



به نام خدا



کرونا ویروس جدید COVID-19



ویژه دانش آموزان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

- مدیریت پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

- مدیریت توسعه شبکه و ارتقای سلامت

✓ همه ما تو زندگی لااقل یک بار سرما خوردیم و یا دچار آنفلوآنزا

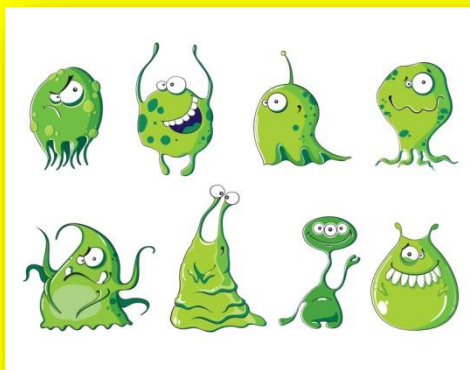
شدیم. در چنین شرایطی بدن ما انسان ها خیلی آسیب پذیر میشه.

✓ این بیماریها توسط **ویروس ها** وارد بدن انسان شده و از فردی به فرد

دیگه منتقل می شن.

✓ **ویروس ها** موجودات بسیار بسیار ریزی هستن که میتونن از طریق

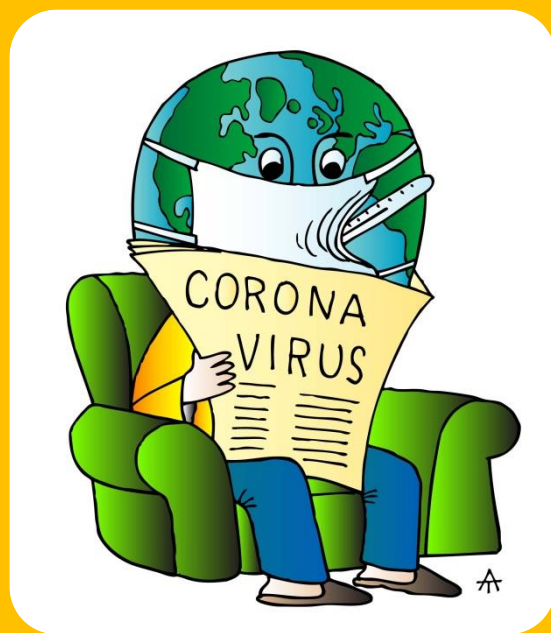
بینی، دهان، چشم و وارد بدن بشن.



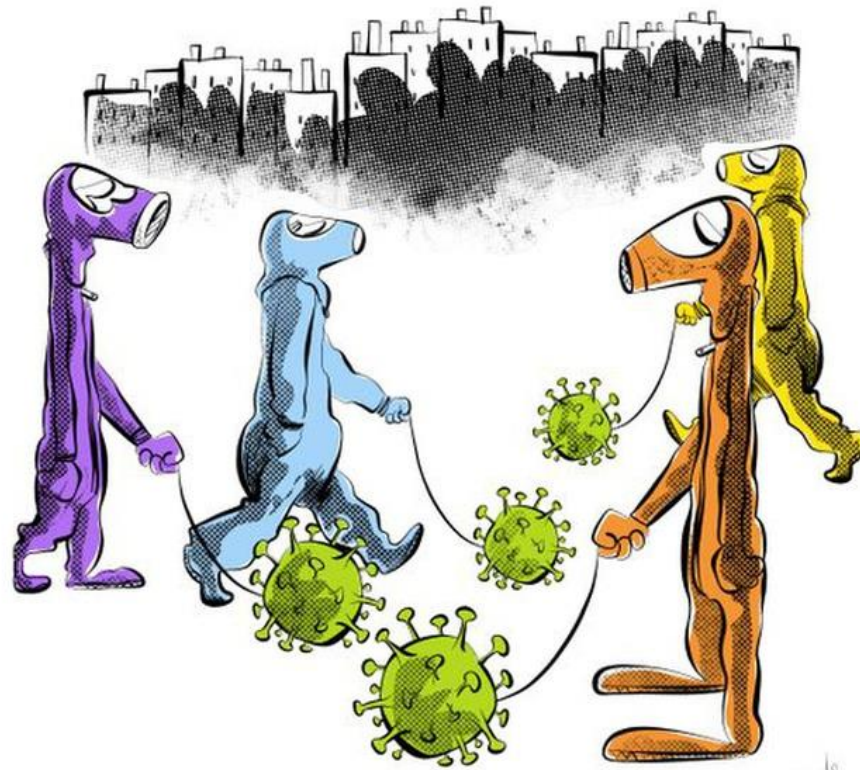
کرونا ویروس ها:

ویروس ها انواع زیادی دارن که یک خانواده از اونها رو

کرونا ویروس میگن.



البته این کرونا ویروس ها بیشتر در حیوانات و
تعداد کمی در انسان ها بیماری ایجاد میکنند.

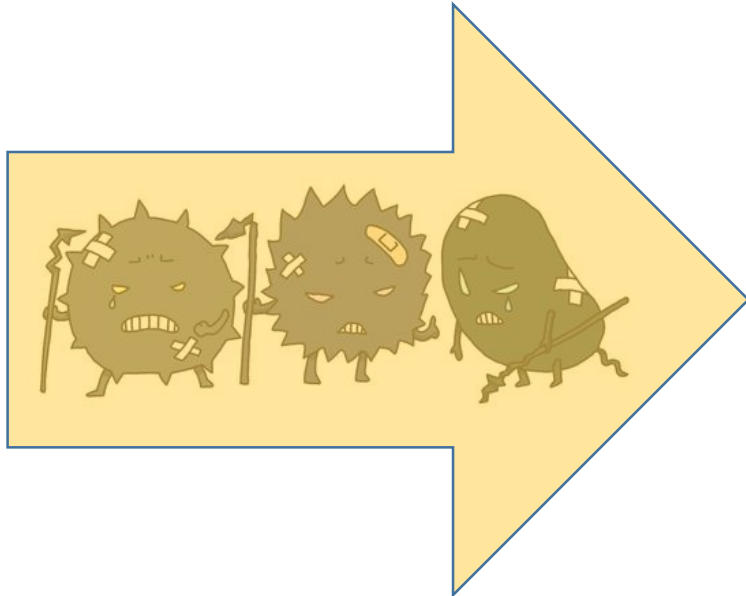


کرونا ویروس ها

کرونا ویروس ها عامل سرماخوردگی هستند

اما!

این ویروس ها می تونن خودشون رو **تغییر** بدن و تبدیل به ویروس های **خیلی قوی تری** بشن که بیماری های شدیدی در انسان ایجاد می کنن!

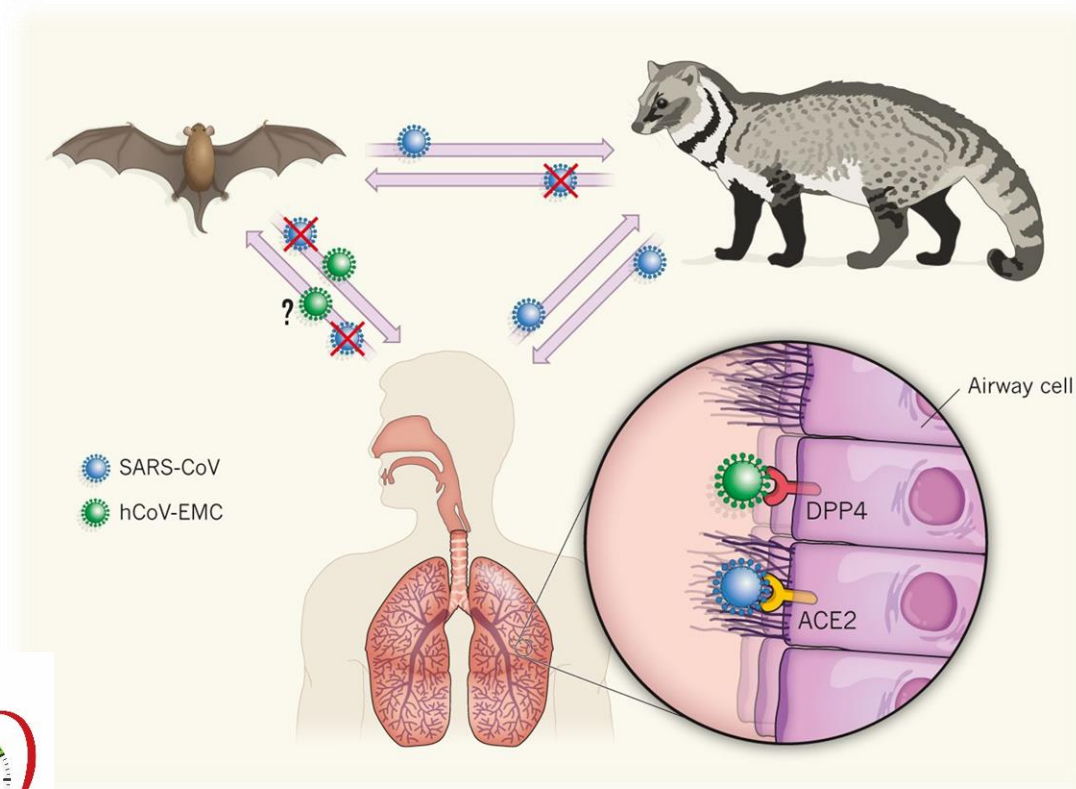




بیماری سارس (SARS):

یکی از این کرونا ویروس ها چندین سال قبل باعث بیماری سارس در کشور چین شدن که از خفاش به گربه و بعد به

انسان منتقل شد.

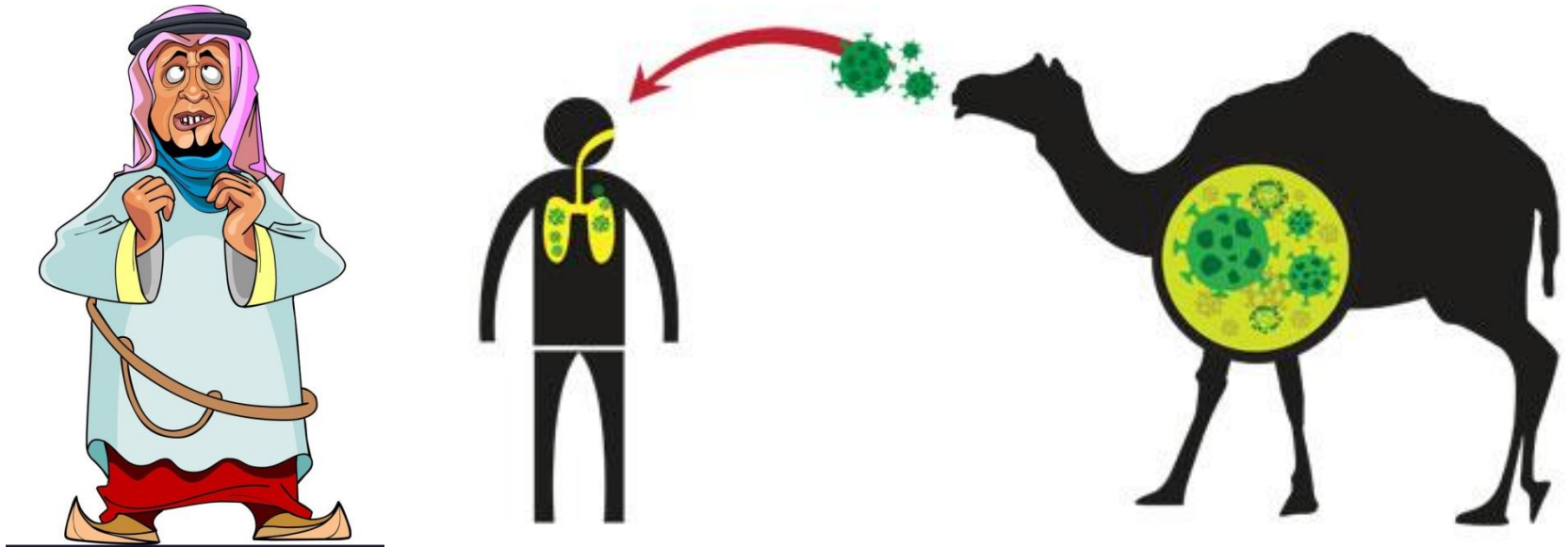


ما انسان ها تونستیم راه درمان اونها رو پیدا کنیم و جلوی بیماری رو بگیریم.



بیماری مرس (MERS):

یکی دیگه از این کرونا ویروس ها هم توی عربستان از شتر به انسان منتقل شده که به اون **بیماری مرس** میگن.



نوع جدید کرونا ویروس COVID-19

ولی الان دوباره یک عضو جدید از خانواده کرونا ویروس ها توی کشور چین

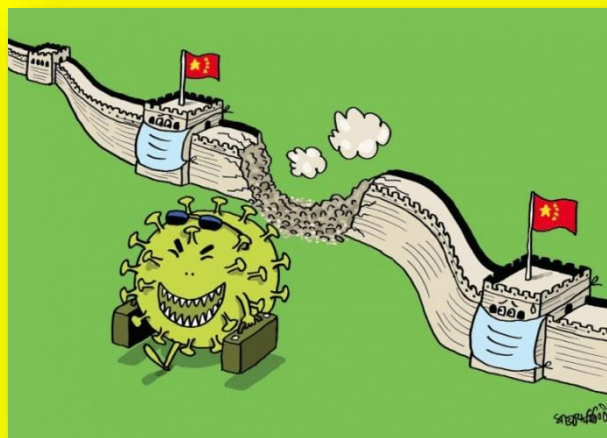
پیدا شده و تعداد زیادی از انسان ها رو بیمار کرده که هنوز کسی اون رو

دقیق نمی شناسه!

• این بیماری دارو و واکسن هم هنوز برای اون کشف نشده که بتونیم باهاش

مقابله کنیم و بیمارها رو درمان کنیم؛ بخاطر همین توی دنیا آدم های زیادی

رو بیمار کرده!



© 2020



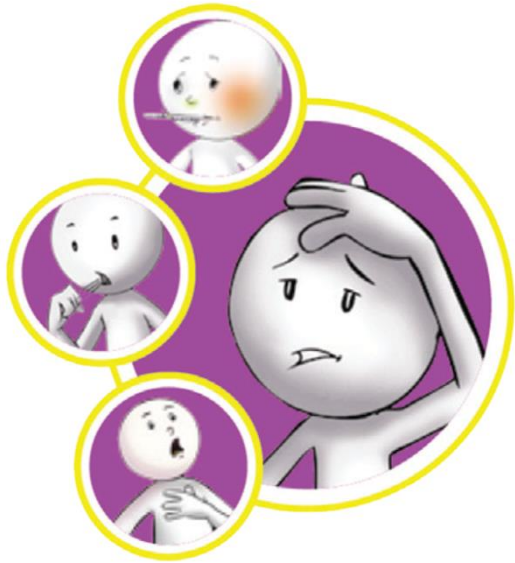
نوع جدید کرونا ویروس COVID-19

- این ویروس رو گذاشتن COVID-19
- قدرت سرایت (انتقال از یک فرد به فرد دیگه) در این ویروس زیاده
- اما کشندگی اون نسبتا پایینه و حدود ۲٪ کشندگی داره، یعنی از هر ۱۰۰ نفری که به بیماری مبتلا میشن، تقریبا دو نفر می میرن.
- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب میشه.
- برای شناختن بهتر بیماری، هنوز نیاز هست که مطالعات بیشتری انجام بشه.



نوع جدید کرونا ویروس COVID-19

وقتی این ویروس وارد بدن کسی بشه ممکنه باعث علایمی مثل:



➤ تب

➤ سرفه

➤ گلودرد بشه.

بعضی وقت ها اگه بیماری شدید بشه، نفس بیمار هم تنگ می شه که علامت خطرهِ!



نوع جدید کرونا ویروس COVID-19

راه های انتقال این ویروس:

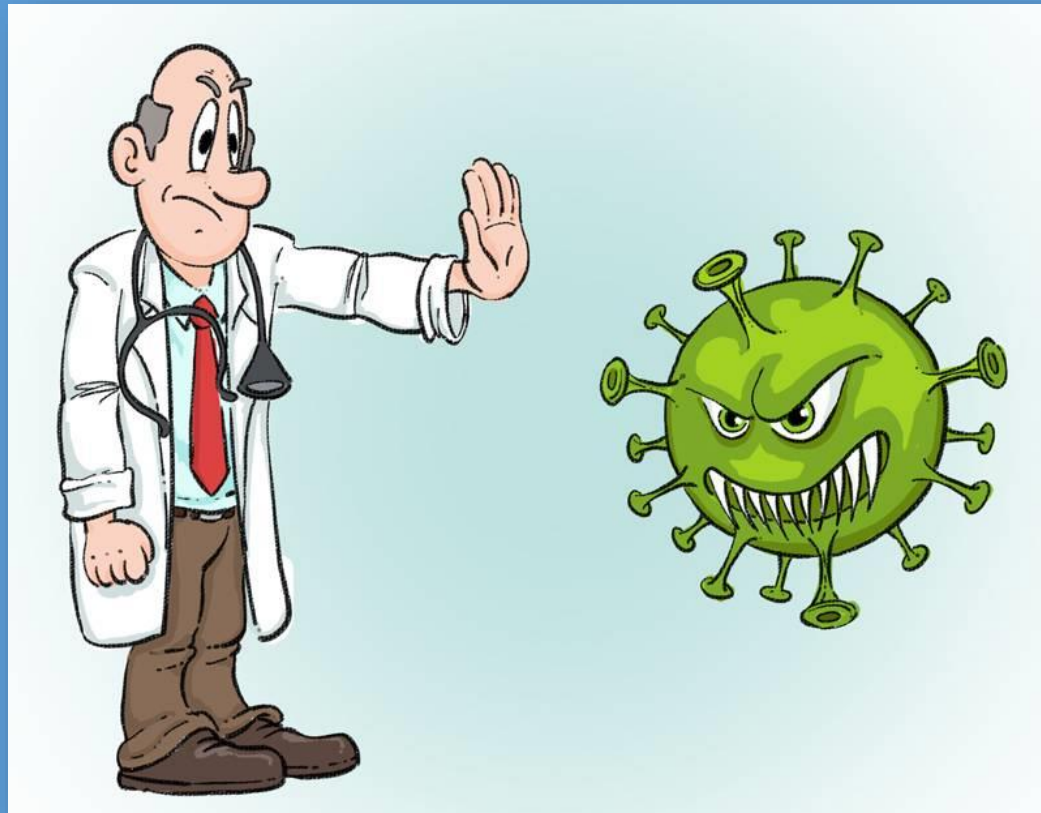
(۱) ریزقطره ها که موقع عطسه و سرفه پخش میشن.

(۳) سطوح آلوده

(۲) تماس مستقیم



اما چه کارهایی باید انجام بدیم تا بیمار نشیم؟



دهان و بینی خودمون رو هنگام سرفه و عطسه پوشانیم
و بلافاصله دستمال رو بندازیم تو سطل زباله و دست
هامون رو فوراً بشوئیم.



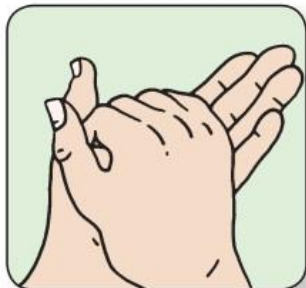
باید مرتب دست ها رو با آب و صابون بشوئیم و یا
از ژل های مخصوص استفاده کنیم.



دست ها رو درست بشوئیم.

فراموش نکنیم شستن دست زمانی باید تموم بشه که تا بیست آروم شمرده باشیم.

1



مالیدن کف دست ها به یکدیگر

2



قرار دادن کف دست راست بر روی دست چپ و فرو بردن انگشتان دست راست در میان انگشتان دست چپ

3



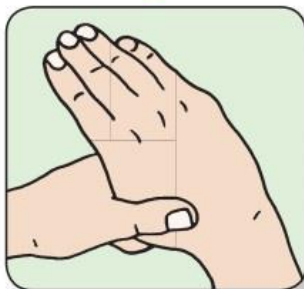
فرو بردن انگشتان به میان یکدیگر در وضعیت روبرو بودن کف دستان به یکدیگر

4



شستشوی روی انگشتان با قفل کردن انگشت ها به یکدیگر

5



مالیدن شست دست راست بر روی کف دست چپ

6



حرکت چرخشی انگشتان دست بر روی کف دست مخالف



اگه دستمال همراهمون نبود، از قسمت داخلی آرنج
موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم تا دوستانمون و
اطرافیانمون رو بیمار نکنیم!



اگه علائم سرماخوردگی داشتیم، تو خونه استراحت
کنیم و مدرسه نریم!
اگه علائم ما شدید شد، حتما به دکتر مراجعه کنیم!



از تماس نزدیک (**دست دادن و روبوسی**) با افراد دارای تب و علائم سرماخوردگی پرهیز کنیم و فاصله یک متر اطراف هر فرد را رعایت کنیم.



چه موقع ماسک بزنیم؟

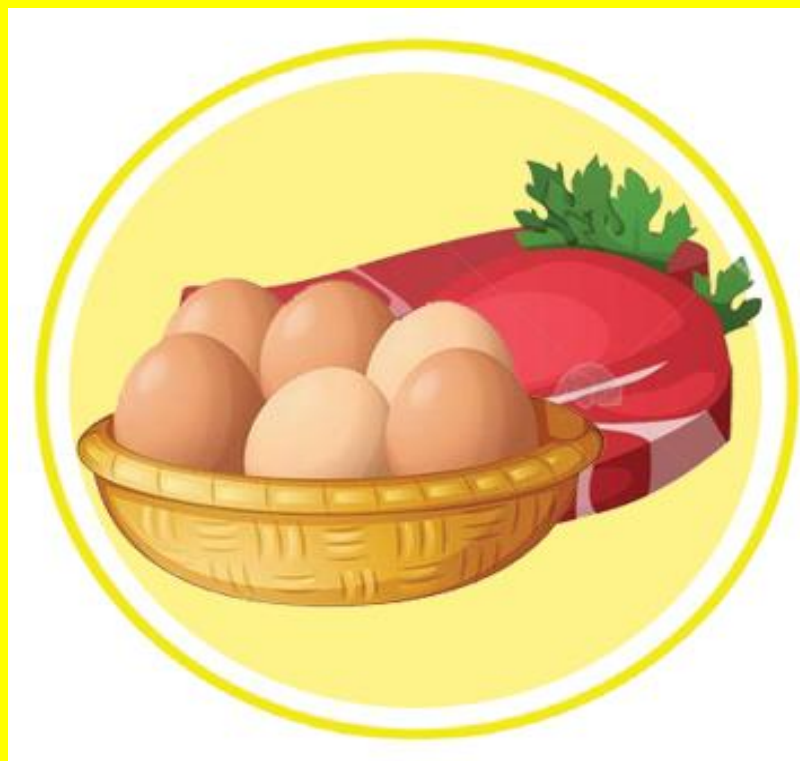
فقط بیماران و کسانی که از بیماران مراقبت می کنند
یا باهاشون در تماس هستند باید ماسک بزنن.

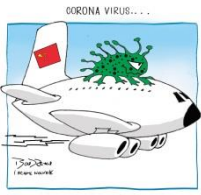


بی دلیل به **حیوانات** نزدیک نشیم و به اونا دست
نزنیم. اگر حیوونی رو نوازش کردیم و دست زدیم
حتما دستامون رو با آب و صابون بشوییم.



غذایی که کامل پخته نشده رو نخوریم!





مربیان و دانش آموزان عزیز، حتما به:

- کسانی که علائم تنفسی مثل سرفه و تنگی نفس دارند
- کسانی که سابقه تماس با فرد بیمار داشته باشند
- کسانی که مسافرت به سایر کشورها بخصوص کشور چین رو داشتن

توصیه کنین خیلی فوری به پزشک مراجعه کنن.





۵ دقیقه سلامت

طرحی برای مشارکت اعضای محترم هیئت علمی و دبیران گرانقدر
جهت ارتقای سواد سلامت دانشجویان و دانش آموزان

5MINUTES.HEALTH@CHMAIL.IR



علاقه مندان به شرکت در این طرح می توانند با پست الکترونیک آدرس 5minutes.health@chmail.ir
و یا با شماره تلفن ۰۵۴ - ۳۳۴۳۸۷۹۴ واحد مشارکت های مردمی مرکز بهداشت استان تماس حاصل فرمایند.

منبع: - دستور عمل کورونا ویروس COVID-19 وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

