؟ ۱۱۱

۱۰  فهرست

۶. بیخوابی ناشی از اضطراب ۱۱۴

در صورت بی خوابی چه باید کرد؟.. ۱۱۵

۷. افرادی که در خانه قرنطینه شده‌اند،

چگونه احساسات خود را

کنترل کنند؟ ۱۲۱

۷. **کج فهمی‌های رایج** ۱۲۵

۱. آیا آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند

COVID-19 را درمان کنند؟ ۱۲۶

۲. آیا مکمل‌های ویتامین C از

COVID-19 جلوگیری می‌کنند؟.. ۱۲۷

۳. آیا احتمال آلوده شدن به COVID-19

پس از دریافت واکسن آنفولانزا

کمتر می‌شود؟ ۱۲۸

۴. آیا زدن چند ماسک از ابتلا به COVID-19

بهتر جلوگیری می‌کند؟ ۱۳۰

۵. آیا ماسک‌های KN95/N95 پس از ضد-

عفونی قابل استفاده مجدد هستند؟. ۱۳۲

۶. آیا دهان شویه نمکی (نرمال سالین) از

COVID-19 جلوگیری می کند؟ ... ۱۳۴

۷. آیا استحمام در آب گرم ۵۶ درجه

سانتی گراد از ابتلا به COVID-19

جلوگیری می کند؟ ۱۳۵

۸. آیا خوردن سیر با COVID-19

مقابله می کند؟ ۱۳۶

رصد روزانه خانگی ۱۳۹

پیوست: طرز تهیه مایع ضد عفونی

از سدیم هیپوکلریت ۱۵۳

۱. اطلاعات اولیه

۱. کروناویروس چیست؟

کروناویروس به گروهی از ویروس‌ها اطلاق می‌شود که به‌طور گسترده در طبیعت وجود دارد. این نام به ریخت‌شناسی خاص این ویروس‌ها اشاره دارد چون زیر میکروسکوپ الکترونی شبیه به تاج به نظر می‌رسند. کروناویروس متعلق به جنس کروناویروس، تیره کروناویریده^۱ و راسته نیدو ویرالس^۲ است. این ویروس در میان RNA-ویروس‌های شناخته شده بزرگترین ژنوم را دارد. تاکنون عفونت به کروناویروس تنها در میان مهره‌داران دیده شده است و سبب بیماری‌های

¹ Coronaviridae

² Nidovirales

دستگاه تنفسی، گوارشی و عصبی در انسان و جانوران می‌شود.

۲. چه ارتباطی میان کروناویروس و جانوران وجود دارد؟

بسیاری از ویروس‌هایی که انسان را آلوده می‌کنند، در اصل ویروس‌هایی هستند که جانوران ناقل آن‌ها هستند. هنگامی که ویروس‌ها در جانوران جهش می‌یابند، ممکن است انسان‌ها را نیز آلوده کنند، در بدن انسان تکثیر شوند و در میان انسان‌ها پراکنده شوند.

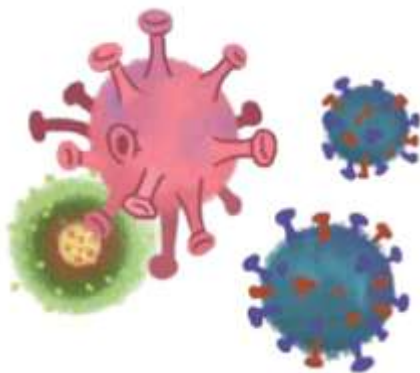


کروناویروس جانوری در وهلهٔ نخست شامل کروناویروس پستانداران و کروناویروس مرغی می‌شود. کروناویروس پستانداران اکثراً از نوع آلفا و بتا هستند که سگ، گربه، موش، خوک، گاو، اسب، خفاش و حیوانات دیگر را آلوده می‌کنند. کروناویروس مرغی عمدتاً از کروناویروس‌های جنس گاما و دلتا است و می‌تواند پرندگانی مانند مرغ، اردک، غاز، کبوتر و گنجشک را آلوده کند.

۳. ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی کروناویروس

کروناویروس در انسان نسبت به پرتوهای فرابنفش و گرما حساس است. می‌توان آن را چند سال در دمای ۶۰- درجه سانتی‌گراد نگهداری کرد. اما با

افزایش دما، مقاومت ویروس کاهش می‌یابد. کروناویروس را می‌توان پس از ۳۰ دقیقه در دمای ۵۶ درجه سانتی‌گراد به طور مؤثر غیرفعال کرد. کروناویروس در انسان در برابر اسیدها و قلیاها مقاوم نیست و pH مطلوب برای تکثیر آن ۷٫۲ است.



حلال‌های چربی دوست مانند اتر، اتانول ۷۵٪، محول‌های گندزدای حاوی کلر، پروکسی‌استیک اسید و کلروفرم می‌توانند این ویروس را غیرفعال کنند.

اما کلرهگزیدین نمی‌تواند آن را به‌طور مؤثر غیرفعال کند.

۴. کروناویروس جدید

(SARS-CoV-2) چیست؟

کروناویروس‌ها خانوادهٔ بزرگی از ویروس‌ها هستند که از بیماری سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV) و سندرم شدید حاد تنفسی (SARS-CoV) را باعث می‌شوند. کروناویروس جدید سویه جدیدی است که تا پیش از این در انسان دیده نشده بود. در ۱۱ فوریه سال ۲۰۲۰، گروه تحقیقاتی کروناویروس کمیتهٔ بین‌المللی طبقه‌بندی ویروس‌ها رسماً آن را

SARS-CoV-2 نامگذاری و به‌عنوان ویروس خواهر SARS-CoV شناسایی کردند. به بیماری ناشی از SARS-CoV-2 نام بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) داده شده است.



۵. تفاوت‌های میان SARS-CoV-2 و

MERS-CoV، SARS-CoV

علاوه بر SARS-CoV-2، شش کروناویروس دیگر نیز وجود دارد که توانایی آلوده کردن انسان‌ها را دارد. چهار مورد از آن‌ها در جمعیت انسانی رایج‌ترند، اما بیماری‌زایی کمتری دارند و به‌طور کلی فقط سبب بروز علائم تنفسی خفیف

مشابه سرماخوردگی ایجاد می‌کند. دو مورد دیگر SARS-CoV و MERS-CoV هستند که تاکنون مورد مطالعه بسیار قرار گرفته‌اند. SARS-CoV-2 متعلق به جنس کروناویروس بتا (β) است. این ویروس غلاف‌ها و ذرات گرد یا بیضی شکل دارد. غالباً چندریختی با قطر ۶۰ تا ۱۴۰ نانومتر است.) ویژگی‌های ژنتیکی SARS-CoV-2 تفاوت‌های چشمگیری با SARS-CoV و MERS-CoV دارد.



۶. مسیرهای انتقال COVID-19

در حال حاضر، منابع اصلی آلودگی، بیماران ناقل SARS-CoV-2 هستند. ناقلان فاقد علائم نیز می‌توانند منبع آلودگی باشند. قطرات ریز تنفسی و تماس فیزیکی، مسیرهای اصلی انتقال به شمار می‌روند. مورد نخست، که شامل قطرات زیر ناشی از عطسه، سرفه و صحبت کردن می‌شود می‌تواند موجب آلودگی از طریق استنشاق شود. در حالت دوم که شامل تماس با مخاط دهان، بینی، چشم‌ها و دیگر اندام‌ها با دستی می‌شود که قبلاً در معرض ویروس بوده است، می‌تواند باعث عفونت شود. در یک محیط نسبتاً بسته، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض

تراکم بالایی از قطرات کلوئیدی و بسیار ریز پراکنده در هوا (که ناشی از عطسه و سرفه افراد آلوده است) نیز ممکن است سبب آلودگی شود.



۷. SARS-CoV-2 چه مدت می‌تواند در خارج از بدن انسان زنده بماند؟

هیچ گونه تحقیقات معتبری در این زمینه در دست نیست، زیرا SARS-CoV-2 یک ویروس تازه کشف شده است و درباره آن اطلاعات کافی نداریم. با این حال، ویروس‌های SARS-CoV-2

و SARS خواهر هستند و از نظر ژنتیکی ارتباط بسیار نزدیکی میان آنها وجود دارد. می‌توانیم به برخی از نتایج تحقیقات انجام شده روی ویروس SARS مراجعه کنیم.

(۱) ویروس SARS روی سطوح مواد غیرجاذب آب نزدیک به ۴۸ ساعت زنده مانده است؛

(۲) ویروس SARS روی سطوح مواد جاذب آب نزدیک به ۶ ساعت زنده مانده است؛

(۳) توانایی زنده ماندن ویروس SARS در آب شیر بسیار زیاد است و این زمان می‌تواند از ۴۸ ساعت نیز تجاوز کند.



این نشان می‌دهد که مقاومت ویروس SARS در برابر خشکی اندک است. در محیط‌هایی با رطوبت‌های متفاوت، زمان زنده ماندن آن متفاوت است. در حالت خشک، ویروس SARS بیش از ۴۸ ساعت زنده نمی‌ماند. با استناد به اطلاعات مربوط به ویروس SARS فوق، می‌توان نتیجه گرفت که مدت زنده ماندن SARS-CoV-2 در مکان‌هایی مانند دکمه‌های آسانسور و دستگیره درها نزدیک به ۴۸ ساعت است.

۱۱. علائم

۱. علائم COVID-19 چیست؟

براساس تحقیقات اپیدمی‌شناسی کنونی، دوره نهفتگی COVID-19 از ۱ تا ۱۴ روز و عمدتاً ۳ تا ۷ روز است.



علائم اصلی COVID-19 تب، سرفه‌های خشک و خستگی است. برخی از بیماران ممکن است علائمی مانند احتقان بینی، آبریزش بینی،

گلودرد، دردهای ماهیچه‌ای و اسهال را داشته باشند. در عفونت‌های خفیف تنها تب اندک، خستگی جزئی بدون سینه‌پهلو مشاهده شده است. اغلب بیماران شدید یک هفته پس از شروع بیماری دچار تنگی نفس و/یا هیپوکسمی (کمبود اکسیژن) می‌شوند. در موارد شدید، می‌تواند به سرعت به سندرم زجر تنفسی حاد، شوک عفونی، اسیدوز متابولیک، اختلال انعقادی و نارسایی اندام‌های چندگانه^۱ منجر شود. لازم به ذکر است که ممکن است بیماران شدید و بحرانی فقط تب متوسط یا کم داشته باشند یا حتی تب آشکاری هم نداشته باشند.

¹ multiple organ failure

افزون بر علائم فوق، برخی از بیماران ممکن است علائم «غیرمعمولی» داشته باشند، مانند:

(۱) علائم نخستی که به دستگاه گوارش مربوط می‌شود مانند از دست دادن اشتها، خستگی، حالت تهوع، استفراغ و اسهال.

(۲) علائم نخستی که به دستگاه عصبی مربوط می‌شود مانند سردرد.

(۳) علائم نخستی که به دستگاه قلبی-عروقی مربوط می‌شود مانند تپش قلب و فشار در قفسه سینه.

(۴) علائم نخستی که به دستگاه بینایی مربوط می‌شود مانند التهاب ملتحمه.

(۵) درد عضلانی یا درد مفاصل.

۲. علائم ناشی از COVID-19 چه تفاوتی با علائم SARS، آنفولانزا و سرماخوردگی دارد؟

با توجه به موارد بالینی فعلی، COVID-19 عمدتاً با تب، خستگی، سرفه خشک و غیره بروز می‌کند. در بعضی از بیماران ممکن است علائم دستگاه تنفسی فوقانی مانند احتقان بینی، آبریزش بینی، خلط سینه و علائم گوارشی نظیر اسهال نیز دیده شود. در برخی موارد، این بیماری پس از یک هفته شدت می‌یابد، و علائم سینه‌پهلو مانند تنگی نفس و سایر عوارض پدیدار می‌شود. در عفونت‌های خفیف فقط تب پایین، خستگی خفیف بدون سینه‌پهلو بروز می‌کند. برخی از ناقل‌های ویروس،

علائم بالینی آشکاری ندارند، در حالی که به تست تشخیص نوکلئیک اسید برای SARS-CoV-2 پاسخ مثبت می‌دهند.

علائم موارد شدید ناشی از COVID-19 به علائم SARS شبیه است.

علائم اصلی آنفولانزا عبارتند از: تب، سرفه، سردرد، گلودرد، درد عضلانی یا درد مفاصل، ضعف بدن و غیره. دمای بدن می‌تواند به ۳۹ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد، همراه با احساس سرما، از دست دادن اشتها، سرفه‌های خشک، چرک بینی، آبریزش بینی و احساس ناراحتی در پشت استخوان جناغ. برخی از بیماران عمدتاً علائم

معدده-روده‌های مانند استفراغ، دردهای شکمی و اسهال دارند. سیر بیماری برای بیماران بدون عوارض خود محدود شونده است (بیماری در این بیماران با خود مراقبتی قابل درمان است). تب به تدریج پس از سه تا چهار روز فروکش می‌کند و علائم دیگر بهبود می‌یابد، هرچند معمولاً یک تا دو هفته زمان لازم است سرفه از بین برود و فرد قدرت بدنی‌اش را باز یابد. شایع‌ترین عارضهٔ آنفلوانزا، سینه‌پهلو است. علائم سرماخوردگی عبارتند از: احتقان بینی، آبریزش بینی، تب و غیره. اکثر بیماران علائم خفیف دارند و معمولاً سینه‌پهلو مشاهده نمی‌شود.



۳. مظنونین در معرض COVID-19 چه افرادی هستند؟

افرادی مظنون به قرار داشتن در معرض COVID-19، کسانی هستند که با بیماران، حیوانات وحشی و افرادی که تست SARS-CoV-2 آن‌ها مثبت بوده است، در تماس بوده‌اند و هنگام قرار گرفتن در معرض این ویروس، اقدامات محافظتی مؤثر را به عمل نیاورده‌اند.

۴. چه کسی در معرض خطر COVID-19 است؟

عموم مردم مستعد این بیماری هستند. COVID-19 نوع جدیدی از سینه‌پهلو است که از SARS-CoV-2 ناشی می‌شد. معمولاً افراد نسبت به COVID-19 ایمن نیستند و مستعد ابتلا به این بیماری هستند.

۵. معیارهای شناسایی افراد در تماس نزدیک با بیماران COVID-19 چیست؟

منظور از افراد در تماس نزدیک با بیماران COVID-19، کسانی است که با بیماران مشکوک و تأییدشده، بیمارانی با علائم خفیفِ آغاز بیماری یا ناقل‌های بدون علامت و ویروس که تست

SARS-CoV-2 آن‌ها مثبت بوده است، تماس داشته‌اند و بدون انجام اقدامات محافظتی مؤثر به یکی از شیوه‌های زیر در معرض قرار گرفته‌اند:

(۱) افرادی که با هم زندگی، تحصیل، یا کار می‌کنند یا تماس‌های نزدیک دیگری از این نوع دارند.

(۲) افرادی که از وسایل حمل‌ونقل مشترک استفاده می‌کنند و تماس نزدیک دارند.

(۳) کادر پزشکی که از بیماران پرستاری می‌کنند، اعضای خانواده این بیماران یا افراد دیگر با تماس نزدیک مشابه.

(۴) سایر مواردی که پس از تحقیق و

ارزیابی توسط محققان در محل
به‌عنوان تماس نزدیک در نظر
گرفته می‌شوند.



۶. در موارد تماس نزدیک چه باید کرد؟

بر اساس اطلاعات بیماری‌های ناشی
از سایر کرونا ویروس‌ها دوره پیشگیری
و کنترل برای COVID-19 چهارده روز
در نظر گرفته می‌شود. برای افراد
دارای تماس نزدیک با بیمار
COVID-19 مراقبت سلامت و معاینه
پزشکی توسط تیم بهداشتی و درمانی

انجام می‌شود. در دورهٔ رصد پزشکی، مراقبین تعیین شده توسط مؤسسات پزشکی و بهداشتی باید دمای بدن افرادی را که در تماس‌های نزدیک هستند، روزانه حداقل دو بار گرفته و از وضعیت سلامتی آن‌ها سؤال کنند. در صورت بروز هرگونه علائم، مراتب باید به موقع گزارش شود و فرد باید به یکی از مراکز پزشکی تعیین شده اعزام شود.

۷. چه موقع باید دنبال معالجه پزشکی باشید؟

علائمی مانند تب، سرفه و خستگی در بسیاری از بیماری‌های تنفسی مشاهده می‌شود. COVID-19 باید طبق مشاهدات بالینی و نتایج تست ویروس

توسط پزشک تشخیص داده شود. در موارد تب، خستگی، سرفه‌های خشک یا خلط سینه^۱، تنگی نفس، احتقان بینی، آبریزش بینی، اسهال، التهاب ملتحمه و سایر علائم، لطفاً آرامش خود را حفظ کنید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

۸. اگر شک کنیم که به SARS-CoV-2 آلوده شده‌ام، چه باید بکنیم؟

اگر به علائم مشکوک دچارید و گمان می‌کنید که به SARS-CoV-2 آلوده شده‌اید، به محل کار یا مدرسه نروید،

^۱ بر اساس اطلاعات بالینی در دسترس از بیماری COVID-19 و اطلاعات WHO سرفه‌ها فاقد خلط است (م).

به مکان‌های شلوغ نروید، از ماسک‌های پزشکی یا ماسک‌های KN95/N95 استفاده کنید^۱ و با اعضای خانواده فاصله مناسب توصیه شده را رعایت کنید (یک متر یا بیشتر توصیه می‌شود)، اتاق خود را تهویه کنید و به بهداشت شخصی توجه کنید. دوم این که دمای بدن خود را زیر نظر بگیرید، در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز پزشکی تعیین شده بروید و در بخش خدمات سرپایی به دنبال

^۱ با توجه به توصیه‌های جدید پزشکی ثبت شده در CDC و WHO در این مرحله به جای استفاده از ماسک N95 باید از ماسک‌های جراحی استفاده کرد (م).

تشخیص باشید. سعی کنید از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو و اتوبوس استفاده نکنید. به منظور همکاری با کادر درمان، اگر در یک منطقهٔ اپیدمی به سر برده‌اید، موضوع را به پزشک اطلاع دهید و به او بگویید با چه کسانی در تماس بوده‌اید.

۹. اگر شک کنم که اطرافیان من به SARS-CoV-2 آلوده شده‌اند، چه باید بکنم؟

اگر گمان می‌کنید فردی در اطراف شما به SARS-CoV-2 آلوده شده است، نخست ماسک بزنید^۱ و فاصله خود را

^۱ در این مرحله با توجه به اطلاعات ثبت شده در CDC و WHO توصیه می‌شود که از ماسک N95 استفاده شود (م).

با فرد مذکور حفظ کنید. در عین حال، به فرد توصیه کنید که ماسک بپوشد و به نزدیک‌ترین مرکز پزشکی تعیین شده مراجعه کرده و در بخش خدمات سرپایی به دنبال تشخیص باشد.

۱۱۱. محافظت

۱. محافظت روزمره در برابر COVID-19 شامل چه مواردی می‌شود؟

(۱) فعالیت‌های فضای باز را کاهش
دهید:

الف. از مناطق اپیدمی دوری کنید.

ب. بازدید از نزدیکان و دوستان را
کاهش دهید، از تجمع خودداری
کنید و سعی کنید در خانه بمانید.

ج. بازدید از مکان‌های عمومی شلوغ، به
ویژه مکان‌هایی با تحرک ضعیف هوا
مانند حمام‌های عمومی، چشمه‌های
آب گرم، سینماها، کافی نت‌ها، مراکز
خرید، ایستگاه‌های قطار، فرودگاه‌ها،

پلاژهای ساحلی، سالن‌های
نمایشگاهی را کاهش دهید.

(۲) محافظت‌های شخصی را اعمال
کنید

الف. بیرون از خانه ماسک بزنید. هنگام
حضور در اماکن عمومی، مراجعه
برای معالجات پزشکی و استفاده از
وسایل حمل‌ونقل عمومی، استفاده از
ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های
KN95/N95 ضروری است.

ب. دست‌ها را همیشه تمیز نگه دارید.
تماس با اشیای عمومی را کاهش
دهید. پس از بازگشت از اماکن
عمومی، پس از پوشاندن دست در
هنگام سرفه، پیش از صرف غذا یا
پس از رفتن به توالت، دستان خود

را با صابون و آب جاری تمیز کنید یا از ژل‌های ضدعفونی با پایه‌ی الکلی استفاده کنید. تا از تمیز بودن دست‌هایتان اطمینان حاصل نکرده‌اید، از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنید. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خمیده خود بپوشانید.

(۳) عادت‌های خوب بهداشتی را رعایت کنید.

الف. پنجره‌ها را مرتب باز کنید تا فضا تهویه شود.

ب. اعضای خانواده مشترکاً از حوله‌ها استفاده نکنند. وسایل خانگی را

تمیز نگه دارید. لباس‌ها را مرتب بشویید و خشک کنید.

ج. تف نکنید. ترشحات بینی و دهان را در دستمال کاغذی بپیچید و آن را در سطل آشغال درپوش‌دار دور بریزید.

د. از لمس، خرید و فروش یا خوردن حیوانات وحشی خودداری کنید. از رفتن به بازارهایی که حیوانات زنده (مرغ، جانوران دریایی، حیوانات وحشی و غیره) را به فروش می‌رسانند، بپرهیزید.

ه. دماسنج‌ها، ماسک‌های پزشکی یا ماسک‌های KN95/N95، مواد ضد عفونی خانگی و غیره را آماده داشته باشید.

۲. شیوه انتخاب و استفاده از

ماسک

ماسک‌ها خط دفاعی مهمی در برابر عفونت‌های تنفسی هستند و می‌توانند خطر ابتلا به COVID-19 را کاهش دهند. ماسک‌ها نه تنها می‌توانند مانع از پاشیده شدن قطرات ریز ناشی از سرفه و عطسه بیمار به اطراف شوند و میزان و سرعت این قطرات ریز را کاهش دهند، بلکه مانع از آن می‌شوند که فرد قطرات ریز حاوی ویروس را استنشاق کند. براساس دانش فعلی از COVID-19، وزارت بهداشت دستورالعمل‌هایی را در مورد استفاده صحیح از ماسک‌ها ارائه داده است.

اصول پوشیدن ماسک

پوشیدن ماسک زمانی در حفاظت شخصی موثر است که به روش صحیح و علمی انجام شود. جزئیات استفاده از ماسک به شرح زیر است:

(۱) در مناطقی که بیماری همه‌گیر نشده است، استفاده از ماسک در فضاهای باز مانند پارک‌ها و میدان‌ها و در اتاق‌هایی که اعضای خانواده سالم هستند، ضروری نیست. در مکان‌های عمومی شلوغ یا سرپوشیده، استفاده از ماسک ضروری است.

(۲) در مناطقی که شیوع همه‌گیر شده است، استفاده از ماسک‌های پزشکی یک‌بار مصرف در مکان‌های باز و

تهویه توصیه می‌شود. هنگام ورود به اماکن عمومی شلوغ یا بسته، استفاده از ماسک‌های جراحی پزشکی یا ماسک‌های تنفسی با فیلتر ذرات، ضروری است.

(۳) هنگام مراجعه به بیمارستان به دلیل علائم مشکوک، از ماسک تنفسی با فیلتر ذرات، بدون دریچه بازدم یا ماسک محافظ پزشکی استفاده کنید.

(۴) بیماران مبتلا به بیماری‌های تنفسی باید تحت نظر پزشک ماسک بزنند. نوزادان و خردسالان نباید ماسک‌هایی بپوشند که باعث خفگی شود.

(۵) ماسک‌های پنبه‌ای، ماسک‌های اسفنجی و ماسک‌های کربن فعال هیچ اثر محافظتی در برابر COVID-19 ندارند.

انواع ماسک و کاربران مناسب آن‌ها

(۱) ماسک‌های پزشکی یک بار مصرف: استفاده از آن‌ها در مکان‌های عمومی خلوت برای عموم مردم توصیه می‌شود.

(۲) ماسک‌های جراحی: اثر محافظتی آن‌ها بهتر از ماسک‌های پزشکی یک بار مصرف است. برای افراد مشکوک به بیماری و همچنین کارکنان حمل و نقل عمومی، رانندگان تاکسی، کارگران سرویس‌های بهداشتی و پرسنل

خدمات در اماکن عمومی توصیه می‌شود.

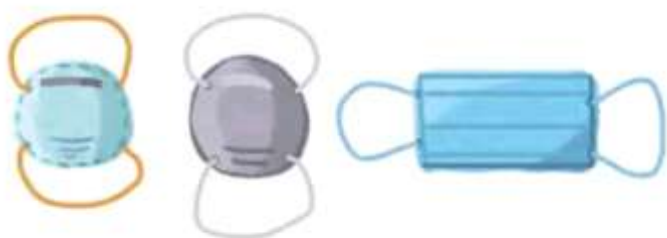
(۳) ماسک‌های KN95/N95 و

ماسک‌های تنفسی با فیلتر ذرات: اثر محافظتی آنها بهتر از ماسک‌های جراحی و ماسک‌های پزشکی یک بار مصرف است. استفاده از آنها برای تحقیق در محل، نمونه‌گیری و پرسنل تست‌کننده توصیه می‌شود. عموم مردم نیز می‌توانند از آنها در مکان‌هایی با تراکم بالای مردم یا در مناطق عمومی بسته استفاده کنند.

(۴) ماسک‌های محافظ پزشکی: برای

کادر پزشکی مستقر در بخش

خدمات سرپایی و بخش‌های
قرنطینه و همچنین انتقال افرادی
که بیماری در آنها تشخیص داده
شده است، توصیه می‌شود.



دور انداختن ماسک

(۱) ماسک‌های استفاده شده توسط
افراد سالم خطر انتقال ویروس را
ندارند و در صورت تغییر شکل،
خیس یا کثیف شدن باید آنها را
تعویض کرد زیرا این عوامل به
کاهش عملکرد محافظتی آنها
منجر می‌شود. ماسک‌های مورد

استفادهٔ افراد سالم را می‌توان با رعایت الزامات طبقه‌بندی زباله‌های خانگی، دور انداخت.

(۲) ماسک‌های پوشیده شده توسط بیماران مشکوک یا تأیید شده را نباید بدون رعایت تدابیر لازم دور انداخت. این ماسک‌ها را باید به‌عنوان پسماندهای پزشکی در نظر گرفت و مطابق با رویه‌های مورد نیاز برای دفع زباله‌های پزشکی از بین برد.

استانداردها و تدابیر احتیاطی برای کودکانی که ماسک دارند

توصیه می‌شود برای کودکان محصولاتی انتخاب شود که با استاندارد ملی GB2626-2006 KN95 مطابقت داشته باشد و به‌عنوان «ماسک‌های تنفسی با فیلتر ذرات مخصوص کودکان یا نوجوانان» شناخته می‌شوند. تدابیر احتیاطی برای کودکانی که ماسک دارند:

(۱) پیش از پوشیدن ماسک، کودکان باید به کمک پدر و مادر دستورالعمل استفاده از آن را بخوانند تا طرز صحیح استفاده از ماسک‌های تنفسی با فیلتر ذرات را دریابند.

(۲) پدر و مادر هنگام پوشیدن ماسک، باید مراقب کودکان باشند. اگر کودک احساس ناخوشایندی دارد، باید به آن‌ها اطلاع دهد. پدر و مادر باید به او در تنظیم به‌موقع ماسک کمک کنند.

(۳) به دلیل تفاوت در اندازه صورت، ماسک بزرگسالان نمی‌تواند صورت آن‌ها را به‌طور کاملاً مناسب بپوشاند. بنابراین، توصیه نمی‌شود کودکان از ماسک بزرگسالان استفاده کنند.

۳. طرز صحیح استفاده از

ماسک جراحی

(۱) پیش از پوشیدن ماسک دست‌های خود را بشوید. هنگام پوشیدن ماسک، قسمت داخلی ماسک را با دستان خود لمس نکنید. قسمت داخلی را تا حد ممکن تمیز نگه دارید.

(۲) گیره بینی را به سمت بالا، ناحیه‌ی تاشده را به سمت پایین و طرف تیره را به بیرون نگه دارید.

(۳) ماسک را از هر دو طرف باز کنید تا بینی، دهان و چانه را کاملاً بپوشاند.

(۴) نوار فلزی روی ماسک را در امتداد

بینی با دو انگشت فشار دهید. به آرامی آن را از وسط به هر دو طرف و به داخل فشار دهید، تا این که نوار فلزی به خوبی به بینی شما بچسبد. (۵) ماسک را طوری تنظیم کنید که لبه‌های آن صورتتان را کاملاً بپوشاند.

(۶) توجه به این نکته ضروری است که پس از پوشیدن ماسک، آن را با دست فشار ندهید. اگر این کار را انجام دهید، ممکن است عامل بیماری‌زا به لایه داخلی ماسک نفوذ کرده اثر محافظتی آن را تضعیف کند.

(۷) در صورت خیس یا آغشته شدن ماسک به ترشحات بینی یا دهانتان، آن را به موقع تعویض کنید.



۴. آیا می‌دانید چگونه دست‌هایتان را در هفت مرحله بشویید؟

مرحله ۱: دستان خود را با آب جاری خیس کنید، پس از آغشته کردن به مایع ضد عفونی دست (یا صابون)، کف دست‌ها را مقابل هم گرفته انگشتانتان را به هم بمالید.

مرحله ۲: کف یک دست خود را در مقابل پشت قسمت دیگر نگه دارید و آن‌ها را در امتداد مفاصل انگشت به هم بمالید؛ سپس دست‌ها را عوض کنید.

مرحله ۳: کف دست‌ها را مقابل هم قرار

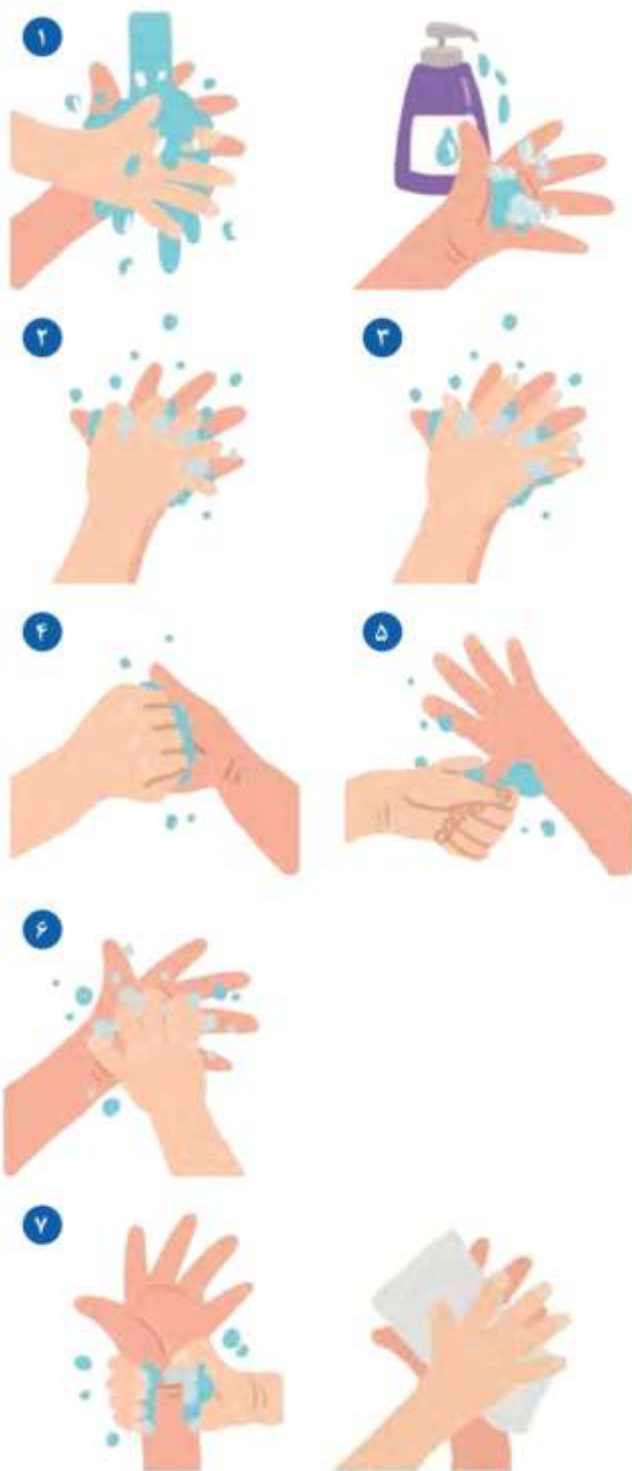
بدهید، و دست‌ها را در امتداد انگشتان به هم بمالید.

مرحله ۴: پشت انگشتان یک دست را (کمی خمیده) در دست نگه دارید و آن‌ها را به خوبی بمالید؛ سپس دست‌ها را عوض کنید.

مرحله ۵: انگشت شست را با دست دیگر بمالید و شست‌وشو دهید؛ سپس دست‌ها را عوض دهید.

مرحله ۶: نوک انگشتان یک دست را جمع کنید و آن‌ها را به کف دست دیگر مالش دهید؛ سپس دست‌ها را عوض کنید.

مرحله ۷: مچ دست را با یک دست دایره‌وار مالش دهید؛ سپس دست‌ها را عوض کنید.



اقدامات احتیاطی

الف. از محلول‌های ضد عفونی با پایه‌ الکل استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی، می‌توانید از صابون نیز استفاده کنید؛

ب. از آب جاری استفاده کنید؛

ج. در هر مرحله، حداقل پنج بار دست‌ها را، با اعمال کمی فشار بر روی آن‌ها، به عقب و جلو بکشید.

د. دست‌های خود را با یک حوله تمیز و ضد عفونی پاک کنید.

۵. نکاتی دربارهٔ رژیم‌های غذایی

روزانه در طول اپیدمی

در طول اپیدمی، باید به یک رژیم غذایی معقول و منطقی پایبند باشیم و دستگاه ایمنی بدن خود را از طریق

تغذیه متعادل بهبود بخشیم. برای یک رژیم غذایی مناسب، نکات زیر توصیه می‌شود:

(۱) روزانه ۲۵۰ تا ۴۰۰ گرم غلات (شامل برنج، گندم، ذرت، جو) و سیب زمینی مصرف کنید.

(۲) روزانه ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم غذاهای پروتئینی با کیفیت بالا (شامل گوشت بدون چربی، ماهی، میگو، تخم مرغ، شیر، لوبیا و فراورده‌های آنها) مصرف کنید.

(۳) روزانه بیش از پنج نوع سبزیجات و میوه‌های تازه، ترجیحاً بیش از ۵۰۰ گرم میل کنید. صیفی‌جات و میوه‌جات رسیده مانند اسفناج،

کرفس، کلم بنفش، هویج، گوجه فرنگی، پرتقال، نارنگی، سیب، کیوی و غیره را انتخاب کنید. سایر گزینه‌ها شامل انواع قارچ‌ها می‌شود. (۴) مصرف چربی‌های با کیفیت بالا، از جمله روغن‌های گیاهی سرشار از اسیدهای چرب n-9 برای پخت و پز و دانه‌های روغنی مغذی مانند بادام زمینی و گردو را قدری افزایش دهید. کل انرژی تأمین شده توسط چربی باید به ۲۵ تا ۳۰٪ از کل رژیم غذایی برسد.

(۵) آب کافی بنوشید. روزانه ۱/۵ تا ۲ لیتر در چند نوبت و مقادیر اندک. قبل یا بعد از غذا آب جوشیده گرم، چای کم‌رنگ، سوپ سبزیجات،

سوپ ماهی، سوپ مرغ و غیره نوش
جان کنید.

(۶) حیوانات وحشی را لمس نکنید و
نخورید. برچسب‌های مواد غذایی را
بخوانید و غذاها را به‌طور منطقی
انتخاب کنید. غذای خام و پخته شده
را از هم جدا کنید. اطمینان حاصل
کنید که گوشت کاملاً پخته شده
است. اعضای خانواده باید از
بشقاب‌های جداگانه غذا بخورند. از
مصرف سیگار یا الکل جدا بپرهیزید.
مصرف غذاهای تند را تا حد امکان
کاهش دهید.

(۷) غذاهایی مانند سبزیجات تازه، میوه
و آجیل سرشار از ویتامین‌های B،

C و E هستند که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان و تنظیم‌کننده ایمنی اثرات قوی دارند، باید به‌عنوان مکمل مصرف شوند. سایر مکمل‌های غذایی را نیز می‌توان در مقادیر مناسب اضافه کرد.

(۸) لوبیا و فراورده‌های لوبیا، زرشک و سایر مواد غذایی حاوی فلاونوئیدها، بتائین و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. گوشت بدون چربی سرشار از پروتئین است. همهٔ این‌ها به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

(۹) کسانی که اشتهايشان را از دست داده‌اند و به قدر کافی مواد غذایی مصرف نمی‌کنند، باید به مصرف

ویتامین‌های B، C، A، D و سایر مواد مغذی بیشتر توجه کنند.

(۱۰) در خوردن هیچ چیز زیاده‌روی نکنید. کل کالری دریافتی را کنترل کرده تعادل انرژی را حفظ کنید.

۶. چگونه می‌توان خانه را ضد عفونی کرد؟

خانه هنوز یک محیط نسبتاً ایمن است و هیچ ضد عفونی خاصی لازم نیست مگر این که از قبل افراد مظنون به بیماری در خانه بوده باشند. اگر واقعاً نگران هستید، می‌توانید مواردی را که اعضای خانواده شما به‌وفور با آنها در تماس هستند از قبیل تلفن‌های همراه، دستگیره درب و

کنترل از راه دور ضد عفونی کنید. اگر سطح اشیا کثیف باشد، باید تمیز و سپس ضد عفونی شود.



سطوح را می توان با الکل ۷۵٪ یا با محلول هیپوکلریت سدیم (همان آب ژاول یا وایتکس) رقیق پاک کرد. به طور کلی، برای استفاده از آب ژاول (وایتکس) یا دیگر سفیدکننده های خانگی که حاوی ۵٪ هیپوکلریت سدیم هستند، غلظت را باید با توجه به

نسبت رقت ذکر شده روی برچسب محصول تنظیم کرد. به یاد داشته باشید هنگام تهیه، از دستکش‌های لاستیکی (دستکش خانگی لاستیک یا دستکش‌های پزشکی)، ماسک و پیش‌بند ضد آب استفاده کنید. از دستورالعمل موجود روی برچسب محصول استفاده کنید.^۱

^۱ برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ تهیهٔ این محلول‌ها پیوست انتهای کتاب را ببینید.

توجه:

از آب ژاول (وایتکس) با تمیزکننده توالت به‌طور همزمان استفاده نکنید. از آنجا که هیپوکلریت سدیم ماده اصلی در آب ژاول (وایتکس) است، این ماده با هیدروکلریک اسید، که مؤلفه اصلی پاک‌کننده توالت است، واکنش می‌دهد و گاز کلر تولید می‌شود. کلر یک گاز بسیار تحریک‌کننده است که می‌تواند به مخاط دستگاه تنفسی آسیب جدی برساند. این گاز اگر در مقادیر زیاد استنشاق شود، می‌تواند باعث سرفه و مشکلات تنفسی شود.

برای کف زمین، اسباب بازی‌ها، سطوح مبلمان و غیره می‌توانید آن‌ها را با پارچه‌ای آغشته به مایع ضدعفونی آماده شده پاک کنید. مدت زمان گندزدایی نباید کمتر از ۱۵ دقیقه

باشد. سپس سطوح را با پارچه‌ی مرطوب پاک کنید تا باقیمانده‌ی ماده ضدعفونی از بین برود.

حوله‌ها، لباس‌ها و ملحفه را می‌توان به مدت ۱۵ دقیقه در محلول ضدعفونی آماده شده خیساند تا ضدعفونی شوند؛ سپس باید آن‌ها را آب کشید و سرانجام با مواد شوینده لباسشویی شست‌وشو داد. هنگام ضدعفونی کردن، توجه داشته باشید که مایع ضدعفونی حاوی کلر شاید باعث تغییر رنگ لباس شوند.

لیوان‌ها و ظروف غذا را می‌توان با جوشاندن به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استریل کرد. کابینت‌ها را می‌توان با

استفاده از دستگاه‌های زیرقرمز دور^۱ در دمای ۱۲۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ دقیقه استریل کرد. پس از استریل کردن، هنگامی که دما به کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد رسید، می‌توان دوباره از آنها استفاده کرد.

۷. هنگامی که اعضای خانواده علائم مشکوک دارند، چه باید کرد؟

هر یک از اعضای خانواده باید برای نظارت بر سلامت شخصی و سایر اعضای خانواده ابتکار عمل را به دست بگیرد و در صورت مشاهده آثار تب، دمای بدن فرد را اندازه‌گیری کند. اگر فرزندی در خانواده وجود دارد، هر صبح

¹ far-infrared

و عصر پیشانی کودک را لمس کنید.
اگر احتمال تب وجود دارد، دمای بدن
را اندازه بگیرید.

در صورت بروز علائم مشکوک COVID-
19 (شامل تب، سرفه، گلودرد، درد قفسه
سینه، تنگی نفس، از بین رفتن اشتها،
خستگی، روحیه ضعیف، حالت تهوع،
استفراغ، اسهال، سردرد، تپش قلب،
التهاب ملتحمه، دردهای عضلانی یا درد
مفاصل و...)، به موقع به یکی از مراکز
پزشکی تعیین شده بروید. سعی کنید از
وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو و
اتوبوس خودداری کنید. از رفتن به اماکن
عمومی شلوغ خودداری کنید.

به منظور همکاری با کادر درمان، اگر

در یک منطقهٔ اپیدمی به سر برده‌اید، موضوع را به پزشک اطلاع دهید و به او بگویید پس از شیوع بیماری با چه کسانی در تماس بوده‌اید.

اگر فردی در خانواده مبتلا به COVID-19 تشخیص داده و در بیمارستان بستری شد، سایر اعضای خانواده به‌عنوان تماس نزدیک شناخته می‌شوند و باید به مدت ۱۴ روز تحت نظر پزشکی باشند. اشیای مورد استفاده توسط اعضای از خانواده که علائم بیماری را از خود نشان می‌دهند، باید ضدعفونی شوند.

۸. کدام پرسنل در بدو ورود به محل کار باید برای رصد قرنطینه شوند؟

با توجه به شرایط کنونی اپیدمی، دولت تصریح می‌کند که چهار گروه از

پرسنل هنگام ورود به محل کار باید
برای رصد قرنطینه شوند:

(۱) سابقه مسافرت یا اقامت در مناطق
اپیدمی، همراه با تب یا علائم
تنفسی داشته باشند؛

(۲) با شخص آلوده به SARS-CoV-2
در تماس بوده باشند؛

(۳) در وسیله نقلیه در مجاورت فرد
مبتلا به بیماری بوده باشد.

(۴) حین بازرسی در محل، مبتلا به تب
یا علائم تنفسی در آنها تشخیص
داده شده باشد.

۹. چگونه می‌توان رصد پزشکی خانگی را انجام داد؟

در حال حاضر، دولت کل پرسنل ورودی را به استثنای کسانی که برای رصد، در قرنطینه نگه داشته می‌شوند- موظف می‌کند با خودرو به منطقه یا شهر محل زندگی خود اعزام شوند. کسانی که مکانی برای اقامت دارند، باید ۱۴ روز برای رصد در خانه بمانند.

برای کسانی که مدتی کوتاه سفر می‌کنند، هتل‌هایی تعیین می‌شوند و فعالیت‌های آن باید در داخل این هتل‌ها انجام شود. طی دوره رصد پزشکی مستقر در منزل، پرسنل تحت نظر باید با ناظر پزشکی محلی در ارتباط باشند، تکنیک‌های رصد و

پرستاری این بیماری را بدانند و اقدامات لازم جهت شست و شو، تهویه، ضد عفونی و سایر اقدامات محافظتی مرتبط با جلوگیری در منزل را به عمل آورند. پیشنهادهای ویژه به شرح زیر است:

(۱) شخص را در اتاق جداگانه با تهویه مناسب قرار دهید و به هیچ کس اجازه بازدید از او را ندهید.

(۲) نواحی مشترک برای اعضای خانواده را به حداقل برسانید. از تهویه مناسب فضاهای مشترک (حمام و غیره) اطمینان حاصل کنید.

(۳) بهتر است اعضای خانواده در اتاق‌های جداگانه زندگی کنند. اگر

این شرایط مهیا نیست، فاصله حداقل یک متری را حفظ کنید.

(۴) سایر اعضای خانواده هنگام ورود به

فضای زندگی فردی که تحت رصد پزشکی قرار دارد، باید ماسک بزنند.

ماسک‌ها باید روی صورت محکم باشند. طی مدتی که در این فضا به

سر می‌برید، ماسک خود را لمس و تنظیم نکنید. در صورت خیس یا

کثیف شدن به دلیل ترشحات، ماسک‌ها را باید بلافاصله تعویض

کنید. هنگام خارج شدن از محل زندگی آن‌ها، ماسک را بردارید، آن

را در یک کیسه زباله خاص دور بیندازید و دست‌های خود را

بشوید.

(۵) سایر اعضای خانواده باید پس از تماس مستقیم با شخص تحت نظر یا پس از ترک فضایی که در آن نگهداری می‌شود، دست‌های خود را تمیز کنند. پیش از تهیه غذا، پیش از صرف غذا و پس از استفاده از توالت دست‌هایتان را تمیز کنید.

(۶) پس از شستن دست‌ها با آب و صابون، بهتر است از حوله کاغذی استفاده شود.

(۷) پارچه‌هایی که برای پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه استفاده می‌شوند، باید در کیسه‌های زباله مخصوص دور ریخته یا پس از استفاده به‌طور صحیح شسته شوند.

(۸) سایر اعضای خانواده باید ارتباط با شخص تحت نظر پزشکی و اشیای شخصی او را به حداقل برسانند. برای مثال، از استفاده مشترک مسواک، سیگار، کارد و چنگال، وعده‌های غذایی، نوشیدنی، حوله، حوله حمام، بشقاب و غیره خودداری کنید و از ظرف‌ها فقط پس از شست‌وشو و ضدعفونی با مواد شوینده استفاده شود.

(۹) توصیه می‌شود برای ضدعفونی کردن روزانه اشیایی که اعضای خانواده اغلب آن‌ها را لمس می‌کنند، مانند میزهای کنار تخت‌خواب، فریم تخت‌خواب و سایر مبلمان، از مایع ضدعفونی حاوی

کلر استفاده کنید.

(۱۰) لباس‌ها، ملحفه، حوله حمام،

حوله دست و سایر اشیای متعلق به

فرد تحت رصد پزشکی را به‌طور

جداگانه با استفاده از مواد شوینده

معمولی و آب بشوید [همچنین

می‌توانید از ماشین لباسشویی

(دمای شست‌وشوی ۶۰ تا ۹۰ درجه

سانتی‌گراد) استفاده کنید] و اشیای

فوق را کاملاً خشک کنید.

(۱۱) سایر اعضای خانواده باید پیش

از تمیز کردن لباس، ملحفه یا سایر

سطوح اشیای متعلق به شخص

تحت رصد پزشکی، از لباس‌های

محافظتی (مانند پیش‌بند

پلاستیکی) و دستکش یک‌بار-
مصرف استفاده کنند. پیش از
پوشیدن دستکش و پس از
برداشتن آن، دست‌ها را تمیز و
ضد عفونی کنید.



(۱۲) شخصی که تحت رصد پزشکی
است، اجازه ندارد به خواست
خودش بیرون برود، با مهمانان،
خویشاوندان و دوستان دیدار کند،
در مهمانی‌ها شرکت کند یا به
اماکن پرجمعیت و پرازدحام برود.

اگر بیرون رفتن او ضروری باشد، خروج او باید به تصویب پرسنل رصد پزشکی برسد. طی مدت حضور در بیرون محل رصد، باید ماسک جراحی بپوشد و از رفتن به مکان‌های پرجمعیت خودداری کند.

(۱۳) در صورت مشاهده علائم بیماری مانند تب، خستگی، سرفه، تنگی نفس در هنگام رصد در منزل، مراتب باید بلافاصله به اداره بهداشت محلی گزارش شود. بخش بهداشت باید ترتیبی اتخاذ کند که بیمار با آمبولانس به مرکز درمانی تعیین شده انتقال داده شود تا درمان شود.

۱۰. هنگام خرید در بازار تره‌بار چگونه می‌توانم از خودم محافظت کنم؟

(۱) پیش از رفتن فهرست خرید تهیه کنید و هرچه سریع‌تر همه چیز را خریداری کنید تا زمان صرف‌شده در بازار کاهش یابد.

(۲) ماسک جراحی یا ماسک KN95/N95 بپوشید.

(۳) حیوانات وحشی را لمس نکنید یا خریداری نکنید و سعی کنید از مراجعه به مکان‌های فروش ماکیان و احشام زنده پرهیز کنید.

(۴) در بازار تره‌بار هنگام گفت‌وگو با دیگران، فاصله ایمن بیش از یک متر را رعایت کنید.

(۵) هنگام سرفه یا عطسه، از شلوغی دوری کنید و دهان و بینی را کاملاً با آرنج خمیده یا دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال استفاده شده را بلافاصله در یک سطل آشغال درپوش‌دار دور بریزید.

(۶) تف نکنید. ترشحات بینی و دهان را در دستمال کاغذی پیچید و آن را در سطل آشغال درپوش‌دار دور بریزید.

(۷) از لمس چشم، دهان و بینی با دست خودداری کنید.

(۸) از زباله‌ها و فاضلاب موجود در بازارها دوری کنید.

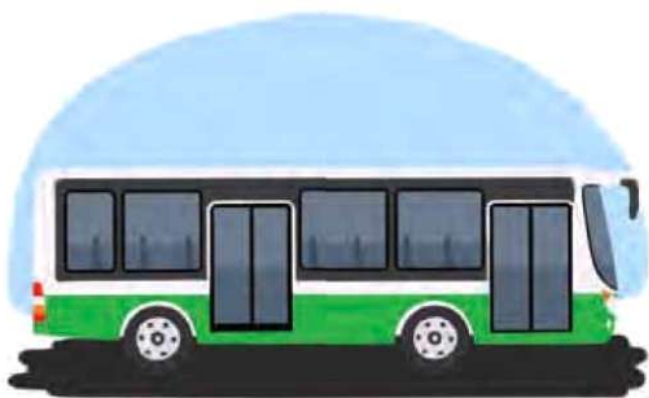
(۹) به محض آن که شرایط اجازه داد، دست‌های خود را بشوید.

(۱۰) پس از بازگشت از بازار تره‌بار، بلافاصله دست‌هایتان را با آب جاری و مایع ضد عفونی شست‌وشو دهید، لباس خود را تعویض کنید، ماسک استفاده شده را درون یک کیسه بسته قرار دهید و آن را داخل سطل زباله قرار دهید.

۱۱. هنگام استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی چگونه از خودم محافظت کنم؟

هنگام استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، مسافران و کارکنان باید ماسک‌های جراحی یا ماسک‌های KN95/N95 داشته باشند و در پایان سفر آن‌ها را دور بیندازند. در صورت امکان، دستکش بپوشید. دستکش

یک بار مصرف قابل استفاده مجدد نیست. سایر دستکش‌های قابل استفاده مجدد باید تمیز و ضد عفونی شوند. می‌توان آن‌ها را با بخاردهی یا جوشاندن به مدت ۳۰ دقیقه یا با استفاده از مایع ضد عفونی با مقدار کلر مؤثر ۵۰۰ میلی‌گرم بر لیتر استریل کرد. اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه در این محلول خیس بخورند و سپس آن‌ها را طبق معمول آب بکشید.



در صورت امکان، مسافران باید فاصله خود را از یکدیگر حفظ کنند. از دستورالعمل‌های کارکنان حمل و نقل عمومی پیروی کنید و موارد حفاظت شخصی را رعایت کنید. اگر مورد مشکوک یا تأییدشده‌ای از بیماری COVID-19 رخ داد، دستورالعمل کارکنان را برای شرکت در بازرسی‌ها و آزمایش‌ها دنبال کنید و بدون اجازه، وسیله‌ی نقلیه را ترک نکنید.

هنگامی که شخصی در وسائل حمل و نقل عمومی استفراغ می‌کند، باید بلافاصله از مایع ضدعفونی (مانند مایع ضدعفونی حاوی کلر) یا دستمال‌های مرطوب آغشته به مواد گندزدا برای ضدعفونی کردن استفراغ استفاده کند.

پس از پاک کردن استفراغ، از مایع‌های ضدعفونی مانند بروموگرامین برای گندزدایی از سطوح استفاده کنید.

هر مورد مشکوک یا تأیید شده‌ای از ابتلا به بیماری COVID-19 باید گزارش شود. وسایل حمل و نقل عمومی خالی باید تحت نظارت حرفه‌ای با پراستیک اسید، مایع ضدعفونی حاوی کلر، هیدروژن پراکسید و سایر مایعات ضدعفونی گندزدایی شوند.

۱۲. چگونه می‌توانم از خودم در دفتر محافظت کنم؟

(۱) هنگام رفت و آمد: به شیوه‌ی درست از ماسک استفاده کنید. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، استفاده از خودرو

شخصی توصیه می‌شود. هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی و اتوبوس‌های شاتل، حتماً همیشه ماسک بزنید و سعی کنید در طول سفر از تماس با اشیای موجود در وسیله نقلیه خودداری کنید.

(۲) ورود به محل دفتر: پیش از وارد شدن به محیط اداری، دمای بدن را آزمایش کنید. اگر دمای بدن طبیعی بود، می‌توانید وارد شوید و مشغول به کار شوید. نخست، دست‌های خود را در دستشویی بشوید. اگر دمای بدنتان غیر طبیعی بود، باید برای رصد به خانه بروید. در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.

(۳) در حین کار: محیط اداری را تمیز نگه دارید. درها و پنجره‌ها را هر روز صبح، ظهر و عصر باز کنید. هر بار بیش از ۳۰ دقیقه تهویه کنید. فاصله بیش از یک متر از دیگران را حفظ کنید. هنگام کار در یک فضای نسبتاً کوچک با چند نفر دیگر، زدن ماسک توصیه می‌شود.

(۴) سازمان‌دهی یا شرکت در جلسات: توصیه می‌شود پیش از ورود به اتاق جلسه ماسک بزنید و دست‌های خود را بشوید. افراد حاضر در جلسه باید بیش از یک متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. زمان جلسه را محدود کنید. اتاق جلسات

باید هر روز به طور مرتب باز و تهویه شود. فضای اتاق جلسات، مبلمان، میکروفن، وسایل پذیرایی و غیره باید ضد عفونی شوند.

(۵) بیرون رفتن برای انجام کار: هنگام

بیرون رفتن، ماسک بزنید و از شلوغی خودداری کنید. هنگام گفت و گو با افراد دیگر، فاصله بیش از یک متر را رعایت کنید. از ماندن بیش از حد در اماکن عمومی خودداری کنید.

(۶) دیدارهای رسمی: پیش از ورود به

محیط اداری دمای بدن را آزمایش کنید. تاریخ زندگی در منطقه اپیدمی یا مسافرت به آن را ثبت کنید. علائمی مانند تب، سرفه و

مشکلات تنفسی را ثبت کنید. کسانی که شرایط فوق را ندارند و دمای بدن آنها طبیعی است، می‌توانند وارد محیط اداری شوند. طرف‌های میزبان و طرف‌های مهمان هر دو باید ماسک بزنند.

(۷) ورزش در محل کار: ورزش ملایم بین ساعات کاری. از ورزش‌های طاقت‌فرسا که شاید به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند، خودداری کنید.

(۸) ناهارخوری در کافه تریا: کارمندان دسته دسته به ناهارخوری بروند. برای پرهیز از ازدحام، فاصله بیش از یک متر را رعایت کنید. روزانه یک بار میز و صندلی‌های

ناهارخوری را ضدعفونی کنید.
ظروف غذاخوری را در دمای بالا
استریل کنید. از ایمنی تغذیه و
مواد غذایی اطمینان حاصل کنید.
یا نهار کارمندان را درون جعبه
برایشان توزیع کنید تا در محل
کارشان میل کنند.

(۹) برگشت به خانه از محل کار: هنگام
رسیدن به خانه، پس از برداشتن
ماسک، دست‌های خود را بشوید.
تلفن‌های همراه و کلیدهای خود را
با مایع ضدعفونی یا الکل ۷۵٪ پاک
کنید. اتاق را تهویه و تمیز نگه دارید.

(۱۰) تمیز کردن و ضدعفونی مناطق
عمومی: مناطق عمومی را روزانه
ضدعفونی کنید تا تمیز و مرتب

باشد. کف زمین، پیشخوان، و غیره را با مایع ضدعفونی حاوی محتوای کلر مؤثر ۵۰۰ میلی گرم بر لیتر یک تا دو بار در روز اسپری کنید یا دستمال بکشید. هر کثیفی قابل مشاهده با چشم غیر مسلح را بی‌درنگ پاک و ضدعفونی کنید.

(۱۱) تمیز کردن و ضدعفونی کردن

اشیا: اشیایی که به وفور لمس می‌شوند، مانند دستگیره درها، شیرهای آب، دسته‌های صندلی، کلیدها و دستگیره‌های آسانسور و غیره باید ضدعفونی شوند. برای این منظور از مایع ضدعفونی با محتوای کلر مؤثر ۵۰۰ میلی گرم بر لیتر یا

الکل ۷۵٪ استفاده کنید و روزی دو یا سه بار در روز آن‌ها را دستمال بکشید و ضد عفونی کنید. تلفن‌های ثابت را دو بار در روز با الکل ۷۵٪ پاک کنید و در صورت کثرت استفاده از تلفن، این عمل را به چهار بار برسانید.

(۱۲) ضد عفونی کردن هوا: برای ضد عفونی کردن هوا، در صورت امکان، از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید. در صورت خالی بودن دفتر می‌توان از تابش نور فرابنفش برای گندزدایی استفاده کرد. در فضاهای بسته‌ای که در آن‌ها از سیستم تهویه مرکزی تهویه استفاده می‌شود، می‌توان با تنظیم دستگاه

یا روشن کردن فن تهویه برای افزایش گردش هوا مقدار هوای تازه بیشتری وارد فضا کرد. فیلتر اصلی سیستم تهویه را باید هفته‌ای یک بار، پس از تمیز کردن، با مایع ضد عفونی با کلوئر ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم بر لیتر اسپری یا خیس کرد. در صورت وجود یک مورد تأیید شده یا مشکوک به بیماری، سیستم تهویه مطبوع هوا باید فوراً بسته شود و تنها پس از نگهداری توسط متخصصان و پاکسازی و اقدامات ضد عفونی، می‌توان دوباره آن را راه‌اندازی کرد. برای روش‌های ضد عفونی، به راهنمای فناوری

ضد عفونی مناطق اپیدمی مراجعه کنید.

(۱۳) بهداشت شخصی: تف نکنید.

توالتها باید به دستگاه ضد عفونی کننده دست، حوله های کاغذی یا دستگاه های خشک کن مجهز شوند. به کارمندان توصیه کنید خود را به شستن مکرر و مناسب دست (روش شست و شوی هفت مرحله ای دست) عادت دهند.

(۱۴) پرسنل لجستیکی: پرسنل

خدمات، پرسنل حراستی و پرسنل نظافتی باید هنگام کار ماسک بزنند و حفظ فاصله ایمن با دیگران را رعایت کنند. خریداران مواد غذایی یا کارکنان زنجیره تأمین باید از

ماسک و دستکش لاستیکی یک‌بارمصرف استفاده کنند تا از تماس با مواد اولیه جلوگیری کنند. دست‌ها را بشویند و بلافاصله پس از برداشتن دستکش ضد عفونی کنند. همچنین، کارکنان نظافت باید هنگام کار از دستکش لاستیکی یک‌بارمصرف استفاده کنند و پس از کار دست خود را بشویند. پرسنل امنیتی باید با دقت ورود و خروج تک تک پرسنل ورودی را پایش کنند و هرگونه ناهنجاری را به موقع گزارش کنند.

(۱۵) خط مشی اضطراری: اگر ابتلای کارمندی به COVID-19 تأیید شد

یا مشکوک به ابتلا باشد، باید سریعاً
به مرکز محلی کنترل و پیشگیری
از بیماری‌ها اطلاع داده شود.
شرکت/اداره باید به انجام تحقیقات
اپیدمیولوژیک و اقدامات بهداشتی
کمک کند.

IV. مراقبت‌های روان‌شناختی

۱. واکنش‌های عمومی رایج در مواجهه با بیماری همه‌گیر چیست؟

در مواجهه با وضعیت اپیدمی یک بیماری، مردم سطوح مختلفی از تنش، اضطراب، ترس و احساسات دیگر را تجربه خواهند کرد. به راحتی تحریک‌پذیر و عصبانی می‌شوند. علاوه بر این، ناراحتی‌های مختلف جسمی را به بیماری مورد نظر ربط می‌دهند و به وضعیت جسمی خود و خانواده‌هایشان توجه ویژه می‌کنند. آن‌ها بارها پیشرفت بیماری همه‌گیر را بررسی می‌کنند و در خانه احساس بی‌قراری می‌کنند. این تغییرات روان‌شناختی همچنین می‌تواند سبب بروز برخی از علائم

جسمی مانند درد خفیف قفسهٔ سینه، تنگی نفس، کاهش اشتها، سردرد و تپش قلب را ایجاد کند. همچنین افرادی وجود دارند که دیر به خواب می‌روند، راحت نمی‌خوابند، زود بیدار می‌شوند، کابوس می‌بینند و حتی به مشکلاتی نظیر افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا و افزایش دمای بدن دچار می‌شوند.

۲. بیماران قرنطینه‌شده چه واکنش‌های استرسی روانی از خود نشان می‌دهند؟

از آنجا که بیماران قرنطینه‌شده به طور کامل درگیر بیماری هستند، واکنش استرسی آن‌ها بسیار شدیدتر از عموم مردم است. مواجهه با

محدودیت‌های ناگهانی سبب احساس اضطراب، ناامیدی، تنهایی و عصبانیت آنها می‌شود. این افراد از یک سو نگران سلامتی، خانواده، کار و آینده خود هستند، و از سوی دیگر، ترس از مرگ و احساس رها شدن به حال خود آنها را عذاب می‌دهد. برخی از سرنوشت ناعادلانه خود شکایت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر از این عملکرد نادرستشان که به بیماری منجر شده است، احساس پشیمانی می‌کنند. در این حالت، برخی از افراد مکرراً درخواست معاینه پزشکی می‌کنند و نسبت به رفتار سایر بیماران یا کادر پزشکی وسواس پیدا می‌کنند.

برخی از مصرف‌برخی از داروهای خاص امتناع می‌کنند یا به داروهای خاصی احتیاج دارند. برخی بیش از اندازه به اعضای خانواده و پزشکان وابستگی پیدا می‌کنند و رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهند. این تغییرات روان‌شناختی سبب تشدید علائم جسمی آن‌ها می‌شود و باعث می‌شود علائمی مانند پریشانی قفسه سینه، تنگی نفس، بی‌خوابی و از دست دادن اشتها را از خود نشان دهند که با میزان عفونت ریه تناسبی ندارد.

۳. چگونه می‌توانم مسأله‌ی همه‌گیری را با فرزندم در میان بگذارم؟

کودکان در سنین مختلف، درک متفاوتی از اپیدمی دارند. پدر و مادر

هنگام تصمیم‌گیری در این خصوص که آیا اوضاع اپیدمی را به فرزندان خود اطلاع بدهند یا خیر، نخست باید سن فرزندان خود را در نظر بگیرند.

(۱) نوزادان و خردسالان هنوز قادر به درک اوضاع اپیدمی نیستند و خود اوضاع اپیدمی تأثیر روان‌شناختی چندانی بر آنها ندارد. تأثیر اصلی بر روی آنها، واکنش کسی است که از آنها مراقبت می‌کند. اگر فرد مراقب به دلیل بیماری قرنطینه شود، یا اگر بیش از حد مضطرب باشد، ممکن است نوزاد یا خردسال تحت مراقبت او نیز دچار اضطراب شود، و واکنش‌هایی از جمله گریه،

اختلال در روال‌های همیشگی، از دست دادن اشتها و کاهش رشد را از خود نشان دهد.

(۲) برای کودکان پیش دبستانی، پدرومادر می‌تواند از کتاب‌های تصویری، انیمیشن‌ها، داستان‌ها و اشکال دیگر برای توضیح و اطلاع رسانی مناسب دربارهٔ ویروس و بدن انسان استفاده کنند، تا کودکان، با خطرات موجود آشنا شوند، و برای محافظت از خود با پدرومادر همکاری کنند.

(۳) کودکان دبستانی به درکی از همه‌گیری بیماری رسیده‌اند. نحوهٔ واکنش آن‌ها اغلب به شدت بیماری همه‌گیر بستگی دارد. پدرومادر باید

در همان حال که خود را به لحاظ روان‌شناختی آماده می‌کنند، به احساسات کودکان دبستانی خویش نیز توجه کنند؛ برای آنها برنامه‌های مطالعاتی در خانه ترتیب دهند و زندگی در خانه را برای آنها بانشاط و معنادار کنند.

(۴) توانایی نوجوانان برای درک شرایط اپیدمی مشابه بزرگسالان است. به علاوه، این گروه سنی دوره‌ای از فشار تحصیلی نسبتاً بالا را تجربه می‌کنند و بدیهی است که نگران وضعیت درسی و آینده خود باشند. پدر و مادر باید با آرامش و به شیوه‌ای عاقلانه در مورد وضعیت

اپیدمی بیماری با آن‌ها گفت‌وگو کنند، به آن‌ها کمک کنند تا استرس را کاهش دهند و در اسرع وقت مشغول درس خواندن شوند.

۴. چگونه می‌توان بار روانی ناشی از اپیدمی را کاهش داد؟

(۱) وضعیت بیماری همه‌گیر را بشناسید و دانش محافظتی را از رسانه‌های معتبر به دست آورید. کورکورانه مطالب مندرج در شبکه‌های اجتماعی را که سبب وحشت و اضطراب عمومی می‌شوند، باور نکنید. و با شایع کردن این قبیل مطالب در شبکه‌های اجتماعی برای خودتان دردسر درست نکنید.

(۲) اقدامات پیشگیرانه فعال و مؤثر انجام دهید. اضطراب را به عمل تبدیل کنید. محافظت های شخصی را جدی بگیرید. تا جایی که ممکن است بیرون نروید. از مناطق پر ازدحام دوری کنید. ماسک بزنید. مرتباً دستان خود را بشوید. اتاق خود را تهویه کنید. عملیات پاکسازی و گندزدایی را به شیوه مناسب انجام دهید. باور داشته باشید که فقط پیشگیری به شیوه علمی می تواند از بروز عفونت جلوگیری کند.

(۳) از طریق تلفن همراه، ویدئو و غیره با دوستانتان در ارتباط باشید و به

یکدیگر روحیه بدهید. در صورت لزوم، مشاوره‌های روانشناسی را به طریق آنلاین انجام دهید. هنگامی که اضطراب و هراس جدی است و بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید.

(۴) هنگام بروز علائم اقدام کنید. اگر علائمی مانند تب و سرفه دارید و نمی‌توانید تشخیص دهید که سرماخوردگی است یا COVID-19، از تنها بودن در خانه وحشت نکنید. به موقع از پزشک کمک بخواهید. در حال حاضر، تمام بیمارستان‌های بزرگ بخشی برای «مشاوره‌ی آنلاین برای پایش تب» راه‌اندازی

کرده‌اند که از طریق آن‌ها می‌توانید به صورت آنلاین با پزشکان مشورت کنید، و از خطر ابتلا به عفونت در بیمارستان پرهیز کنید.

(۵) با احساسات خود مواجه شوید و آن‌ها را بپذیرید. در مواجهه با ویروس‌های ناشناخته، حفظ آرامش دشوار است و طبیعی است که مضطرب و هراسان شویم. شک نکنید که همه ما بسیار شکننده‌ایم و بسیاری به بیماری‌های روانی مبتلا هستند. به خودتان اجازه دهید گریه کنید، و از داشتن این احساسات منفی گریزان نباشید. به خودتان سخت نگیرید.

۵. کدام فعالیت‌های خانگی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد؟

(۱) مطالعه: آیا تمام کتاب‌هایی را که سال گذشته خریداری کرده‌اید، خوانده‌اید؟ از این زمان می‌توانید برای خواندن کتاب‌هایی استفاده کنید که همیشه دوست داشته‌اید آن‌ها را بخوانید اما هرگز فرصتش را نیافته بودید. خواندن باعث می‌شود افراد احساس راحتی کنند. کتاب‌های خوب، الهام‌بخش ما هستند.

(۲) تمرین خوشنویسی و نقاشی: نوشتن و نقاشی می‌تواند روحیه شما را جلا دهد و بدن و ذهن شما را آرام کند. افراد علاقه‌مند به

خوشنویسی و نقاشی می‌توانند اضطراب را از این دو طریق در خانه کاهش دهند.

(۳) گوش دادن به موسیقی: موسیقی آرامش‌بخش و زیبا می‌تواند احساسات را تنظیم کند، و به بدن و ذهن آرامش بدهد. کسانی که احساس اضطراب و وحشت می‌کنند بد نیست در خانه موسیقی بیشتری گوش دهند.

(۴) اتاق را تمیز کنید: از این زمان برای تمیز کردن خانه خود استفاده کنید. اتاق تمیز و آراسته می‌تواند روحیه شما را بهبود بخشد. همچنین با نظم بخشیدن به اشیای

اتاق احساس می‌کنید که دستاوردی داشته‌اید.

(۵) کاشت گل و گیاه: گل بکارید و خاک را زیر رو کنید. عطر گل‌ها و سبزی برگ‌ها می‌تواند انسان را از احساسات بد رهایی بخشد. در حال حاضر با زندگی پرشتاب خداحافظی کنید. ذهنیت خود را تنظیم کنید و وقت خود را صرف مطالعه و کار با انرژی بیشتر در آینده کنید.



۶. بی‌خوابی ناشی از اضطراب

در دوره حساس پیشگیری و کنترل COVID-19، هر کس ممکن است کم و بیش نگرانی‌ها و ترس‌هایی داشته باشد. در مواجهه با بیماری‌های همه‌گیر، علائم بی‌خوابی مانند سخت خوابیدن، بیدارشدن‌های مکرر، بیدارشدن زودهنگام، خواب سبک، کمبود انرژی در طول روز و خواب‌آلودگی بروز می‌کند. این واکنشی طبیعی است که افراد در مواجهه با استرس‌های خارجی و وقایع تحریک‌کننده از خود نشان می‌دهند. در این زمان، باید این واکنش‌ها را به درستی زیر نظر داشته باشیم و با آن‌ها روبرو شویم؛ یاد بگیریم

که پذیرای واقعیت باشیم و بیش از اندازه به خود نگرانی راه ندهیم. اگر نتوانیم ذهنیت خود را به خوبی تنظیم کنیم، به راحتی ممکن است به بی‌خوابی مزمن شویم و حتی افسردگی، اختلال اضطرابی^۱ و غیره دچار شویم. بنابراین، حفظ کیفیت خواب در دوره اپیدمی بسیار مهم است.

در صورت بی‌خوابی چه باید کرد؟

(۱) از یک برنامه منظم پیروی کنید.

الف. همین که دوباره انرژی کافی بازیابی شد، از بستر بلند شوید. گذراندن وقت بیش از اندازه در بستر می‌تواند باعث خواب سبک یا

¹ anxiety disorder

چندپاره شدن خواب شود.

ب. هر روز هفته را در زمانی مقرر بیدار شوید. بلند شدن و رفتن به رختخواب در زمان مقرر به تثبیت یک «ساعت بیولوژیکی عادی» کمک می‌کند.

ج. هنگام بی‌خوابی‌های شبانه تلاش نکنید بخوابید. این می‌تواند به خواب رفتن را دشوار کند. از بستر بلند شوید، اتاق خواب را ترک کنید و خود را با فعالیت‌های ملایمی مانند کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی و غیره سرگرم کنید، هنگامی که احساس خواب‌آلودگی کردید، دوباره به بستر بروید.

د. ساعت شماطه‌دار را از جلوی چشم خود دور نگه دارید تا مدام به آن نگاه نکنید. چک کردن مکرر زمان باعث نگرانی، عصبانیت و سرخوردگی می‌شود که می‌تواند بی‌خوابی را تشدید کند.

هـ. در طول روز از چرت‌زدن خودداری کنید. بیدار ماندن در طول روز به خواب شبانه کمک می‌کند.

(۲) به عادت‌های خوب روی بیاورید.

الف. ورزش به کاهش دشواری خواب و تعمیق خواب کمک می‌کند. برنامه‌ای برای تمرین‌های ورزشی تهیه و آن را دنبال کنید. می‌توانید ورزش را در زمانی مشخص در طول روز یا عصر انجام دهید. با این حال،

از ورزش کردن در طی دو ساعت
پیش از خواب خودداری کنید.

ب. استفاده از حمام، ۱/۵ تا ۲ ساعت
پیش از رفتن به بستر می‌تواند به
تعمیق خواب کمک کند.

ج. طی ۱/۵ ساعت پیش از خواب، از
دریافت محرک‌های قوی خودداری
کنید. از انجام کارهای ذهنی که
باعث هیجان می‌شود، بپرهیزید. از
خواندن کتاب‌ها یا فیلم‌ها و تماشای
برنامه‌هایی که باعث هیجان یا ترس
می‌شوند خودداری کنید. از مشاخره
با مردم جداً بپرهیزید.

د. یک ساعت پیش از خواب از تماشای

صفحه‌های الکترونیکی مانند تلفن‌های همراه، کنسول‌های بازی، رایانه و تلویزیون خودداری کنید.

هـ مشکلات را با خود به رختخواب نبرید. نگرانی می‌تواند در خوابیدن اختلال ایجاد کند و سبب سبکی خواب شود. طی روز مشکلات را حل کنید یا برای حل آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. اگر هنوز نمی‌توانید افکار خود را هنگامی که در بستر هستید، کنترل کنید، می‌توانید یک «دفتر یادداشت پریشانی» با خود به بستر ببرید: هرچه به ذهنتان می‌رسد، در این دفترچه بنویسید. سپس آن را ببندید، در کشو کنار تختخواب قرار دهید و به خود بگویید: «مشکلاتم

در دفترچه نوشته شده است و حالا می‌توانم بخوابم.» این به کاهش دردها و به خواب رفتن کمک می‌کند.

(۳) یک محیط خواب راحت ایجاد کنید.

الف. اطمینان حاصل کنید که نور و صدای اضافی در اتاق خواب ایجاد مزاحمت نمی‌کند. محیطی راحت و آرام برای خواب می‌تواند به کاهش شب‌بیداری کمک کند. برای تاریک کردن اتاق از فرش یا پرده استفاده کنید و درب را ببندید. در صورت لزوم از چشم‌بند و گوش‌بند استفاده کنید.

ب. مطمئن شوید که رختخواب شما راحت است. این می‌تواند به شما کمک کند تا آسان‌تر به خواب بروید.

۷. افرادی که در خانه قرنطینه شده‌اند، چگونه احساسات خود را کنترل کنند؟

در طول اپیدمی، بسیاری از افراد نیاز به رصد خود-قرنطینه‌ای در خانه دارند. افرادی که تحت رصد پزشکی هستند، ناگزیر نگران و مضطرب می‌شوند و بنابراین باید احساسات خود را کنترل کنند.

(۱) ابتدا باید درک کنیم که هدف از قرنطینه کوتاه‌مدت، حفظ سلامتی خودمان و افراد دیگر است و باید

آن را با ذهنی باز و بدون شکایت یا عصبانیت بپذیریم.

(۲) تماس با شخص آلوده الزاماً باعث عفونت نمی‌شود. حتی اگر ابتلا به این بیماری رخ دهد، تا زمانی که با آن به شیوه علمی رفتار شود، قابل درمان است. لازم است که به خودمان ایمان داشته باشیم.

(۳) شیوه زندگی سالم را حفظ کنید. مرتب کار و استراحت کنید. تغذیه متعادل داشته باشید. در حد معتدل ورزش کنید. سیستم ایمنی بدن خود را بهبود بخشید.

(۴) اطلاعات را تنها از رسانه‌های معتبر کسب کنید. بیش از اندازه به

اپیدمی توجه نشان ندهید چون می‌تواند سبب اضطراب شود.

(۵) با گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب و نقاشی، به ذهن و جسم خود آرامش بدهید.

(۶) با خانواده و دوستان در تماس باشید. به آن‌ها بگویید که چه فکری در سر دارید تا از تشویق‌ها و حمایت‌های آن‌ها برخوردار شوید.

۷. کج فهمی های رایج

۱. آیا آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند COVID-19 را درمان کنند؟

خیر. آنتی بیوتیک‌ها COVID-19 را درمان نمی‌کنند. عامل بیماری‌زای COVID-19 یک ویروس است و از آنتی بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده می‌شود. مصرف آنتی بیوتیک‌ها نه تنها اثر پیشگیرانه ندارد بلکه ممکن است باعث واکنش‌های دارویی نامطلوب و عدم توازن در باکتری‌های مفید روده شود. بنابراین، مصرف آنتی بیوتیک به منظور جلوگیری از COVID-19 اشتباه است.

۲. آیا مکمل‌های ویتامین C از COVID-19 جلوگیری می‌کند؟

مکمل‌های ویتامین C مانع از ابتلا به COVID-19 نمی‌شوند. ویتامین C اثرات فیزیولوژیکی زیادی دارد. به بدن کمک می‌کند عملکرد ایمنی بدن را حفظ کند و اثرات آنتی‌اکسیدانی دارد. اما ویتامین C معمولاً فقط یک داروی کمکی است. ویتامین C به خودی خود اثر ضد ویروسی ندارد. استفاده بیش از اندازه ویتامین C همچنین ممکن است باعث ناراحتی دستگاه گوارش، خارش و تشکیل سنگ‌های مجاری ادراری شود.

۳. آیا احتمال آلوده شدن به COVID-19 پس از دریافت واکسن آنفولانزا کمتر می‌شود؟

خیر. واکسن عاملی برای فعال سازی سیستم خود-ایمنی بدن است که برای جلوگیری از بیماری‌های عفونی با رقیق کردن یا غیرفعال کردن میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا و متابولیت‌های آن‌ها یا با استفاده از روش‌های اصلاح ژنتیکی این میکروارگانیزم‌ها تهیه می‌شود. واکسن، توانایی عامل بیماری‌زا (پاتوژن) را در تحریک سیستم ایمنی بدن حفظ می‌کند. به زبان ساده، نسخهٔ تضعیف‌شده از ویروس است که پس از

وارد شدن به بدن، سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کند تا ویروس را به خاطر بسپارد و آن را از بین ببرد. هنگامی که ویروسی مشابه به بدن حمله می‌کند، سیستم ایمنی بدن با پیروی از حافظه خود آن را سریع‌تر از بین می‌برد. بنابراین، متخصصان باید عامل بیماریزا را شناسایی کنند، مؤلفه‌هایی را که می‌توانند باعث مصونیت محافظتی شوند، بیابند و سپس واکسن را تحلیل و طراحی کنند. ویروس‌های آنفلوانزا با ویروس‌های متعلق به نژادهای SARS-CoV-2 یکسان نیستند. حتی اگر شخصی علیه آنفلوانزا واکسینه شده باشد، ممکن است هنوز هم به SARS-CoV-2 آلوده شود.



۴. آیا زدن چند ماسک از ابتلا به COVID-19 بهتر جلوگیری می‌کند؟

خیر. یک ماسک کافی است. برای COVID-19، ماسک‌های پزشکی یا KN95/N95 و ماسک‌های تنفسی با فیلتر ذرات در پیشگیری مؤثرند. برای ماسک‌های جراحی، تا زمانی که از محصول مناسب و به شیوه درست استفاده شود، می‌توان به همان اثر

محافظتی دست یافت. پوشیدن چند ماسک به‌طور نظری می‌تواند مانع از انتشار قطرات شود، اما باعث افزایش مقاومت در گردش هوا و ناراحتی می‌شود. از آنجا که هوا از جلوی ماسک‌ها نمی‌تواند وارد حفره بینی شود، فقط می‌تواند از پهلوها وارد شود و بنابراین اثر محافظتی خوبی ندارد. ماسک‌ها به‌عنوان فیلتری برای جلوگیری از عفونت‌های تنفسی، می‌توانند خطر COVID-19 را کاهش دهند. بنابراین لازم است ماسک‌ها را به درستی انتخاب و استفاده کنید.

۵. آیا ماسک‌های KN95/N95 پس از ضد عفونی قابل استفاده مجدد هستند؟

خیر. ماسک‌ها معمولاً یک بار مصرف هستند و در شرایط خاص (برای مثال، عدم دسترسی به تعداد کافی)، ماسک‌های KN95/N95 را می‌توان تحت شرایط بسیار خاص مورد «استفاده طولانی» یا «استفاده مجدد محدود» قرار داد. این شرایط شامل استفاده صحیح، سالم بودن ماسک، آلوده‌نبودن به ترشحات تنفسی یا مایعات بدنی و عدم اشکال در تنفس می‌شود. حتی اگر این شرایط مهیا باشد، در تعداد دفعات استفاده مجدد از

آن‌ها محدودیت‌هایی وجود دارد. تولید کننده تعداد دفعات استفاده مجدد را درج می‌کند. اگر این تعداد درج نشده باشد، نباید از پنج بار بیشتر شود. ماسک‌های استفاده‌شده را نباید با مایکروویو یا اسپری کردن الکل استریل کرد. با این روش‌ها نمی‌توان از انهدام SARS-CoV-2 و سایر میکرو-ارگانسیم‌های مضر اطمینان یافت. علاوه بر این، ممکن است شکل ماسک‌ها تغییر کند و به الیاف فیلتر آسیب برسد، که باعث می‌شود ماسک‌ها اثر محافظتی خود را از دست دهند.

۶. آیا دهان شویه نمکی (نرمال سالین) از COVID-19 جلوگیری می‌کند؟

دهان شویه‌های نمکی (نرمال سالین) از COVID-19 جلوگیری نمی‌کنند. دهان شویه نمکی برای تمیز کردن دهان و گلو مفید است و به‌عنوان درمانی برای گلودرد عمل می‌کند. با این حال، منطقه آلوده به ویروس SARS-CoV-2 دستگاه تنفسی است و دهان شویه هیچ نقشی در تمیز کردن این ناحیه ندارد. در حال حاضر، هیچ نتیجه‌ای از تحقیقات نشان نمی‌دهد که نمک بر COVID-19 تأثیر دارد.

۷. آیا استحمام در آب گرم ۵۶ درجه سانتی‌گراد از ابتلا به COVID-19 جلوگیری می‌کند؟

حمام گرم، SARS-CoV-2 را از بین نمی‌برد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که SARS-CoV-2 پس از ۳۰ دقیقه در دمای ۵۶ درجه سانتی‌گراد کشته می‌شود. با این حال، بدن انسان نمی‌تواند حمام گرم در دمای ۵۶ درجه سانتی‌گراد را به مدت ۳۰ دقیقه تحمل کند و ممکن است دچار تابش گرما (معادل حمله شدید گرمایی) شود که البته این وضعیت می‌تواند باعث مرگ شود. به علاوه، دمای بدن انسان نسبتاً ثابت است و حمام گرم نمی‌تواند دمای بدن را بالا ببرد. اگر واقعاً به

COVID-19 مبتلا شده باشید، صرفِ حمام گرم باعث کشته شدن ویروسی که به بدن شما حمله‌ور شده است، نمی‌شود.

۸. آیا خوردن سیر با COVID-19 مقابله می‌کند؟

خیر. سیر حاوی ماده‌ای به نام آلیسین^۱ است که می‌تواند اثرات ضد باکتریایی به‌ویژه در جلوگیری و از بین بردن برخی از باکتری‌های بیماری‌زا روده و دستگاه تنفسی داشته باشد. اثر ضدباکتریایی آلیسین درست است، اما هیچ داده بالینی برای اثبات اثر آن در برابر COVID-19

¹ allicin

وجود ندارد. کسانی که معمولاً دوست دارند سیر بخورند با خوردن چند عدد مشکلی پیدا نمی‌کنند. اما انتظار نداشته باشند که خوردن آن در جلوگیری از ابتلا به COVID-19 مؤثر باشد.



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت ✓ بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت ✓ بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت ✓ بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت ✓ بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت ✓ بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت ✓ بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>



رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

رصد روزانه خانگی

تاریخ

علائم	در <input type="checkbox"/> علامت <input checked="" type="checkbox"/> بگذارید.	جزئیات	مصرف دارو	تخفیف علائم
تب	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	دمای صبحگاهی <input type="checkbox"/> دمای شبانهگاهی <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سرفه	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
خستگی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
احتقان بینی، آبریزش بینی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
گلودرد، سردرد، درد عضلانی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم چشمی	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	احساس جسم خارجی، احساس سوزش، التهاب ملتحمه، افزایش ترشحات بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
اسهال	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
زجر تنفسی، تنگی نفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
سختی تنفس	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
علائم دیگر	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	ملايم <input type="checkbox"/> معتدل <input type="checkbox"/> شدید <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

پیوست: طرز تهیه مایع ضد عفونی از سدیم هیپوکلریت

سدیم هیپوکلریت (آب ژاول) در صنعت با غلظت ۱۵ درصد تهیه می‌شود. آنچه به‌عنوان سفیدکننده (وایتکس) در بازار ایران به فروش می‌رسد، محلول سدیم هیپوکلریت ۰.۵٪ درصد است. جهت ضد عفونی سطوح با آلودگی متوسط مانند ترشحات تنفسی بیماران و مراکز درمانی و سایر مکان‌هایی که بیماران در آن نگهداری می‌شوند، از محلول ۰.۱٪ سدیم هیپوکلریت استفاده می‌شود. جهت ضد عفونی سطوحی با آلودگی پایین مانند محیط‌های معمولی زندگی افراد، میز و صندلی، شیشه‌ها، دستگیره درها

و غیره از محلول آب ژاول با غلظت ۰/۱٪ استفاده می‌شود. (برای ضدعفونی دست‌ها صرفاً از مواد ضدعفونی کننده با پایه الکلی استفاده کنید.)

برای تهیه محلول ۰/۱٪ سدیم هیپوکلریت از وایتکس، ۱ پیمانه از وایتکس را با ۴ پیمانه آب رقیق کنید.

برای تهیه محلول ۰/۱٪ سدیم هیپوکلریت از وایتکس، ۱ پیمانه از وایتکس را با ۴۹ پیمانه آب رقیق کنید.

منابع

۱. دستورالعمل کشوری کرونا ویروس وزارت بهداشت و درمان بهمن ۱۳۹۸
۲. توصیه‌های سازمان WHO

A Manual on Protection against **COVID-19**



Chief Editors:

Wang Zhongdong
Sun Haiyan

Translators:

Dr. Abbas Nikravesht
Nahid Rakhshi
Mahshid Nikravesht
Ebrahim Amel Mehrabi



ISBN 978-600-308-166-6



9 786003 081666

daneshnegar.com