

کتابچه راهنمای کنترل و پیشگیری از ویروس کرونا برای دانشجویان

دانشگاه Xian jiaotong university

گردآوری شده توسط :

اولین بیمارستان وابسته به دانشگاه Xian jiaotong university
دانشکده بهداشت عمومی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیان جیانوتونگ

نظارت شده توسط:

گروه پیشرو از دانشگاه Xian jiaotong university برای کنترل و پیشگیری پنومونی ویروس کرونا
ترجمه شده توسط:

دانشکده آموزش بین المللی دانشگاه Xian jiaotong university
18 فوریه 2020

مشاور ارشد: MA Xing

سر دبیران: LIU Chang HAN Ju

معاون سر دبیران: (به ترتیب نام خانوادگی)

GE Guanqun LIU Sinan WU Kaijie WANG Mimi ZHANG Huimin

ویراستاران: (به ترتیب نام خانوادگی)

CHEN Luping CUI Ruixia DONG Yanyan

FU Yunong LI Hong LI Chao LI Qinglin

LIU TONG LONG Yunxiang JIA Yifan MU Ting MI Baibing MA Xiaohua QIAO

Lin REN Jie TONG Yingmu WANG Cong YAO Chou YAO Qing YANG Kaibo

ZHANG Xing ZHANG Ying

طراحان هنری: ZHAO Pengwei LIU Sinan

مشاوران زبان انگلیسی: ZHANG Hua WEN Guangrui JI Ting

ترجمه تخصصی و ویرایش به زبان فارسی:

OU FEI (دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیان جیانوتونگ چین)

مشاوران: (به ترتیب نام خانوادگی)

LIN Shumei ZHANG Wangmin ZHUANG Guihua CHEN Yunchun

مترجمان:

LIU Shanshan

LI Haiyan

FAN Yukhen

LU Qi

ZHANG Xiaojing

فهرست

بخش دانش پایه

معرفی مختصر SARS-CoV-2:

- آیا کرونا ویروس از حیات وحش سرچشمه گرفته است؟
- ناقلین بدون علامت SARS-CoV-2 می توانند دیگران را آلوده کنند؟
- آیا افراد مسن تر مستعد SARS-CoV-2 هستند؟
- SARS-CoV-2 چگونه گسترش می یابد؟
- چگونه می توان از انتقال قطرات تنفسی جلوگیری کرد؟
- چگونه از انتقال تماسی جلوگیری کنیم؟
- آیا انتقال آئروسل مسیر اصلی انتقال است؟
- آیا می توان SARS-CoV-2 را از طریق دستگاه گوارش منتقل کرد؟
- دوره نهفتگی چیست؟

چه کسی می تواند به عنوان فرد تماس نزدیک با COVID-19 تعریف شود؟
عفونت خوشه ای چیست؟

چگونه می توان قرنطینه مناسب خانگی را انجام داد؟

علائم بالینی عفونت کروناویروس جدید چیست؟

آیا بیمار بعد از ترخیص هنوز عفونت دارد؟

آیا بیمار بعد از معالجه دوباره به SARS-CoV-2 مبتلا می شود؟

بخش پیشگیری و محافظت

چگونه ماسک ها از بروز عفونت های کروناویروس جدید جلوگیری می کنند؟

چه زمانی باید از ماسک استفاده کنیم؟

چگونه ماسک مناسب را انتخاب کنیم؟

چگونه می توان ماسک را به درستی استفاده کرد؟

چه مدت یک ماسک قابل استفاده هست؟

چگونه می توان از ماسک قابل استفاده مجدد استفاده کرد؟

چگونه با ماسک های استفاده شده مقابله کنیم؟

چه موقع دست ها را بشوییم؟

بهترین روش برای شستن دست ها چیست؟

چگونه دست ها را به درستی بشوییم؟

آیا می توان از دستکش به جای شستن دست ها استفاده کرد؟

آیا خانواده ها به طور عادی نیاز به ضد عفونی دارند؟

روش های ضد عفونی چیست؟

چگونه ضد عفونی کنیم؟

چگونه با خیال راحت و به طور ایمن از انواع مختلف ضد عفونی کننده استفاده کنیم؟

بخش سفر

قبل از سفر چه چیزی را آماده کنیم؟

در هنگام راه رفتن تنهایی چه کاری باید انجام دهیم؟

در هنگام استفاده از دوچرخه و وسایل نقلیه برقی چه باید کرد؟
چگونه می توان در حین رانندگی وسیله نقلیه شخصی از حفاظت شخصی استفاده کرد؟
چگونه می توان در حین گرفتن تاکسی ، از خود محافظت کرد؟
چگونه می توان در حین حمل و نقل عمومی از خود محافظت کرد؟
چگونه می توان ضمن استفاده از قطار پر سرعت یا قطارهایی برای مسافت طولانی ، از خود محافظت کرد؟
چگونه می توان ضمن استفاده از هواپیما از خود محافظت کرد؟
در هنگام بازگشت به دانشگاه چه باید کرد؟

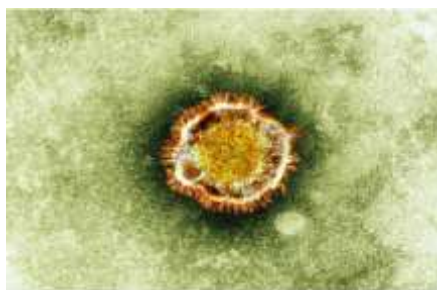
بخش زندگی در دانشگاه

پس از بازگشت به خوابگاه از بیرون چه باید کرد؟
در خوابگاه چه کار کنیم؟
در دفتر (افیس) چه کار کنیم؟
در طول کنفرانس چه کار کنیم؟
در کلاس چه کاری انجام دهیم؟
در هنگام کار در آزمایشگاه چه باید کرد؟
در کتابخانه چه باید کرد؟
هنگام غذا خوردن در سالن غذاخوری دانشگاه چه کار کنیم؟
چگونه می توان از حمام عمومی به روش صحیح و سالم استفاده کرد؟
در اتاق باشگاه ، سالن بدنسازی و غیره چه کاری انجام دهیم؟
در هنگام استفاده از آسانسور چه باید کرد؟
در صورت دریافت بسته در محوطه دانشگاه چه باید کرد؟
چه کار دیگری باید در محیط دانشگاه انجام شود تا از گسترش کرونا ویروس جدید جلوگیری شود و سالم ماند ؟

بخش دانش پایه

معرفی مختصر SARS-CoV-2:

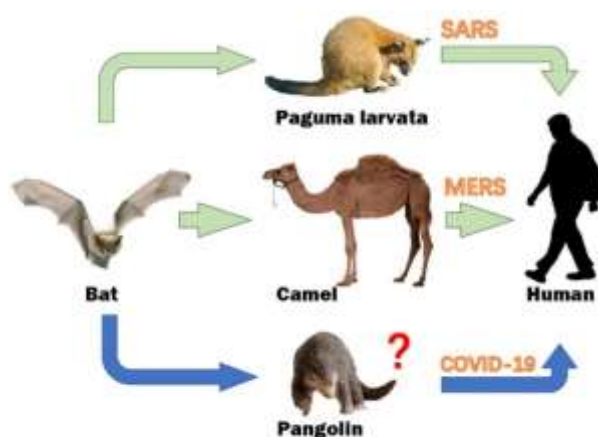
کرونا ویروس ها یک خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که در طبیعت شایع اند . این نام از شکل آن گرفته شده است که مانند یک تاج است. بعنوان یک ویروس RNA دار کرونا ویروس فقط بر مهره داران اثر دارد .



آنچه باعث ایجاد پنومونی کرونا ویروس جدید ووهان در سال 2019 شد ، یک کرونا ویروس تازه کشف شده است که در ابتدا با عنوان Novel Coronavirus (2019-nCoV) نامگذاری شد و بعداً توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) به طور رسمی SARS-COV-2 نامگذاری شد. بیماری ناشی از این ویروس Novel Coronavirus Pneumonia(NCP) نام دارد. همچنین توسط WHO به عنوان COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) نامگذاری شده است. تاکنون 7 نوع کرونا ویروس برای آلوده کردن افراد یافت شده است ، یعنی HCoV-HKU1 ، SARS-CoV باعث سندرم شدید تنفسی (، MERS-CoV) باعث سندروم تنفسی خاورمیانه و SARS-COV2 ، HCoV-229E ، HCoV-OC43 ، HCoV-NL63 ، به طور عمده باعث بیماری های تنفسی می شوند.

آیا کرونا ویروس جدید از حیات وحش سرچشمه گرفته است؟
با استفاده از مقایسه توالی ژنتیکی 2019-cNov با منابع موجود در کتابخانه ویروس شناسی ، مطالعات نشان می دهد که دو

کرونا ویروس منتقل شده از خفاش ها bat-SL-CoVZC45 و bat-SL-CoVZXC21 نزدیکترین مدل به 2019-cNoV هستند شباهت آنها در توالی ژنتیکی ۸۸٪ است ، که نشان می دهد 2019-cNoV به احتمال زیاد از خفاش ها سرچشمه می گیرد ، به عنوان میزبان طبیعی آن. اما ، با وجود تشابه توالی ژنتیکی پایین تر از ۹۰٪ ، نشان داده شده است که هر دو کرونا ویروس ناشی از خفاش ها اجداد مستقیم 2019-cNoV نیستند. کاملاً ممکن است که یک نوع خاص از حیوانات به عنوان میزبان واسطه بین خفاش ها و انسان عمل کند. در تحقیقات بعدی مشخص شد که ویروس منحرف شده از مورچه خوار ۹۹٪ از توالی ژنتیکی همانند انسان آلوده را نشان می دهد. مورچه خوار احتمالاً میزبان واسطه کرونا ویروس جدید است. موسسه ویروس در کنفرانس کنترل و تصمیم گیری چین (CCDC) نشان داد که چندین نمونه حاوی اسید نوکلئیک کروناویروس جدید در بازار غذاهای دریایی ووهان در جنوب چین که بسیاری از حیوانات وحشی به فروش می رسد ، کشف شد که بدین وسیله نشان می دهد که کرونا ویروس جدید از حیات وحش سرچشمه گرفته است.



آیا ناقلین بدون علامت SARS-CoV-2 می توانند دیگران را آلوده کنند ؟

پس از انتقال آن از حیوانات وحشی به انسان می تواند از یک فرد به فرد دیگر منتقل شود. در حال حاضر منابع عفونت عمدتاً ناقلان بدون علامت و همچنین مبتلایان به SARS-CoV-2 هستند .

آیا افراد مسن تر مستعد ابتلا به کرونا ویروس هستند ؟

افراد در هر سنی می توانند توسط SARS-CoV-2 آلوده شوند. تعداد مردهای مبتلا کمی بیشتر از زنان مبتلا هست.

SARS-CoV-2 چگونه گسترش می یابد؟

سلولهای وارد سلول های بدن می شود و با تبدیل آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین II (ACE2) باعث عفونت و بیماری می شود. ، نتیجه مطالعات بر روی یک سلول نشان می دهد ACE2 به طور قوی می تواند در سلول های الوئول ریوی ظاهر شود.(AT2 سلولهای بافت پوششی مری و سلولهای اپیتلیال لاملار ، بلکه در سلولهای بخش غشای مخاطی جذبی ایلیوم و روده بزرگ بیان می شود. بنابراین ، سیستم تنفسی و مجاری هوایی هر دو به لحاظ نظری به مسیرهای انتقال تبدیل می شوند. در حال حاضر ، در درجه اول از طریق قطرات تنفسی و تماس پخش می شود. امکان آئروسول یا انتقال توسط دستگاه هوایی وجود دارد ، و کرونا ویروس جدید هنوز در دست بررسی است.

چگونه می توان از انتقال قطرات تنفسی جلوگیری کرد؟

ویروس ها هنگامی گسترش می یابند که فرد مستعد ترشحات یا قطرات ایجاد شده توسط فرد آلوده را هنگام سرفه ، عطسه یا صحبت کردن استنشاق کند. قطرات به ذرات آب با قطر بیش از 5 میکرون اشاره دارند. به دلیل فاصله محدود قطرات ، اگر فاصله 1 متر یا بیشتر از منبع عفونت فاصله داشته باشید ، و با فاصله بیشتر از 2 متری کاملاً ایمن هستید.

برخی از نکات برای کمک به جلوگیری از انتقال SARS-CoV-2 از طریق قطرات تنفسی :

۱. هنگام رفتن به اماکن عمومی ماسک بزنید.
۲. هنگام عطسه یا سرفه ، دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خود بپوشانید تا از پاشیدن قطرات جلوگیری شود. بلافاصله پس از استفاده ، دستمال کاغذی های استفاده شده را در سطل های دردار بیندازید . دستمال های مورد استفاده توسط بیماران تأیید

شده با افراد مشکوک باید داخل سطل های قرمز رنگی انداخته شود که از آنها برای پسماندهای پزشکی یا زباله های خطرناک استفاده می شود.
۳. فاصله حداقل یک متری بین خود و دیگران را حفظ کنید .



چگونه از انتقال تماسی جلوگیری کنیم؟

بر اساس الگوی تماس ، انتقال تماسی را می توان به دو دسته تقسیم کرد: انتقال تماس مستقیم و انتقال تماس غیرمستقیم.
تماس مستقیم به تماس مستقیم بین پوست یا غشای مخاطی فرد و بیماران یا ناقلین ویروس گفته می شود که معمولاً در بین بستگان مشاهده می شود.
تماس غیرمستقیم تماس بین پوست یا غشای مخاطی فرد و سطح موارد آلوده شده توسط بیماران یا مایع بدن یا زباله های حامل ویروس است. هر دو نوع تماس می توانند منجر به انتقال SARS-CoV-2 شوند.
دست ها واسطه انتقال تماس غیر مستقیم هستند. عفونت زمانی اتفاق می افتد که دست قبل از لمس پوست یا غشای مخاطی ، سطح اشیاء آلوده شده توسط ویروس را لمس کند. ویروس می تواند زمان نسبتاً طولانی تر بر روی سطوح غیرقابل نفوذ مانند فولاد ضد زنگ و پلاستیک باقی بماند ، که معمولاً ۲-۳ روز است و در سطوح فرسایش مانند پارچه و بافت کوتاه تر است حدود ۴-۶ ساعت ، به اشیاء که مرتباً لمس می شوند ، از جمله : دستگیره درب و دکمه های آسانسور ، نرده های پله برقی، صفحه کلید ، کاسه توالت ، تلفن های همراه و غیره توجه کنید.
در اینجا چند روش مؤثر برای قطع ارتباط تماسی آمده است :

۱. مرتباً دستان خود را بشویید ، و از لمس کردن چشم ، بینی و دهان با دست های شسته نشده خودداری کنید.
۲. سطح اشیاء که اغلب لمس می شوند ، تمیز و استریل کنید ، به عنوان مثال: دستگیره درب ، دکمه های آسانسور.
۳. در دوره اپیدمی سعی کنید از تماس اعضای خانواده به ویژه بوسیدن و لمس کردن کودکان خودداری کنید .
۴. در صورت امکان برای بیرون رفتن از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید ، بعد از استفاده دستکش را بیچید و آن را داخل سطل زباله دردار بیندازید (استفاده از دستکش جایگزین شستن دست ها نیست).



آیا انتقال آئروسل مسیر اصلی انتقال است؟

آئروسل ، که سیستم پراکندگی گاز نیز نامیده می شود ، هنگامی که یک جامد یا مایع در محیط گازی پراکنده و معلق می شود

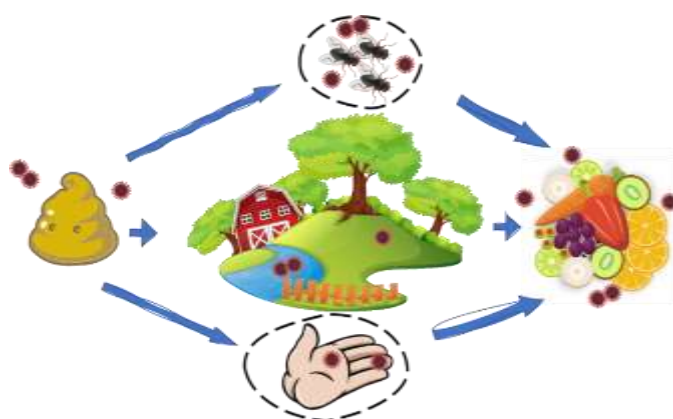
(با اندازه ۰.۰۰۱ تا ۱۰۰ میکرومتر). هنگامی که این ذرات دارای ویروس هستند ، می توانند بیماری را گسترش دهند. این ذرات می توانند در هوا شناور شوند و دامنه وسیع تری نسبت به قطرات پخش شوند. بررسی اپیدمیولوژیک نشان داد که بیشتر موارد کرونا ویروس جدید ارتباط نزدیکی با سایر موارد تایید شده داشته اند به این معنی که انتقال آنروسل مسیر اصلی انتقال بیماری نیست. با این حال ، اقدامات محافظتی باید در بیمارستانها و سایر مکانهای عمومی کوچک که در آن غلظت آنروسل زیاد است ، افزایش یابد. به هیچ مکان شلوغ نروید و در هیچ مکان محدود سر بسته نمانید. استفاده از ماسک می تواند احتمال انتقال آنروسل را کاهش دهد. ما همچنین باید به جنبه های زیر توجه کنیم :

۱. پنجره های اتاق خود را ۲-۳ بار در روز برای تهویه هوا ، با هر بار بیش از ۳۰ دقیقه باز کنید .
۲. از سیستم تهویه یا سیستم تصفیه هوا برای تصفیه هوا در اتاق استفاده کنید.
۳. به ضد عفونی و تمیز کردن مرتب دستگاه های تهویه مطبوع و تجهیزات تهویه متمرکز توجه کنید.
۴. بعد از قرار دادن درب روی آن ، توالت را بشویید. برای جلوگیری از سرازیر شدن ذرات معلق در هوا از لوله های زهکشی ، داخل آن را با آب پر کنید.

آیا SARS-CoV-2 از طریق دستگاه گوارش منتقل می شود ؟

فرآیندی که ویروس ها در مدفوع انسان آب آشامیدنی و مواد غذایی توسط *Musca domestica* یا سایر علل موجود در طبیعت باعث الودگی و عفونت می شوند ، مسیر انتقال دهان و مدفوع نامیده می شود که به عنوان انتقال دستگاه گوارش نیز شناخته می شود. شواهد فعلی برای حمایت از انتقال از دستگاه گوارش علائم اسهال در بین بیماران و بقایای ویروس کشف شده از مدفوع آنها است ، اما اینکه آیا این ویروس از طریق دستگاه گوارش قابل انتقال است هنوز تأیید نشده است. علاوه بر تمیز کردن دست ، حفظ یک عمل صحیح در مورد ایمی مواد غذایی همچنین برای جلوگیری از بیماری های منتقل شده از دستگاه گوارش مورد نیاز است :

۱. غذا و آب را کاملاً گرم کنید. تمام مواد غذایی باید کاملاً پخته شوند. آب کثیف و غیرقابل شرب ننوشید. ظروف غذاخوری باید مرتباً ضد عفونی شوند. مواد غذایی خام و پخته شده باید دارای چاقو و تخته خردکن جداگانه باشند که باید به موقع تمیز شوند.
۲. میوه و سبزیجات خام را قبل از خوردن آنها کاملاً بشویید .
۳. لوازم روی میز شخصی و ظروف غذاخوری، فنجان آب و مسواک و لوازم شخصی را با دیگران به اشتراک نگذارید .
۴. برای جلوگیری از شیوع ویروس ها ، در کشتن مگس ، سوسک و موش اصرار کنید .



دوره نهفتگی (کمون) چیست؟

ورود پاتوژن ها به بدن ما ممکن است فوراً علائم بالینی ایجاد نکند. دوره نهفتگی زمان بین عفونت و شروع علائم بالینی بیماری است. دوره نهفتگی هر بیماری عفونی دامنه توزیع شده عادی دارد که برای مشاهده و بازرسی از تماسها و همچنین برای تعیین دوره قرنطینه بسیار مهم است. به طور کلی ، هرچه ویروس یک شخص بیشتر (بار ویروسی) آلوده شود دوره نهفتگی این بیماری کوتاه تر است ، دوره کمون کرونا ویروس جدید ۱-۱۴ روز است. اما بیشتر بین ۳ تا ۷ روز هست. گزارش شده است دوره کمون برای موارد زیادی از مبتلایان می تواند تا ۲۴ روز هم باشد.

چه کسی می تواند مخاطب نزدیک COVID-19 تعریف شود؟

مخاطبین نزدیک کسانی هستند که در تماس نزدیک با موارد تأیید شده یا مشکوک (از جمله استفاده همان وسیله نقلیه ، کار یا زندگی در همان فضا و غیره) دارند و در حین تماس (از جمله زدن ماسک و غیره) اقدامات محافظتی انجام نمی دهند. مخاطبین نزدیک باید به مدت ۱۴ روز متوالی عمل قرنطینه خانگی را انجام دهد ، در طی آن باید از بیرون رفتن مگر در موارد ضروری خود داری کنند، وضعیت سلامتی خود را بطور مرتب بررسی کنند(از جمله بررسی دمای بدن ، ارزیابی خود از نظر راحتی در تنفس) و دریافت راهنمایی و اجرای دستورات پزشک بطور مرتب . این امر برای ایمن سازی بهداشت عمومی و ارتقای سلامت جامعه و یک عمل جهانی است. موارد نادر دوره کمون تا ۲۴ روز ادامه دارد . تمدید زمان قرنطینه در صورت امکان ترجیح داده می شود.

عفونت خوشه ای چیست؟

عفونتهای خوشه ای به بیش از دو عفونت در طی ۲ هفته در یک مکان کوچک مانند خانواده ها اشاره دارد. بیمارستان ها ، مدارس ، مراکز خرید ، کارخانه ها و شرکت ها همچنین مکان های پر خطر برای عفونت های خوشه ای هستند.

چگونه می توان قرنطینه مناسب خانگی را انجام داد؟



موارد مورد نیاز در اتاق: یک اتاق منفرد با تهویه مناسب؛ درب را بسته نگه دارید. بازدید کننده ای نداشته باشید. همه اعضای خانواده در صورت امکان باید در اتاقهای جداگانه زندگی کنند ، در غیر این صورت باید فاصله ۱ متری حفظ شود. فضای فعالیت: سعی کنید منطقه مشترک بین فرد قرنطینه شده و سایر اعضای خانواده را کاهش دهید. اطمینان حاصل کنید که مناطق مشترک (مانند آشپزخانه ، حمام و توالت و غیره) تهویه مطلوبی دارند (پنجره ها را باز نگه دارید)؛ از خوردن با هم خودداری کنید؛ یک حمام و دستشویی مجزا برای قرنطینه شده ترجیح داده می شود. ماسک زدن: نیازی به پوشیدن ماسک در فضای قرنطینه نیست. اما اگر کسی که تحت قرنطینه است از این مکان خارج شود ، باید به درستی ماسک بزند . سایر اعضای خانواده یا هم اتاقی ها هنگام ورود به اتاق قرنطینه یا صحبت با فرد قرنطینه باید ماسک بزنند.

شستن دست ها: بهداشت دست ها از اهمیت بالایی برخوردار است. دستان خود را بلافاصله پس از هرگونه تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا خارج شدن از فضای قرنطینه بشویید. اشیاء: از به اشتراک گذاشتن اشیاء مانند مجموعه مسواک و خمیر دندان ، سیگار ، وسایل ظروف غذا ، نوشیدنی ، حوله ، روتختی و غیره خودداری کنید.

مراقبت: در صورت نیاز به مراقبت شخصی ، یک فرد سالم و بدون بیماری مزمن را برای مراقبت از قرنطینه منصوب کنید. ضد عفونی: از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر برای تمیز کردن اجسام که اغلب لمس می شود ، استفاده کنید ، به عنوان مثال: میلمان اتاق خواب ، میز حمام؛ یک بار در روز حمام و دستشویی را تمیز و ضد عفونی کنید. لباس ها ، روتختی ، حوله و غیره را با آب و صابون بشویید ، یا از ماشین لباسشویی استفاده کنید که دارای عملکرد شستشوی درجه حرارت بالا و مواد شوینده معمولی لباسشویی خانگی برای شستشوی آنها باشد. سپس اشیای فوق را کاملاً خشک کنید. به یاد داشته باشید که در طول کل فرآیند دستکش یکبار مصرف بپوشید و دستان خود را قبل و بعد از کار بشویید.

ترشح و دفع مواد زائد: ماسک ها و دستمال هایی که شخص قرنطینه شده استفاده می کند باید در سطل مخصوص زباله های خطرناک در دار ریخته شود. هنگام تمیز کردن این وسایل ، دستکش یکبار مصرف بپوشید. توالت را بعد از قرار دادن درب روی آن ، بشویید. کارد و چنگال مورد استفاده شخص قرنطینه شده باید با آب و مواد شوینده ضد عفونی کننده یا پاستوریزه تمیز شود ، اما نیازی به دور ریختن آنها نیست.

استاندارد در مورد انتشار قرنطینه: در صورت عدم وجود علامت مشکوک ، قرنطینه از روز آخرین تماس با بیمار یا زمان خروج از ناحیه همه گیر ، در چهاردهمین روز به پایان می رسد. در صورت بروز هرگونه ناراحتی ، با پزشک تماس بگیرید.



The Symptoms including fever, cough, weakness and shortness of breath, may appear 2-14 days after exposure.

علائم بالینی عفونت کروناویروس جدید چیست؟

علائم اولیه عفونت کرونا ویروس جدید بسیار به سرماخوردگی شباهت دارد. تب ، خستگی ، سرفه خشک و تنگی نفس علائم شایع است و برخی از بیماران ممکن است اسهال ، ملتحمه و درد عضلانی خفیف در قفسه سینه یا کمر داشته باشند. با پیشرفت بیماری ، برخی از موارد شدید می تواند منجر به ذات الریه ، سندرم حاد تنفسی و غیره شود. افراد اگر در وهان زندگی می کردند یا در گذشته با بیماران از ناحیه اپیدمی ارتباط داشتند باید ۱۴ روز قرنطینه شوند و در صورت بروز هر علامتی که در بالا ذکر شد ، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنند . آنها باید از اقدامات احتیاطی شخصی (مانند زدن ماسک) استفاده کنند و سعی کنند هنگام مراجعه به بیمارستان از حمل و نقل عمومی استفاده نکنند .

آیا بیمار بعد از ترخیص هنوز عفونت دارد؟

بیمار مرخص شده باید شرایط زیر را رعایت کند:
اول: دمای بدن بیش از ۳ روز به حالت عادی برمی گردد.
دوم: علائم تنفسی به طور قابل توجهی بهبود می یابد.
سوم: تصویربرداری ریه جذب التهابی قابل توجهی را نشان می دهد.
چهارم: نتیجه آزمایش اسید نوکلئیک کروناویروس جدید در دستگاه تنفسی باید دو بار منفی باشد (فاصله نمونه گیری باید کمتر از ۱ روز نباشد).

کسانی که چهار شرط فوق را رعایت می کنند می توانند مرخص شوند. بیماران بهبود یافته باید شرایط سلامتی را تحت نظر داشته باشند و به مدت ۱۴ روز به قرنطینه خود ادامه دهند. در هفته دوم و چهارم پس از مرخص شدن ، قرار است آنها مجدداً در بیمارستان تحت معاینه قرار گیرند.

آیا بیمار بعد از معالجه دوباره به SARS-CoV-2 مبتلا می شود؟

پس از آلوده شدن بدن به ویروس ، سیستم ایمنی بدن آنتی بادی های هدفمند را برای پاک کردن ویروس های مهاجم تولید می کند. در عین حال ، سیستم ایمنی بدن دارای "حافظه" است تا از بدن با محافظت هدفمند ،حفاظت کند. از نظر تئوری ، عفونت محدود است. تاکنون ، مشخص نیست که ویروس با coronavirus دوم وجود خواهد داشت. با این حال ، درک ما از این انتشار آن چگونه جهش می یابد و دوباره حمله می کند یا بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد و توانایی تشخیص مجدد ویروس ها را کاهش می دهد. علاوه بر این ، شواهد و مدارک کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد که بیماران بهبود یافته دوباره آلوده نشوند. بنابراین برای این افرادی که بهبود یافته اند ، هنوز هم باید از محافظت شخصی ، مانند: انزوا در خانه ، زدن ماسک برای فعالیت های در فضای باز و شستن مکرر دست ها ، ضروری باشد.

بخش پیشگیری و محافظت:

چگونه ماسک ها از بروز عفونت های کروناویروس جدید جلوگیری می کنند؟

این ویروس توسط قطرات تولید شده با سرفه ، عطسه ، صحبت و غیره در هوا آزاد می شوند. پس از نشستن ، می تواند به سطح اشیاء بچسبد. آب موجود در قطرات تبخیر شده و به هسته قطرات تبدیل شده می تواند ویروس را به مکان های دورتر منتقل کند.

ماسک ها با ایجاد یک سد فیزیکی ، ویروس ها را کاهش می دهند. در پیشگیری و کنترل بیماریهای عفونی دستگاه تنفسی ، ماسک ها نه تنها می توانند مانع از اسپری شدن قطرات حامل ویروس و کاهش تعداد قطرات و سرعت پخش شدن شوند بلکه راه قطرات ویروسی را مسدود کرده و باعث کاهش خطر استنشاق آن می شود.

چه زمانی باید از ماسک استفاده کنیم ؟

در حین اپیدمی ، توصیه می شود هنگام رفتن به اماکن عمومی ، به دنبال معالجه پزشکی ، ورود به مکانهای شلوغ یا محدود سر بسته و یا در حین استفاده از حمل و نقل عمومی ، از ماسک صورت استفاده کنید. نیازی به زدن ماسک در هنگام تنها بودن یا در جای خالی نیست.

چگونه ماسک مناسب را انتخاب کنیم؟



کارکنان دانشگاه: توصیه می شود اساتید ، مشاوران ، نگهبانان و پرسنل خدماتی در اماکن عمومی در هنگام کار خود ماسک بزنند. ماسک های پزشکی یکبار مصرف یا ماسک های جراحی توصیه می شود.

گروه های پرخطر: به افرادی که ممکن است با بیماران مبتلا به کرونا ویروس تایید شده ارتباط برقرار کنند ، به عنوان مثال ، کادر پزشکی در درمانگاه و بیمارستان دانشگاه ، توصیه می شود از

N95 ماسک یا بالاتر استفاده کنند ، از جمله استفاده از عینک ، لباس ایزوله و لباس محافظ استفاده کنند .

گروه های خاص: برای افراد مسن و بیماران مبتلا به بیماری های قلبی ریوی ، زدن ماسک باعث افزایش مقاومت تنفسی می شود و ممکن است باعث ناراحتی جسمی شود. آنها باید تحت نظر پزشک متخصص ماسک مناسب را انتخاب کنند.

زنان باردار باید به وضعیت خود توجه کنند و ماسک های مناسب تر را انتخاب کنند.

به دلیل صورت کوچک ، کودکان در مرحله رشد باید ماسک های محافظ کودکان را انتخاب کنند. والدین همیشه باید به نحوه تنفس آن ها در حین استفاده از ماسک توجه کنند .

برای جلوگیری از خفگی نوزادان نباید ماسک بزنند . باید آنها از راه های دیگر محافظت شوند.

توجه: ماسک های کاغذی ، ماسک های کریل فعال و ماسک های اسفنجی توصیه نمی شوند. ماسک پنبه ای چند لایه ای

(< 20 لایه) از قابلیت مانع خاصی در برابر قطرات برخوردار است و در صورت عدم ماسک های پزشکی می توان از آن استفاده کرد ، اما باید به موقع تمیز و ضد عفونی شوند .

چگونه می توان ماسک را به درستی استفاده کرد؟

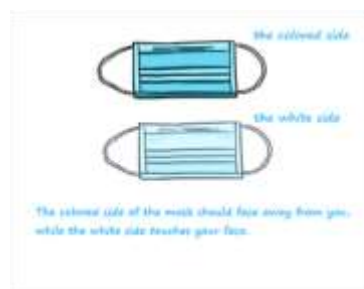
روش مناسب برای پوشیدن ماسک های جراحی یکبار مصرف / ماسک های جراحی به شرح زیر است :

۱. لبه با پل فلزی به سمت بالا است. سمت رنگی ماسک به بیرون است (یا چین و چروک باید به سمت پایین باشد ، در حالی که لبه با پل فلزی به سمت بالا است). .

۲. چین و چروک ها را کشیده و ماسک را برای پوشاندن دهان ، بینی و فک قرار دهید .

۳. با استفاده از نوک انگشتان هر دو دست ، لبه بالایی را از وسط تا دو طرف در امتداد پل فلزی به آرامی فشار دهید تا اینکه این پل فلزی از نزدیک به بینی بچسبد .

۴. ماسک را تنظیم کنید تا لبه های ماسک به طور کامل روی صورت قرار بگیرد .



Stretch the wrinkles and put the mask to cover mouth, nose and jaw.



A stiff bendable edge is the top and mold to the shape of your nose.



Check the air tightness of the mask, make sure there are no holes in the mask.

توجه: قبل از زدن ماسک ، دستان خود را بشویید. در حین زدن ماسک از لمس قسمت داخلی ماسک خودداری کنید. سعی کنید بعد از زدن ماسک قسمت بیرونی ماسک را لمس نکنید. زدن ماسک های متعدد جراحی باعث افزایش محافظت نمی شود بلکه باعث افزایش مقاومت به نفس و باعث ناراحتی می شود .

چه مدت ماسک قابل استفاده هست ؟

با استفاده از ماسک به عنوان یک احتیاط روزانه ، عموم مردم که با یک فرد مبتلا یا مشکوک ارتباطی ندارند ، فقط در صورت کثیف شدن ، آسیب دیده شدن ، بوگرفتن یا مشکل تنفس به دلیل افزایش مقاومت ، فقط باید ماسک را تعویض کنند . هنگام قرار دادن و برداشتن ماسک ، مطمئن باشید که دستانتان تمیز هستند .

چگونه می توان از ماسک قابل استفاده مجدد استفاده کرد؟

اگر نیاز به استفاده مجدد از ماسک دارید ، آن را در مکانی تمیز ، خشک و دارای تهویه مناسب آویزان کنید یا آن را در یک کیسه کاغذ تمیز قرار دهید. ماسک ها باید جداگانه نگه داشته شوند تا از تماس متقابل جلوگیری شود. ماسک های جراحی نباید شسته ، گرم یا ضد عفونی شوند. روش های تمیز کردن و ضد عفونی کردن اغلب منجر به کاهش خاصیت محافظتی ماسک ها می شود .

چگونه با ماسک های استفاده شده برخورد کنیم؟

بعد از شستن دست ها ، ماسک را از پشت گوش خود با بند های جانبی جدا کرده و بعد از جدا کردن دست ها را بشویید. ماسک های استفاده شده توسط مردم عادی باید با مواد ضد عفونی کننده اسپری شوند ، در نیمه جمع شوند(تا شوند) ، سپس داخل سطل زباله انداخته شوند. یا در کیسه های پلاستیکی مهر و موم شده و داخل سطل زباله در دار انداخته شوند. ماسک های مورد استفاده توسط بیماران مشکوک یا مراقبین آنها باید به عنوان زباله های بیمارستانی جمع آوری شوند و دست ها باید پس از دفع چنین زباله هایی شسته شوند .



Hold both of the ear loops gently lift and remove the mask.



fold the mask and throw it in the trash.

چه موقع دست ها را بشوییم ؟

دستها باید بعد از بازگشت از اماکن عمومی ، بعد از لمس وسایل عمومی ، بعد از قرار دادن دست در هنگام سرفه یا عطسه ، قبل از قرار دادن یا بعد از برداشتن ماسک ، قبل از غذا ، بعد از استفاده از توالت ، قبل ، در مراحل و بعد از آماده سازی غذا ، بعد از پرستاری از بیماران ، بعد از تماس با حیوانات .

بهترین روش برای شستن دست ها چیست؟

دستان خود را اغلب با صابون (صابون مایع) و آب برای حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. اگر صابون آب به راحتی در دسترس نیست ، می توانید از محلول الکلی ۷۰٪ ضد عفونی کننده دست استفاده کنید .



Washing hands With soap and clean running water.

چگونه شستن دست ها به درستی انجام شود؟

۱. دستان خود را زیر آب جاری مرطوب کنید .
۲. مقدار مناسب صابون دست یا صابون مایع بردارید ، به طور مساوی روی کل کف دست ، پشت دست ، انگشتان و بین درز انگشتان بمالید .
۳. حداقل ۲۰ ثانیه دستها را با دقت مالش دهید و از روش شستشوی هفت مرحله ای همانطور که در شکل نشان داده شده است استفاده کنید .
۴. دستان خود را کاملاً زیر آب جاری بشویید .
۵. دستان خود را خشک کرده و مقدار مناسبی از لوسیون دست برای محافظت از پوست خود بمالید .
۶. کف دست خود را با نوک انگشتان بمالید .
۷. مچ دست را با کف دست بشویید .

Seven Steps for Hand Washing



Apply proper liquid soap



1. Rub both hands with palm to palm



2. Cross and rub both hands with palm to hand back



3. Cross and rub fingers with palm to palm



4. Entwine and rub fingers rotationally



5. Rub hands rotationally with thumb in the palm



6. Rub hands with fingertips in the palm



7. Wash wrist

آیا می توان از دستکش به جای شستن دست استفاده کرد؟

برای عموم مردم ، شستن دستها بیشتر از پوشیدن دستکش در زندگی روزانه توصیه می شود.

افراد مشغول به کار در مکانهای شلوغی مانند کارکنان بهداشتی در بیمارستان ها ، تماس نزدیک با متلایان ، رانندگان و غیره باید از دستکش استفاده کنند تا از این طریق خطر در معرض ابتلا به تماس و انتقال را کاهش دهند . با این وجود ، استفاده از دستکش با بهداشت دست ها برابر نیست .

آیا خانواده های عادی نیاز به ضد عفونی دارند؟

بدون مراجعه کنندگان ، در موارد مشکوک یا موارد تأیید شده ، تمیز نگه داشتن محیط برای خانواده های عادی به جای ضد عفونی کافی است . تهویه مناسب داخل خانه را حفظ کنید ، حداقل روزی دو بار و هر بار ۳۰ دقیقه پنجره ها را باز کنید . در هنگام مناسب نبودن هوا ، از جمله در هوای سرد یا مضر ، از سیستم تهویه داخلی یا دستگاه تصفیه هوا استفاده شود .

روش های ضد عفونی چیست؟

ویروسها در برابر اشعه ماوراء بنفش و گرما حساس هستند و می توانند در دمای 56°C به مدت ۳۰ دقیقه یا 90°C و همچنین توسط اتیل اتر ، اتانول ۷۵ درصد ، ضد عفونی کننده حاوی کلر ، پراستیک اسید و کلروفرم به طور موثر غیرفعال شوند .

چگونه ضد عفونی کنیم؟

ضد عفونی پوست: استفاده از اتانول ۷۵٪ برای شستشو یا غوطه وری سطح مکرر لمس شده: استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر ۲۵۰ میلی گرم در لیتر ۵۰۰ میلی گرم در لیتر یا اتانول ۷۵٪ برای تمیز کردن و ضد عفونی سطوح ، از قبیل میز کار ، میز و صندلی ، تلفن همراه ، صفحه کلید رایانه و غیره . مواد مقاوم در برابر درجه حرارت بالا: مانند کارد و چنگال ، وسایل چای خوری یا اسباب بازی های کودکان و غیره ، به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید یا ۵ دقیقه بخار دادن .

زمین: استفاده از ۲۵۰-۵۰۰ میلی گرم در لیتر ضد عفونی کننده حاوی کلر برای طی زدن سطح زمین در مدت ۳۰ دقیقه .

چگونه با خیال راحت از انواع مختلف ضد عفونی کننده استفاده کنیم؟

۱. الکل یک مایع قابل اشتعال است و باید از هر منبع گرما و مواد قابل اشتعال دور نگه داشته شود . علاوه بر این ، برای جلوگیری از خطر آتش سوزی ، در مناطق بزرگ قابل استفاده و اسپری نیست . برای حفظ اثر ضد عفونی کننده ، مواد ضد عفونی کننده الکل نباید رقیق شود .
۲. در هنگام استفاده از ضد عفونی کننده حاوی کلر باید روشهای جابجایی در نظر گرفته شود . یک ماده ضد عفونی کننده حاوی کلر با غلظت بالایی دارای بوی تند و خوردگی خاصی است که معمولاً در مناطق بزرگ نمی توان آنها را اسپری کرد . برای ضد عفونی کردن زمین ، سطح مبلمان و غیره می توان از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر استفاده کرد و برای جلوگیری از مشکلات بهداشتی تنفسی ناشی از بوی تحریک کننده ، باید پنجره ها را برای تهویه پس از ضد عفونی باز کرد .
۳. ضد عفونی کننده مخلوط نمی تواند اثر ضد عفونی کنندگی را بهبود بخشد . در مقابل ، ممکن است ظرفیت ضد عفونی کننده را کاهش داده ، گاز سمی تولید کرده یا حتی باعث انفجار شود .
۴. ضد عفونی کننده باید در جای مناسب قرار داده شده و از کودکان دور شود .

بخش سفر

قبل از سفر چه چیزی را آماده کنیم؟

توجه داشته باشید که تاریخ شروع جدید ترم بهار چیست و برنامه بازگشت خود را به مربیان و مسوولان خود اطلاع دهید . قوانین و مقررات دانشگاه را زیر پا نگذارید و یا بدون مجوز به دانشگاه برنگردید .
۲. به یاد داشته باشید که قبل از سفر وضعیت سلامتی خود را بررسی کنید . اگر علائم مشکوک زیر مانند تب ، سرفه ، خستگی ، درد عضلانی و غیره را دارید ، لطفاً برنامه برگشت خود را لغو یا به تاخیر بیندازید و به موقع با مسئول و بخش محلی خود تماس بگیرید .

۳. لطفاً برنامه های سفر معقولی تهیه کنید . اگر مقصدتان نزدیک است ، پیاده روی کنید ، دوچرخه سواری کنید یا خود رانندگی کنید . برای هر مسافت طولانی که به حمل و نقل عمومی نیاز داشته باشد ، حمل و نقل مستقیم توصیه می شود .

۴. وسایل محافظ شخصی مانند ماسک های کافی ، ضد عفونی کننده دست ، دستمال کاغذی و غیره را تهیه کنید .

در هنگام مسافرت حمل زیاد الکل دارویی و ضد عفونی کننده حاوی کلر مناسب نیست .



در هنگام راه رفتن تنها چه کاری باید انجام دهیم؟

۱. مسیر پیاده روی معقول را انتخاب کنید و از مناطق شلوغ خودداری کنید.
۲. به تنهایی قدم بردارید و از گفتگو، پیوستن به دیگران و در آغوش گرفتن با دیگران خودداری کنید. در صورت امکان از فاصله یک متری دیگران فاصله بگیرید.
۳. در تمام طول مسیر ماسک بزنید. در صورت امکان ماسک های یکبارگی بپوشید و در زمان مناسب جایگزین کنید.

۴. از لمس وسایل عمومی جلوگیری کنید یا به حداقل برسانید. در صورت امکان، دستمال مرطوب یا ضد عفونی کننده دست، ضد عفونی کننده دستی کوچک، صابون یا سایر مواد ضد عفونی کننده را برای انجام بهداشت دست انجام دهید. برای لمس چشم، بینی و دهان از دست های کثیف استفاده نکنید.



۵. به آداب و رسوم سرفه و عطسه توجه کنید و به طور تصادفی تف نکنید.

در هنگام استفاده از دوچرخه و وسایل نقلیه برقی چه باید کرد؟

۱. قبل از سوار شدن به دوچرخه های عمومی، به یاد داشته باشید که از پد های الکلی برای ضد عفونی کردن نواحی مرتباً لمس شده مانند دسته ها، صندلی و غیره استفاده کنید. همچنین می توانید برای کاهش خطر قرار گرفتن در معرض و انتقال، از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.
۲. در صورت امکان مسیر کوتاه تر را با کمترین افراد و اتومبیل ها انتخاب کنید.
۳. در تمام طول مسیر از ماسک استفاده کنید. ماسک N95 توصیه نمی شود.
۴. دستان خود را بلافاصله بعد از رانندگی بشویید، حتی در صورت استفاده از دستکش یکبار مصرف.

چگونه می توان در حین رانندگی حفاظت شخصی را انجام داد؟

۱. خود رانندگی راهی بهینه برای بیرون رفتن است. لطفاً شرایط وسیله نقلیه را بررسی کنید، سوختگیری کنید و قبل از طی مسافت طولانی مسیری را طی کنید تا از خطای وسیله نقلیه جلوگیری کنید.
۲. برای تهویه، پیش از این پنجره ها را باز کنید. بهتر است از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر برای تمیز کردن صندلی ها، فرمان و غیره استفاده شود. استفاده از الکل دارویی برای ضد عفونی کردن در داخل و خارج از وسیله نقلیه ممنوع است.
۳. حتماً اعتبار خود را از قبل بررسی کنید، مانند کارت شناسایی، گواهینامه مسافرت، گواهینامه رانندگی و غیره. پوشیدن ماسک برای مسافرت خود رانندگی ضروری نیست. با این حال، شما باید وسیله نقلیه را به خوبی تهویه کنید.
۴. هنگام مواجهه با بازرسی های پزشکی و یا عبور از عوارضی و ایستگاه های بازرسی، باید از قبل ماسک بزنید. پس از ترک آنجا، می توانید ماسک را برداشته و به درستی قرار دهید.



چگونه می توان در حین گرفتن تاکسی، از خود محافظت کرد؟

۱. سعی کنید از گرفتن تاکسی ها خودداری کنید. به یاد داشته باشید در صورت لزوم محافظت خوبی انجام دهید.
۲. تهویه هوا را خاموش کرده و در صورت اجازه دما و سرعت، پنجره ها را برای تهویه باز کنید.
۳. برای جلوگیری از تماس غیرمستقیم که ممکن است باعث انتشار ویروس شود، پرداخت الکترونیکی را انتخاب کرده و تماس با سطوح را به حداقل برسانید. رانندگان و مسافران دیگر برای کاهش ارتباطات باید ماسک بزنند.



چگونه می توان در حین حمل و نقل عمومی از خود محافظت کرد؟

ممکن است در مسیر بازگشت به مدرسه از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس ، مترو ، قطار پر سرعت ، هواپیما و غیره استفاده کنید. این حمل و نقل عمومی دارای ویژگی های مشابهی است ، مانند فضای کوچک و محدود ، تعداد زیادی مسافر و همزیستی طولانی مدت و ... که ممکن است خطر شیوع ویروس را افزایش دهد.

چگونه می توانیم هنگام حمل و نقل عمومی از خود محافظت کنیم؟

۱. بلیط را از طریق اسکن کد ، پرداخت آنلاین یا رزرو تلفن خریداری کنید. برنامه سفر معقول تهیه کرده و زمان انتظار را کاهش دهید. هنگام در صف ایستادن فاصله بیش از یک متری از دیگران را رعایت کنید.
۲. برای جلوگیری از زمان اوج شلوغی در زمان مناسب سوار شوید .
۳. برای گرفتن درجه حرارت با کارمندان همکاری کنید. اگر دما بالاتر از ۳۷٫۲ درجه سانتیگراد بود، لطفا جهت انجام قرنطینه همکاری کنید .
۴. در تمام طول مسیر ماسک بزنید و برنارید . علاوه بر این ، هیچ غذایی در واگن ها نخورید .
۵. در طول سفر به آداب و رسوم عطسه و سرفه کردن توجه کنید و آرنج خود یا دستمال کاغذی را مقابل صورت قرار دهید.
۶. از صندلی ها به صورت جداگانه استفاده کنید و قسمت های عمومی مانند دستگیره ، دستگیره درب ، صندلی و غیره را کمتر لمس کنید ، بلافاصله بعد از هر سفر دست های خود را با آب و صابون بشویید و از دست های کثیف برای لمس چشم ، بینی و دهان خود داری کنید .
۷. برنامه و مسیر خود را ثبت کنید. اگر هر نوع ناقل ویروس در بین مسافری یافت شد، شما باید با ادارات مربوطه همکاری کنید تا اطلاعات خود را ارسال کرده و بر قرنطینه خود نظارت داشته باشید.

چگونه می توان ضمن استفاده از قطار پر سرعت یا برای مسافت های طولانی ، از خود محافظت کرد؟



۱. زمان انتظار را کاهش داده و هرچه سریع تر پس از رسیدن ایستگاه به مقصد بروید.
۲. ترتیب نشستن را به صورت جداگانه رعایت کنید و از پیاده روی در واگن ها خودداری کنید. مجاز به انجام تمرینات متوسط در سکوها ایستگاه در هنگام توقف هستید.
۳. تمام راه ماسک بزنید و آن را برنارید. بدون صحبت کردن، تماس تلفنی و میان وعده. ترجیح داده می شود در واگن ها غذا نخورید.
- در طول یک سفر طولانی ، سه وعده غذایی را به موقع میل کنید و زمان غذا خوردن را تا حد ممکن کوتاه کنید.
۴. به بهداشت دست ها توجه داشته باشید .



چگونه می توان ضمن استفاده از هواپیما از خود محافظت کرد؟

۱. هنگام انجام بازرسی امنیتی فرودگاه و در محل های انتظار ، فاصله بیش از یک متر از دیگران را رعایت کنید.
۲. در طول پرواز ماسک بزنید و آن را برنارید .
۳. گپ نزنید ، تماس تلفنی برقرار نکنید و چیزی را در داخل کابین نخورید .
۴. به بهداشت دست ها توجه داشته باشید .
۵. هنگام حمل انواع مواد ضد عفونی کننده ، مراقب باشید .

ضد عفونی کننده های الکلی :

مواد ضد عفونی کننده الکل با غلظت بیشتر از ۷۰ درصد متعلق به کالاهای خطرناک برای حمل و نقل هوایی بوده و بیشتر مواد ضد عفونی کننده شستشو از این نوع هستند. ضد عفونی کننده الکل با غلظت کمتر یا مساوی ۷۰ درصد نمی تواند در هواپیما حمل شود. طبق قوانین ، کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر در هر بطری و مقدار معقول برای استفاده شخصی حمل کننده مجاز است.

ضد عفونی کننده هیدروژن پراکسید ، ضد عفونی کننده پراستیک اسید ، ضد عفونی کننده ۸۴ ، قرص ضد عفونی کننده کلر ، قرص ضد عفونی کننده ، پودر سفید کننده ، قرص ضد عفونی کننده پتاسیم پرمنگنات : همه آنها متعلق به کالاهای خطرناک برای حمل و نقل هوایی هستند که امکان ارسال یا حمل آن در هواپیما وجود ندارد.

در هنگام بازگشت به دانشگاه چه باید کرد؟

۱. پس از بازگشت ، به موقع با مربی و سرپرست خود تماس بگیرید و برنامه دانشگاه را دنبال کنید .
۲. دستها را باید با دقت شستشو دهید ، مخصوصاً قبل و بعد از مرتب کردن چمدان های شخصی. موها و پوست نیز تمیز شوند. استحمام کردن بسیار توصیه می شود.
۳. وسایل و چمدان های شخصی را تمیز و استریل کنید .
۴. وقتی که خسته از سفر هستید ، باید سعی کنید سریعاً یک استراحت خوب و یک رژیم غذایی سالم کنار هم داشته باشید تا از تضعیف سیستم ایمنی در امان بمانید.
۵. به اطلاعات وضعیت بیماری همه گیر فعلی توجه کنید. بررسی کنید که آیا تاکنون وسایل نقلیه عمومی را با شخص جدید آلوده به کروناویروس استفاده کرده اید یا خیر؟ به استاد و سرپرست خود گزارش دهید و یک قرنطینه و مشاهده دقیق انجام دهید.

بخش زندگی دانشگاه

با بازگشت معلمان و دانشجویان ، این دانشگاه به یک مکان تجمع گسترده تبدیل می شود. هر گوشه ممکن است به مکانی بالقوه برای انتشار ویروس تبدیل شود. بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به عفونت متقابل باید توجه بیشتری شود. و همه ما باید اصول محافظت را در نظر داشته باشیم:

از جمعیت دور شوید. محیط را تمیز نگه دارید. توجه به ضد عفونی و تهویه؛ مرتباً دستها را بشویید. مرتباً ورزش کنید. تقویت تغذیه با مواد مغذی ؛ توجه به نظارت و روحیه خوبی داشته باشید.

پس از بازگشت به خوابگاه از بیرون چه باید کرد؟



۱. دست و صورت خود را بشویید .
۲. قسمت داخلی کت را به سمت بیرون تا کنید و سپس آن را در جای مشخص قرار دهید ، یا کت و کفش را در مکان دارای تهویه قرار دهید.
۳. در خوابگاه لباس خانگی یا لباس مخصوص بپوشید .
۴. تلفنهای همراه ، کلیدها و سایر موارد متداول را استریل کنید .

در خوابگاه چه کار کنیم؟



۱. هنگام بازدید از خوابگاه توسط بازدید کنندگان در قرنطینه ، از یک ماسک صورت استفاده کنید.
۲. گردش هوا و تهویه روزانه را حفظ کنید (برای جزئیات بیشتر به بخش حفاظت مراجعه کنید).
۳. وضعیت سلامتی و دمای بدن را روزانه کنترل کنید و در صورت بروز علائم مشکوک سریعاً گزارش دهید.
۴. ملافه و لباس را مرتباً تمیز کنید (برای جزئیات بیشتر به بخش حفاظت مراجعه کنید) و وسایل آلوده را پس از خیساندن در مواد ضد عفونی کننده بشویید.
۵. حوله ها ، کارد و چنگال ها ، دستشویی و سایر موارد را به اشتراک نگذارید ، حوله ها را خشک نگه دارید و آنها را در جای تهویه قرار دهید.
۶. روزانه سطح بخش های مختلف را استریل کنید (میز ، صندلی ، دستگیره درب ، صفحه کلید ، ماوس کامپیوتر و غیره) (برای جزئیات بیشتر به بخش حفاظت مراجعه کنید).
۷. از توالت به روش درست استفاده کنید ، توالت را به طور معقول تمیز کرده و استریل کنید هنگام استریل کردن ماسک بزنید.

۸. خوابگاه را تمیز و مرتب نگه دارید و زباله ها را بر اساس نوع آن طبقه بندی کنید. موارد آلوده مانند ماسک را به درستی انجام دهید (برای جزئیات بیشتر به بخش حفاظت مراجعه کنید).
۹. زمان بیرون رفتن را کاهش داده و از پذیرش مهمان خودداری کنید. در مواقع ضروری، ماسک بزنید و زمان ملاقات کنترل شود. تختخواب به دیگران داده نمی شود و مهمانان مجاز به ماندن شبانه نیستند.
۱۰. روحیه خوبی داشته باشید، مرتباً ورزش کنید، تغذیه را تقویت کنید و از هراس خودداری کنید.

در دفتر چه کار کنیم؟



۱. هنگام صحبت، فاصله بیش از یک متر را حفظ کنید. در آغوش نگیرید، دست ندهید دستان خود را به هم نزنید. و در مناطق عمومی گپ نزنید.
۲. در صورت امکان وجود صفحه یا پارتیشن بین میزها توصیه می شود.
۳. اسناد و کتابها به ترتیب قرار داده شده و وسایل شخصی از قبیل کیف کیسه و... نیز باید در کشوها قرار گیرد.
۴. مهار جریان آلودگی در دفتر و در صورت امکان محل پذیرش ویژه را تنظیم کنید.
۵. به بهداشت محیط و ضد عفونی منظم توجه کنید (به بخش حفاظت مراجعه کنید).
۶. گردش هوا را حفظ کنید و از مجرای هوا یا پنجره های باز برای تهویه استفاده کنید.
۷. به محافظت از خود، از جمله ماسک زدن، بهداشت دست و آگاهی از نحوه سرفه کردن توجه کنید.

در طول کنفرانس چه کار کنیم؟



۱. برای جلوگیری از تجمع، یک جلسه آنلاین داشته باشید. اگر یک جلسه آفلاین لازم باشد، باید زمان کنترل شود و تعداد شرکت کنندگان کاهش یابد.
۲. از استفاده از وسایل عمومی خودداری کنید و لیوان های مخصوص آب خود را تهیه کرده و یا از لیوان کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید. هنگامی که از میکروفون استفاده می شود، باید تمیز و ضد عفونی شود و از تماس با دهان و بینی جلوگیری شود.
۳. نشستن در فاصله بیش از یک متری از صندلی دیگر افراد، از مکالمات نزدیک خودداری کنید و قبل و بعد از رد و بدل کردن مدارک دست خود را ضد عفونی کنید.

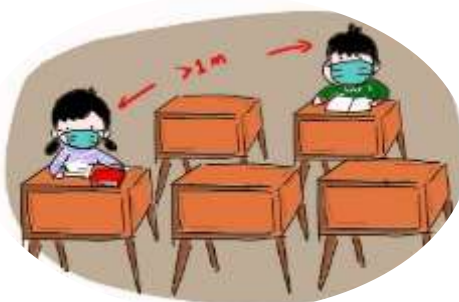
۴. به محافظت از خود، از جمله زدن ماسک، بهداشت دست و آگاهی از سرفه توجه کنید.



در کلاس چه کاری انجام دهیم؟

۱. به اطلاعات آنلاین مربوطه توجه کنید، دوره ها را به طور مستقل انتخاب کنید، بر عدم تحرک غلبه کنید و مرتباً آنلاین بیاموزید.

۲. برای جلوگیری از شلوغی منظم وارد و خارج شوید.
۳. صندلی منفرد انتخاب کرده و فاصله بین صندلی ها باید بیش از یک متر باشد.



۴. پنجره ها را برای تهویه باز کنید.
۵. قبل از استفاده از میزها، صندلی ها و سایر امکانات عمومی را تمیز کنید.
۶. به محافظت از خود، از جمله زدن ماسک، بهداشت دست و رعایت نحوه سرفه کردن توجه کنید.

در هنگام کار در آزمایشگاه چه باید کرد؟



۱. قرار ملاقات را بصورت آنلاین انجام دهید و از استفاده از آزمایشگاه در کنار هم خودداری کنید. یک برنامه جمع و جور از آزمایشات تنظیم کنید و احتمال سفرهای دور را کاهش دهید.
۲. قبل از آزمایش کاملاً آماده سازی کنید، وظایف، مراحل و اقدامات احتیاطی را مشخص کنید و بازده آزمایش را افزایش دهید.
۳. به محافظت شخصی توجه کنید و از پوشیدن لباس، ماسک، کلاه، عینک و غیره استفاده کنید، وقتی حیوانات و وسایل خطرناک درگیر هستند، محافظت باید بسیار قوی باشد.
۴. محل شخصی خود را در آزمایشگاه مشخص کنید، از مکالمه و تماس مکرر خودداری کنید.
۵. آزمایشگاه را تمیز و مرتب نگه دارید، وسایل آزمایش را به موقع تمیز کنید، تعداد دفعات ضد عفونی مناسب موارد آزمایش را افزایش داده و موارد خطرناک را به طور معقول ذخیره کنید.
۶. به امنیت استفاده از ضد عفونی کننده ها برای جلوگیری از واکنش حلالهای آزمایشگاهی و خطرات احتمالی ایمنی توجه کنید. (برای جزئیات بیشتر به بخش حفاظت مراجعه کنید).
۷. قبل از ترک کردن آزمایشگاه، طبق نیاز لباس های خود را تعویض کنید، ماسک های تمیز را جایگزین کنید و دست ها را به روشی استاندارد بشویید.



در کتابخانه چه باید کرد؟



۱. رزرو آنلاین برای صندلی ها را انجام دهید و از نشستن در کنار هم خودداری کنید. و برای اطمینان از استقراض موجود، کتاب ها را به صورت آنلاین بررسی کنید.
۲. ماسک بزنید و از نشستن رو در رو و صحبت کردن خودداری کنید.
۳. وسایل شخصی را به درستی قرار دهید و میزها و صندلی ها را قبل و بعد از استفاده پاک کنید.
۴. پلت فرم خدمات استقراض خودکار توصیه می شود. هنگام قرض گرفتن کتاب با عملکرد دستی، باید فاصله مناسبی نگه داشته شود.
۵. پس از خواندن، کتاب ها را به نزدیکترین کابینه ضد عفونی برگردانید و آنها را مستقیماً برنگردانید.
۶. دست ها را قبل و بعد از خواندن بشویید.



online seat-selection system 图





هنگام غذا خوردن در سالن غذاخوری دانشگاه چه کار کنیم؟

۱. در هنگام بیمار شدن ، سرفه ، عطسه از غذا خوردن در غذاخوری های عمومی خودداری کنید.
۲. دستان خود را قبل و بعد از غذا خوردن بشویید. ماسک خود را فقط هنگام غذا خوردن بردارید.
۳. زودتر یا دیرتر در زمان مناسب غذا بخورید تا از غذا خوردن در میان جمعیت خودداری کنید.
۴. توصیه می کنیم در خوابگاه شام میل کنید و مواد غذایی را با جعبه ناهار شخصی بسته بندی کنید .
۵. اگر در غذاخوری نیاز به غذا خوردن دارید ، توصیه می شود به تنهایی بنشینید و از نشستن به صورت رو در رو و صحبت کردن خودداری کنید .
۶. بعد از استفاده ظرف ناهار را به موقع بشویید و خشک کنید و هر هفته ظرف ها را در آب جوش خیس کنید.
۷. هنگام صف ایستادن به فاصله با دیگران توجه کنید .

چگونه می توان از حمام عمومی به روش صحیح و سالم استفاده کرد؟



۱. زمان حمام خود را به درستی برنامه ریزی کنید تا از ازدحام جمعیت جلوگیری شود .
۲. بهتر است به تنهایی استحمام کنید و از همراهی پرهیزید .
۳. لباس های گرم و تمیز را بپوشید و آنها را در یک کیسه تمیز قرار دهید تا از تماس با وسایل عمومی جلوگیری شود.
۴. سعی کنید یک اتاق را یک نفره انتخاب کنید یا در حین استحمام فاصله کافی را حفظ کنید. فاصله فضای دوش ترجیح داده می شود.
۵. برای جلوگیری از سرماخوردگی دمای آب حمام را به طور مناسب افزایش دهید.
۶. از گفتگو با دیگران خودداری کنید و هرچه سریعتر زمان حمام را کوتاه کنید .

در اتاق باشگاه ، سالن بدنسازی و غیره چه کاری انجام دهیم؟



۱. انجمن ها ممکن است اجتماعات آنلاین را به اشکال مختلف برنامه ریزی کنند ، و برنامه ها ممکن است ضبط شوند. همه فعالیت های آنلاین تشویق می شوند.
۲. استفاده از سالن ها را کاهش دهید ، هنگام استفاده از آنها ، قوانین را رعایت کنید ، برای قرار ملاقات ها بصورت آنلاین و ارائه گواهی های بهداشتی استفاده کنید.
۳. تعداد شرکت کنندگان و زمان فعالیت ها را کنترل کرده و وضعیت سلامتی خود را ثبت کنید.
۴. در طول ورزش از تهویه استفاده کنید ، به خوبی آماده شوید و زمان فعالیت را کوتاه کنید.
۵. یک کار خوب از محافظت شخصی انجام دهید ، ماسک بزنید ، به رعایت بهداشت دست و آداب سرفه کردن توجه کنید.
۶. به طور مرتب وسایل را ضد عفونی کنید و زباله ها را به طرز معقول دفع کنید .
۷. وسایل حمل کردنی و لباس های اضافی را در کیف خود قرار دهید .



در هنگام استفاده از آسانسور چه باید کرد؟

۱. برای جلوگیری از شلوغی ، در زمان های خلوت تر استفاده کنید. معلمان و دانش آموزان در طبقات پایین را تشویق کنید تا در حد امکان از پله ها بروند.
۲. مرتب سازی و نگه داشتن حداقل یک متر فاصله از دیگران است .
۳. از صحبت کردن در آسانسور خودداری کنید و از یک ماسک صورت برای محافظت از خود استفاده کنید .

۴. در صورت بروز علائمی مانند تب یا سرفه از استفاده از آسانسور خودداری کنید. و به دنبال کمک پزشکی باشید.
۵. دستان خود را بشویید یا بعد از فشردن هر دکمه در آسانسور، دستان خود را ضدعفونی کرده و بشویید.

در صورت دریافت بسته در محوطه دانشگاه چه باید کرد؟



۱. یک شرکت تجارت الکترونیک رسمی را انتخاب کنید، در مصرف منطقی باشید و از احتکار خودداری کنید.
۲. توصیه می کنیم خدمات تحویل بدون تماس را انتخاب کنید.
۳. در صورت ایجاد یا عبور از ناحیه اپیدمی، سطح بسته را با الکل ۷۵٪ ضدعفونی کنید.

۴. در صورت کثیف بودن بسته، ابتدا بسته بندی را جدا کنید. و کالای تمیز را به خوابگاه خود برگردانید.
۵. پس از دریافت بسته به بهداشت دست ها توجه کنید.

چه کار دیگری باید در دانشگاه انجام شود تا از کرونا ویروس جدید جلوگیری شود تا بتوان سالم ماند؟



۱. از مکانهای عمومی دور شوید و از مهمانی امتناع کنید: سعی کنید از مکانهای عمومی مانند: سینما و مراکز خرید و غیره اجتناب کنید اگر غیرقابل اجتناب باشد، باید حفاظت شخصی تقویت شود. از برگزاری و مشارکت در سازمانها و فعالیتهای مختلف آنلاین به منظور کاهش تمرکز پرسنل خودداری کنید.

۲. از طریق ویجت و تلفن و ... با دوستان و خانواده در تماس باشید و از ملاقات خودداری کنید.

۳. با حیوانات ولگرد تماس نگیرید: حیوانات ولگرد ممکن است با انواع بیماری را

آلوده شوند. برای جلوگیری از عفونت بدن انسان از تماس خودداری کنید. اگر

می خواهید به آنها غذا بدهید، از یک روش مناسب استفاده کنید. اگر به طور تصادفی آن ها را لمس کردید سریع دست ها را بشویید و ضد عفونی کنید.

۴. اگر در فضای عمومی یا در ترافیک هستید، به محافظت از خود، از جمله

ماسک زدن، بهداشت دست و رعایت نحوه سرفه کردن توجه کنید.

۵. ورزش کنید و متناسب باشید: از ماندن در ورزشگاه یا سایر مکانهای شلوغ

خودداری کنید. برای تقویت ایمنی، توصیه می شود در خانه ورزش کنید، مانند

تمرینات قدرتی، ایروبیک، تای چی، یوگا و غیره.

۶. زندگی خود را با درس خواندن، کتاب خواندن یا لذت بردن از فیلم و موسیقی و غیره

به شکلی رنگارنگ بگذرانید و برای مطالعه، سرگرمی و ورزش برنامه شخصی تهیه

کنید. تنش و همچنین ترس را کاهش دهید.

در جستجوی کمک های روانشناسی و مشاوره دریغ نکنید و از تطبیق همه علائم با کرونا

ویروس جدید خودداری کنید.

در این لحظه از همه گیری، ما می خواهیم همه در یک عمل فیزیکی، یکدست و تنها باشند، اما با قلب هایی گرم و دوست

داشتنی و نزدیک به هم تا سلام و سلامتی خود را به موقع و از طریق سیستم عامل های آنلاین بیان کنیم.



人山人海



شایعات را باور نکنید یا گسترش ندهید. بیایید با همه گیری روبرو شویم و از راه علمی آن را کنترل کنیم. با اسکن کدهای زیر می توانید اطلاعات معتبر بیشتری درباره پیشگیری و کنترل کرونا ویروس جدید کسب کنید.



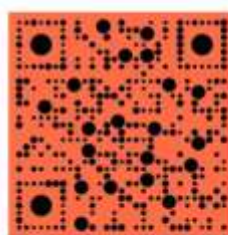
Chinese CDC



Health China



The COVID-19 LECTURES SERIES
"Specialist talk about COVID-19"



The Popular Science Video
"Truth Squad for COVID-19"