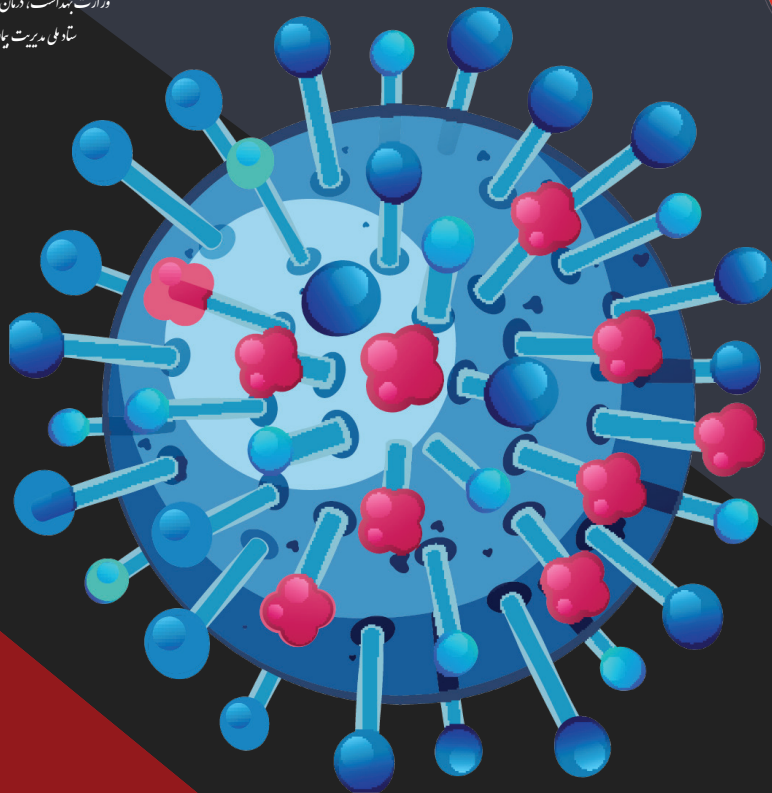




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان مدیریت بحاری کرنا



# زندگی با کرونا

#کرونا\_را\_شکست\_می\_دهیم

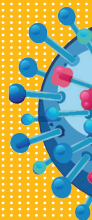


## پیشگفتار

### سلام

حتما اسم کرونا را شنیده اید. این بیماری از کشور چین شروع شد و الان که این مطلب را می نویسیم، حدود یک ماه است که در کشور ما خودش را نشان داده است. امیدواریم که بیماری هر چه سریع تر از کشور ما خارج شود و افرادی هم که به این بیماری مبتلا شده اند هر چه زودتر بهبود پیدا کنند. ولی در هر صورت باید بپذیریم که این میهمان ناخوانده و نامهربان برای مدتی بالاجبار میهمان ما است. در این مدت باید کوشش کنیم که به بهترین شکل از خود مراقبت کنیم تا بیمار نشویم و این بیماری را به اعضای خانواده و دیگران منتقل نکنیم، همچنین باید یاد بگیریم که اگر خدای ناکرده بیمار شدیم یا در خانه بیمار داشتیم، چه کارهایی را انجام دهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم تا ضمن رفتن به سوی بهبودی، از ابتلای دیگران هم پیشگیری کنیم.

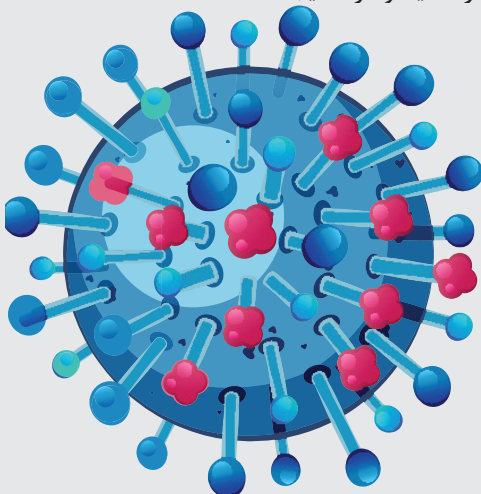
به علاوه باید بیاموزیم که برای زمان هایی که در خانه هستیم چگونه برنامه داشته باشیم تا اسیر استرس های بی مورد نشویم و البته دلواپسی های درست داشته باشیم. امیدواریم که این مجموعه برای شما مفید باشد و سبب ارتقای توانمندی های شما برای پیشگیری و مقابله با کرونا شود.



## زندگی با کرونا

### ویروس کرونا چیست؟

- ویروس کرونا سبب بیماری در انسان و حیوان می‌شود.
- ویروس کرونا در انسان سبب انواع بیماری‌های تنفسی از سرماخوردگی ساده تا بیماری شدید می‌شوند.
- ویروس جدید کرونا می‌تواند بیماری تنفسی با علائم خفیف تا علائم بسیار شدید و مرگ ایجاد کند.



### کرونا و روش انتقال

- ویروس کرونا از افراد به یکدیگر منتقل می‌شود.
- ویروس می‌تواند از طریق عطسه و سرفه وارد فضای اطراف فرد شود.
- بیماری که سرفه می‌کند، ویروس را در فضای اطراف پخش می‌کند.
- تنفس هوایی که ویروس دارد، می‌تواند سبب انتقال شود.
- ویروس خارج شده از بینی و دهان روی سطوح می‌نشیند. دست‌زدن به این سطوح و سپس دست‌زدن به چشم، بینی و دهان ویروس را منتقل می‌کند.





# زندگی با کرونا

## کرونا و گروه‌های پرخطر

همه افراد ممکن است که به بیماری کرونا مبتلا شوند، اما برخی افراد در معرض خطر بیشتری در صورت ابتلای به کرونا هستند. این افراد عبارتند از:

- افراد با سن بیشتر از ۶۰ سال
- زنان باردار
- افراد با بیماری زمینه‌ای تنفسی، فشار خون، قلبی عروقی، دیابت،...
- افراد با نقص و ضعف سیستم ایمنی مانند مبتلایان به سرطان، شیمی درمانی، پیوند اعضا، ایدز...



## کرونا و علائم بیماری:

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





## کرونا و اصول پیشگیری:

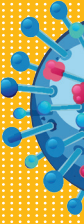
- برای پیشگیری از بیماری کرونا از خود و دیگران محافظت کنید
- کودکان و نوجوانان را از تجمع در مکان‌های عمومی منصرف کنید.
- هرگز به صورت، بینی و چشم خود دست نزنید.
- دست ندهید و روبوسی نکنید.
- دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مخصوصا قبل از غذا خوردن؛ بعد از پاک کردن بینی، سرفه یا عطسه بشویید
- در صورت کثیف بودن ظاهری دست‌ها، باید آن‌ها را با آب و صابون شست.
- در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، برای تمیز کردن دست‌ها از الکل ۷۰ درجه استفاده کنید.
- هنگام سرفه و عطسه خود یا دیگران، دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین ناحیه آرنج بپوشانید.
- فاصله ۱-۲ متری از دیگران را رعایت کنید.
- روش تهیه مواد گندزدا با الکل و وایتکس را یاد بگیرید.





# زندگی با کرونا

- مرتب روی میز، کلیدها، دستگیره‌ها و دستگیره‌های کابینت و اشیاء را ضدعفونی کنید.
- قبل از ضدعفونی کردن سطح کثیف، آن‌ها را با یک پاک کننده تمیز کنید.
- از رفتن به جشن تولد، میهمانی و مراسم عزاداری پرهیز کنید.
- غذای خود را از بیرون تهیه نکنید و به درست کردن یک غذای هرچند ساده در خانه رضایت بدهید.
- هرگز آب دهان را در معابر به بیرون پرتاب نکنید.





# زندگی با کرونا

## کرونا و شستن صحیح دست ها

- شستن دست ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.
- شستن دست ها ده مرحله دارد که عبارتند از:



بین انگشتان را در  
قسمت پشت دست  
بشوید



دو کف دست ها را  
با هم بشوید



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



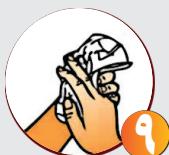
شست دست را  
جداگانه و دقیق  
بشوید



نوک انگشتان را درهم  
گره کرده و به خوبی  
بشوید



بین انگشتان  
را از روبه رو بشوید



دست را با دستمال  
خشک کنید



دور مچ معمولاً  
فراموش می شود! در  
آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با  
نوک انگشتان بشوید



و با همان دستمال شیر  
آب را ببندید و دستمال را  
در سطل زباله بیاندازید





## کرونا و وسایل شخصی

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

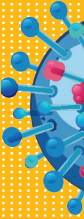


## کرونا و بیرون رفتن از خانه

- خانه امن‌ترین مکان برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا است.
- فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود کنید.
- تا حد امکان سفرهای غیرضروری را محدود کنید.
- در صورت امکان دورکاری کنید و کارها را در خانه انجام دهید.
- از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- اگر ناگزیر به بیرون رفتن از خانه شدید، مواد ضدعفونی دست و دستکش یک بار مصرف را همراه داشته باشید.
- به جای رفتن به بانک، کارهای بانکی خود را الکترونیکی انجام دهید.
- تا حد ممکن از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.



# زندگی با کرونا





## زندگی با کرونا

- در صورت داشت علائم بیماری و در ساعت‌های شلوغ به هیچ عنوان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- اگر ناگزیر به استفاده از وسایل نقلیه عمومی شدید، حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید.
- برای غذا خوردن به رستوران نروید.
- تا می‌توانید از آسانسور استفاده نکنید.
- هنگام استفاده از پله برقی فاصله ۱-۲ متر را از دیگران رعایت کنید.
- در آسانسور رو به در آسانسور بایستید و دیگران را نیز به این کار تشویق کنید.



## کرونا و مسافرت

- به مسافرت نروید.
- اگر بیمار هستید اصلاً به مسافرت نروید.
- اگر در مسافرت بیمار شدید، به پزشک یا مراکز منتخب مراجعه کنید و پزشک را در جریان سفرهای خود بگذارید.
- از افرادی که علائم بیماری دارند فاصله بگیرید.
- با خود به اندازه کافی دستمال کاغذی و دستکش یک بار مصرف داشته باشید.
- ماسک بزنید.
- از بطری آب اختصاصی استفاده کنید.
- از هرگونه پذیرایی غیرمطمئن دوری کنید.
- فقط غذای کاملاً پخته بخورید.
- از لمس سطوح وسیله سفر تا حد ممکن خودداری کنید.





# زندگی با کرونا

## کرونا و خرید

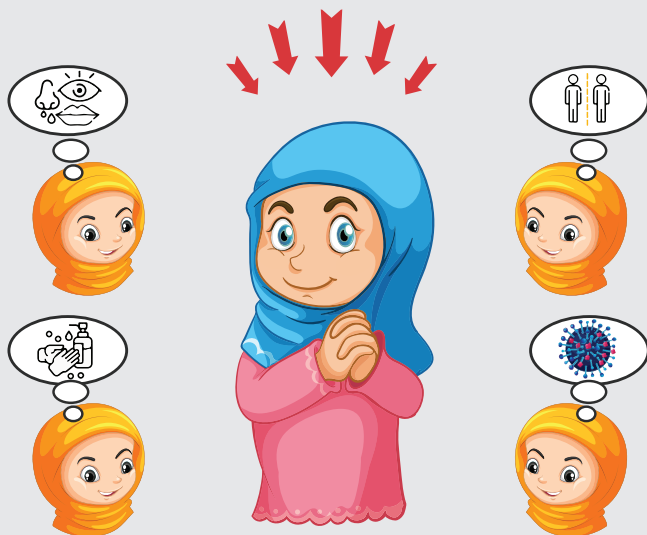
- تا حد ممکن خریدهای خود را به تعویق بیندازید.
- از گزینه‌های خرید اینترنتی یا پیک‌های خرید استفاده کنید.
- هنگام خرید از دستکش و ماسک یک بار مصرف استفاده کنید.
- کودکان را مراکز خرید نبرید.
- اگر ناگزیر از بردن کودکان به مرکز خرید بودید، به هیچ عنوان نگذارید کودک شما از وسایل بازی مراکز خرید استفاده کند.
- در مراکز خرید از دست‌زدن به سطوح مانند آسانسور، پله برقی، دستگیره‌ها، قفسه‌ها ... خودداری کنید.
- پس از اتمام خرید و پیش از رسیدن به خانه دست‌های خود را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید.
- از پول نقد استفاده نکنید و پرداخت‌ها را با کارت انجام دهید.
- همه مراحل پرداخت از کشیدن کارت تا ورود رمز را خود انجام دهید.



## کرونا و استرس

## زندگی با کرونا

- اولین قدم برای مبارزه با استرس و ترس، داشتن اطلاعات است.
- از بیماری نترسید. آگاهی از شما در مقابل بیماری محافظت می کند.
- فعالیتهای خود را در شبکههای اجتماعی در حد معقول حفظ کنید.
- ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید.
- در خانه بمانید و روابط اجتماعی خود را حفظ کنید.
- با تلفن یا ایمیل با دیگران در تماس باشید.
- در چنین شرایطی ناراحتی، عصبانیت، استرس و ترس می تواند طبیعی باشد. باید آن‌ها را کنترل کرد.
- صحبت با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید، به کاهش استرس و ترس کمک می کند.
- از تجربه‌های قبلی موفق خود در رویارویی با مشکلات کمک بگیرید.
- برای کاهش نگرانی و استرس خود و خانواده تنفس عمیق، نیایش، گوش دادن به موسیقی، قدم زدن در هوای آزاد و توکل بر خدا را فراموش نکنید.
- از توجه به رسانه‌هایی که باعث ناراحتی شما می شوند پرهیز کنید.





## زندگی با کرونا

- از موقعیت‌هایی که استرس شما را زیاد می‌کند دوری کنید.
- در مواقع استرس نفس‌های عمیق بکشید. برای قدم زدن و پیاده‌روی در مکان‌های خلوت یا طبیعت بروید.
- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن و شبکه‌های اجتماعی صحبت کنید، صحبت در مورد نگرانی‌ها به بهتر شدن حال شما کمک می‌کند.
- صحبت‌های خود را به اخبار کرونا و ویروس محدود نکنید و در مورد موضوعات مختلف گفتگو کنید.
- در مورد نگرانی‌ها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آن‌ها خجالت نکنید.
- با احساس‌ها و فکرهای خود نجنگید، تغییر حال شما در هر لحظه طبیعی است و حل مشکل نیاز به زمان دارد.
- بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست. عادی زندگی کنید و روی چیزهایی که کنترل دارید تمرکز کنید.
- استراحت، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک داشته باشید و بیست دقیقه در روز (با رعایت نکات بهداشتی) پیاده‌روی کنید.
- انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما زیاد می‌کند. قبل از بازگو کردن اخبار، از درستی آن مطمئن شوید.
- با توجه به پرسترس بودن وضعیت، از سلامت روان اعضای خانواده خود مراقبت کنید.
- بیماری کرونا می‌تواند تا چند ماه جامعه را درگیر خود کند. برای





# زندگی با کرونا

- کاهش تاثیر آن بر خانواده برنامه‌ریزی کنید.
- همه با هم درباره بیماری کرونا صحبت کنید و با تبادل اطلاعات صحیح، باورها و نگرانی‌های نادرست را کاهش دهید.
- با مشارکت معقول در شبکه‌های اجتماعی، کارهای صحیح خود را به اشتراک بگذارید و از کارهای درست دیگران آگاه شوید.
- تمام وقت خود را صرف تماشا، خواندن یا گوش دادن به خبرهای کرونا نکنید. استراحت کنید و زمانی را به بازی و ایجاد شادی و نشاط در خانواده اختصاص دهید.
- با بقیه اعضای خانواده، برنامه‌ای را برای ماندن در خانه تهیه کنید.

## کرونا و استرس کودکان

- با توجه به تعطیلی مدرسه، برای اینکه فرزندان دانش‌آموز شما از درس عقب نمانند، با همکاری مدرسه برنامه‌ریزی کنید.
- با فرزندان خود درباره بیماری صحبت کنید، آنها را آرام کنید و به آن‌ها اطمینان دهید که از امنیت برخوردار هستند.
- در حضور کودکان و افراد حساس در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- اخبار نگران‌کننده و گفتگوهای بزرگ‌ترها، کودکان را بیشتر از همه دچار اضطراب، ترس و نگرانی می‌کند.
- به کودکان فرصت دهید تا در مورد آنچه انجام داده‌اند یا درباره آنچه در مورد آن فکر می‌کنند صحبت کنند.
- کودکان را تشویق کنید تا نگرانی‌های خود را با شما در میان بگذارند.
- کودکان در این شرایط نیاز بیشتری به تفریح و سرگرمی دارند.
- مجموعه‌ای از بازی‌های خانگی را لیست کنید و به آن‌ها بپردازید.
- بازی با کودکان باعث منحرف کردن توجه آنان از استرس می‌شود و به آن‌ها آرامش می‌دهد.
- سعی کنید برنامه‌های سرگرمی و بازی کودکان را در منزل بیشتر کنید
- نظم برنامه‌های روزمره کودک مانند خواب و غذا و بازی را تا حد ممکن حفظ کنید.
- تمرین‌های آرام‌سازی مانند نقاشی، قصه‌گویی و داستان‌نویسی به کاهش استرس کودکان کمک می‌کند.
- کودکان نیاز به آرامش، بازی و امید دارند.







## کرونا و ایجاد شادی و نشاط در خانه

- شوخی کنید و لبخند بزنید.
- در خانه آرامش ایجاد کنید.
- با همکاری خانواده برنامه‌ای را برای خود تنظیم و به آن عمل کنید.
- فکر کردن به کمبودها مانع شادی است. سعی کنید به داشته‌های خود، بویژه سلامتی خود و خانواده فکر کنید.
- در صحبت‌های روزانه از جملات منفی و نیز بزرگ جلوه‌دادن مشکلات و نگرانی‌ها پرهیز کنید.
- توکل به خدا، صداقت، تفاهم و یکدلی را در فضای خانه توسعه دهید.
- خاطرات شیرین زندگی را مرور کنید.
- با استفاده از لباس‌های شاد و روشن، تغییر چیدمان اتاق‌ها، مبلمان خانه و ...، شادی و نشاط را در خانه زیاد کنید.
- همراه با فرزندان خود آواز بخوانید.
- با فرزندان خود بازی کنید.
- انجام ورزش‌های انفرادی مانند یوگا که در خانه قابل انجام است به ایجاد حس مثبت و کاهش استرس کمک می‌کند.
- با هماهنگی اعضای خانواده یک غذای جدید انتخاب و آماده کنید.
- به رفتارهای سالم و بهداشتی کودکان پاداش بدهید.





## زندگی با کرونا

### کرونا و برقراری روابط بین فردی

- با دوستان و اطرافیان خود با تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ارتباط تصویری صحبت کنید.
- وبلاگ یا صفحه اختصاص خود را در شبکه‌های اجتماعی راه‌اندازی کنید و آن را به اطلاع دوستان و آشنایان خود برسانید.
- در گروه‌هایی مطمئنی که علاقه‌های مشترک دارید عضو شوید.
- عضویت در گروه‌هایی با موضوع خاص (مانند پیشگیری و کنترل کرونا و ویروس) در بستر شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود:
- افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی‌می‌برند.
- موجب افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری‌ها و مشکلات زندگی می‌شود.
- آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می‌آورد.
- فرصتی به وجود می‌آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت بخشند.
- موجب احساس مسئولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می‌شود.
- باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می‌شود.



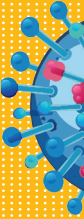


## کرونا و بیمار شدن

- احتمال بیمار بودن خود را به دیگران بگویید.
- به سر کار نروید.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- حتما ماسک بزنید.
- مطابق توصیه های وزارت بهداشت و تلفن های ۱۹۰ و ۴۰۳۰، اقدامات لازم را برای بیماری خود انجام دهید.
- اگر همراه علایم سرماخوردگی تنگی نفس داشتید، در حالی که ماسک دارید، به مراکز منتخب وزارت بهداشت یا پزشک مراجعه کنید.
- وسایل شخصی و ظروف غذای خود را از دیگران جدا کنید.
- اتاق خود را از دیگران جدا کنید و در اتاق خود بمانید.
- به هر طریق ممکن، گردش هوا را با تهویه یا باز کردن پنجره ها در اتاق خود برقرار کنید.
- سعی کنید دستشویی و حمام خود را از دیگران جدا کنید.



## زندگی با کرونا





## کرونا و مراقبت از بیمار

- اگر بیمار در خانه دارید، سعی کنید اتاق، دستشویی و حمام او را از دیگران جدا کنید.
- اگر نمی‌توانید اتاق بیمار را جدا کنید، همه باید حداقل فاصله یک متر از او را رعایت کنند.
- در اتاق بیمار با گذاشتن تهویه و یا باز کردن یک پنجره و یک در، گردش هوا را برقرار کنید.
- ظروف و لوازم غذای بیمار را از دیگران جدا کنید و آن‌ها را جدا بشویید.
- بیمار و مراقب او از ماسک استفاده کنند.
- دستمال کاغذی و ماسک به اندازه کافی در دسترس بیمار باشد.
- سطل زباله درپوش‌دار برای دفع دستمال کاغذی در اتاق بیمار باشد.
- سطوح مورد استفاده بیمار را مرتب و به دفعات ضدعفونی کنید.
- لباس و ملحفه بیمار جدا از لباس دیگران و در دمای آب ۹۰-۶۰ درجه شسته شود.
- یک نفر در خانواده مسوول مراقبت از بیمار باشد.
- مراقب بیمار را از بین گروه‌های پرخطر انتخاب نکنید.
- مراقب بیمار باید به دفعات دست‌های خود را بشوید و اصول بهداشتی پیشگیری از کرونا را با جدیت رعایت کند.
- به شکلی برنامه‌ریزی کنید که بیمار به حداقل دفعات از اتاق خود بیرون بیاید.



# علائم ویروس کرونا را بشناس

توجه: در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید

سرفه  
و تنگی  
نفس

تب

سردرد

خستگی

آبریزش  
بینی

بدن درد





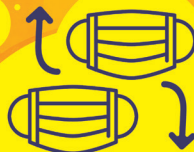
# روش صحیح استفاده از ماسک



دهان و بینی  
را کاملاً پوشانده و  
هیچ شکافی بین صورت و  
ماسک وجود نداشته باشد



از ماسک‌های  
یک بار مصرف  
دوباره استفاده  
نکنید



به محض  
مرطوب شدن ماسک  
آن را با ماسک جدید  
جایگزین کنید



در حین استفاده از  
لمس ماسک خودداری  
کنید و در صورت نیاز  
دستانتان را با آب  
و صابون بشویید



قبل از قرار دادن  
ماسک روی صورت  
دستانتان را با آب و صابون  
یا دستمال پاک‌کننده  
الکی تمیز کنید



برای دور انداختن ماسک  
آن را از پشت صورتتان جدا کرده  
بلافاصله در سطل در دار رها کنید

و پس از آن دستانتان را با آب و صابون یا دستمال الکل دار تمیز کنید



# روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

