

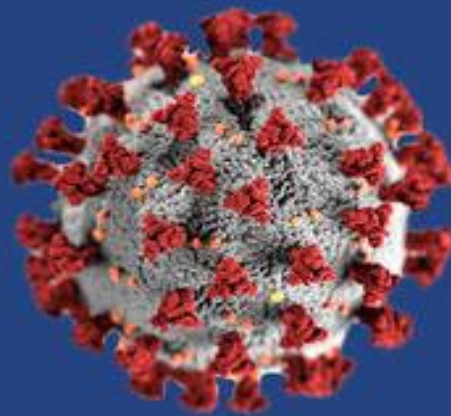
# مقایسه درباره کرونا (covid-19)

کووید ۱۹ نوعی ویروس و بیماری جدیدی است که سندرم

شدید تنفسی حاد و برخی از انواع سرماخوردگی ها را ایجاد

می کند.





## علائم این بیماری

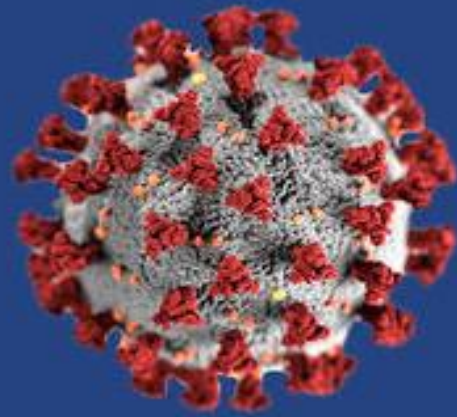
تب، سرفه و تنگی نفس و در موارد شدید موجب ذات الریه یا مشکلات تنفسی از علائم این بیماری می‌باشد. علائم مشابه آنفولانزا یا سرماخوردگی دارد که البته سرماخوردگی و آنفولانزا شایع‌تر هستند. به همین دلیل برای تشخیص ابتلا نیاز به انجام آزمایش است.

## پکونگی شیوع آن

تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد آلوده (که از طریق سرفه و عطسه منتقل می‌شود)

تماس با سطوح آلوده: یعنی قطرات آلوده روی سطوح توسط دست وارد چشم، دهان و بینی فرد شده و او را مبتلا می‌کند.

اما خبر خوب اینکه با شستن دست و اجتناب از مراودات روزانه و نیز گندزدایی ساده سطوح، این ویروس را از بین می‌برد.



## چه کسانی در معرض خطر هستند

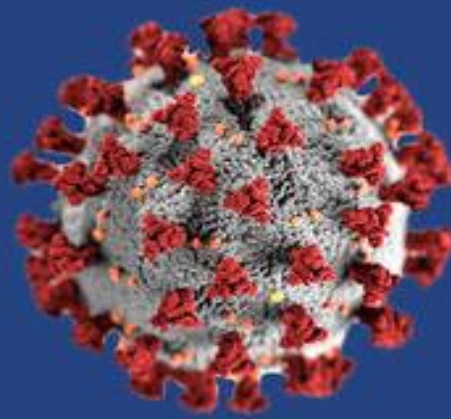
در مورد این ویروس ما هنوز در حال یادگیری هستیم. اما آنچه تا کنون مسجل شده افراد مسن، افراد با بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی، بیشتر در معرض رخداد علایم شدید این بیماری هستند. اما این را هم می دانیم که افراد در هر سنی امکان ابتلا به این بیماری را دارند.

## درمان

درمان این بیماری هنوز پیدا نشده است

## چگونه این بیماری را کند یا متوقف کنیم

راه پیشگیری آن مانند سرماخوردگی و آنفولانزا می باشد. در صورت بروز بیماری در خانه بمانیم. هنگام عطسه و سرفه دهان را با آرنج بسته و یا دستمال بپوشانیم و بلافاصله دستمال را در سطل زبالع دردار دفع کنیم. دست ها را به صورت مرتب با آب و صابون بشوییم. سطوح و اشیا را ضد عفونی کنیم (از هیپوکلرید سدیم ۰.۵٪ و از الکل ۷۰٪ استفاده کنیم)



## هدف:

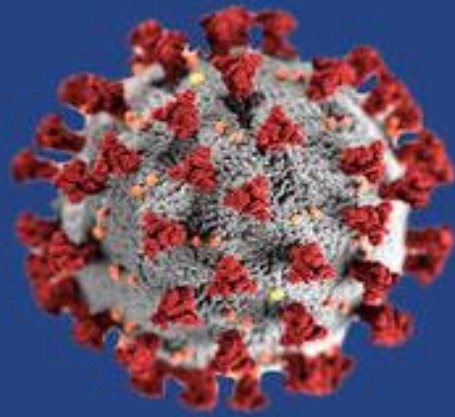
نسل جدید آینده سازان فردا هستند که شهروند جهانی را تشکیل می دهند. هر بحران می تواند بستر و فرصت مناسب برای کمک به یادگیری، ترویج دلسوزی، افزایش تاب آوری و ساختن یک جامعه امن و مراقب تر در نظر گرفته شود. داشتن اطلاعات از کووید ۱۹ به کاهش اضطراب، ترس و نگرانی دانش آموزان در مورد این بیماری و حمایت از توانایی آنها برای مقابله با هرگونه تأثیر ثانویه در زندگی کمک می کند.

هدف از این سند ارائه راهنمایی های واضح و عملی برای انجام اقدامات ایمن از طریق پیشگیری، تشخیص زود هنگام و کنترل کووید ۱۹ در مدارس و سایر موسسات آموزشی است.

# توصیه برای مدارس سالم

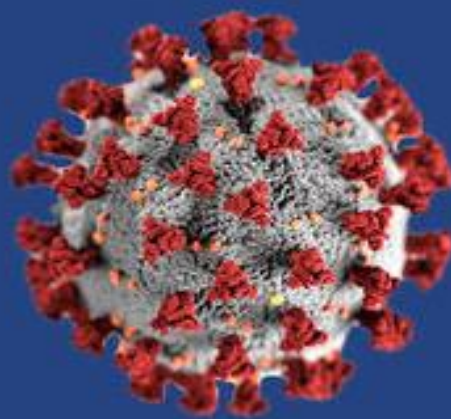
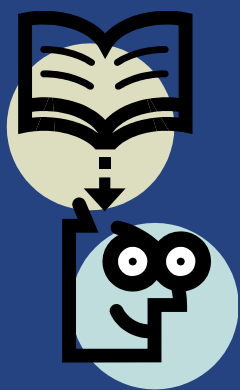
مدیران مدرسه، معلمان و کارکنان





- ❖ بیماران مدرسه نیابند (دانش آموز، معلم و سایر کارکنان)
- ❖ تاکید و نظارت بر شستشوی درست و کامل و مرتب دست‌ها با آب و صابون و محلول الکلی.
- ❖ تاکید و نظارت بر ضدعفونی روزانه سطوح مدرسه با محلول الکلی یا مواد ضدعفونی کننده نظیر محلول کلر .
- ❖ امکانات صحیح آب و فاضلاب و مدیریت پسماند و فراهم کردن مراحل پاکسازی و آلودگی زدایی محیط زیست.
- ❖ تاکید و نظارت بر رعایت فاصله اجتماعی
- ❖ پرهیز از ترویج خرافات و اطلاعات غلط (منبع معتبر این بیماری فقط یونسف، سازمان بهداشت جهانی و اعلامیه‌های وزارت بهداشت است).



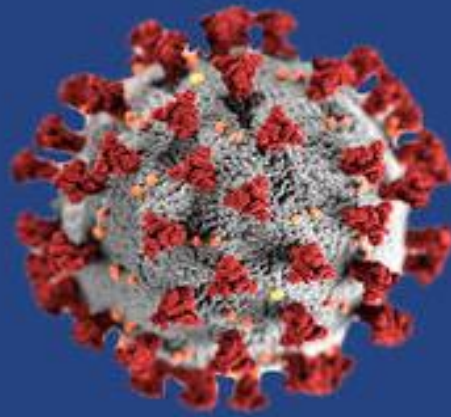


### سیاست‌ها را بر اساس نیاز تغییر دهیم

با توجه به نیازهای به وجود آمده تصمیم‌گیری کنیم و در مقابل قوانین موجود انعطاف داشته باشیم.  
برای حضور و مرخصی افراد بیمار:  
برنامه ریزی مدرسه به گونه ای باید باشد که پرسنل بتوانند یکدیگر را پوشش دهند.  
در صورت پرستاری از یکی از افراد خانواده که بیمار شده به فرد مرخصی بدهیم.  
در صورت شیوع بیماری تنفسی حتما مقامات بهداشتی محلی را مطلع کنیم.

### استمرار یادگیری

در صورت تعطیلی موقت مدرسه، غیبت / مرخصی بیمار، دسترسی به آموزش با کیفیت را فراهم کنیم.  
امکان استفاده از کلاس‌های آنلاین آفلاین / مشخص کردن تکالیف و مطالعه در خانه / اختصاص معلم خصوصی برای پیگیری دروس و برنامه درس (مشاوره) را فراهم کنیم.  
استفاده از پادکست یا پخش محتوای علمی از تلویزیون



### به روز باشیم

اطلاعات دقیق و درست را از منابع ذیصلاح دریافت کرده، یاد بگیریم و آموزش دهیم.  
برای دید عموم آن را در تابلو اعلانات به اطلاع افراد برسانیم. در این راستا از اعضای انجمن کمک بگیریم.

### اجرای آموزش هدفمند بهداشت

آموزش بهداشت در باب پیش گیری، کنترل بیماری و همراه بودن درس با اینگونه آموزش ها که باید مناسب سن، جنس، قومیت و ... باشد.  
رسیدگی به سلامت روان: اطمینان به آنان و آمادگی پاسخگویی به سوالاتشان و هرآنچه که ذهن دانش آموزان را مشغول کرده است. معلمان نیز به سوالات روان دانش آموزان اهمیت داده و در صورت وجود علایم پریشانی آنان را به مددکاران اجتماعی معرفی کنند.

### حمایت از جمعیت آسیب پذیر:

خدمات اساسی به دختران که معمولاً کار مراقبت از بیمار در خانه را به عهده می گیرند.  
کمک به معلولین و اقشار حاشیه نشین

# پیام‌ها و اقدامات کلیدی

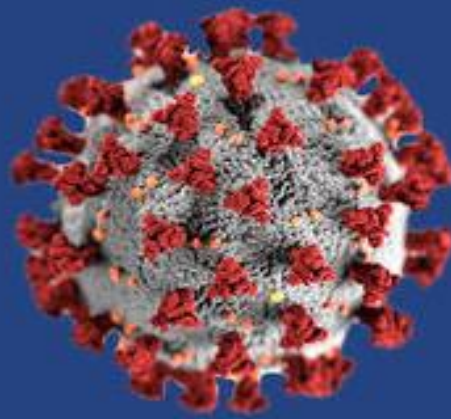


والدین،

پرستاران و

اعضای جامعه





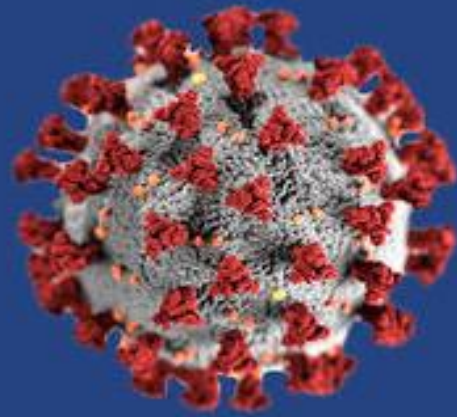
کووید ۱۹ نوعی ویروس و بیماری جدیدی است که سندرم شدید تنفسی حاد و برخی از انواع سرماخوردگی ها را ایجاد می کند.

### علائم این بیماری

تب، سرفه و تنگی نفس و در موارد شدید موجب ذات الریه یا مشکلات تنفسی از علائم این بیماری می باشد. علائم مشابه آنفولانزا یا سرماخوردگی دارد که البته سرماخوردگی و آنفولانزا شایع تر هستند. به همین دلیل برای تشخیص ابتلا نیاز به انجام آزمایش است.

### چگونگی شیوع آن

تماس مستقیم با قطرات تنفسی فرد آلوده (که از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود)  
تماس با سطوح آلوده: یعنی قطرات آلوده روی سطوح توسط دست وارد چشم، دهان و بینی فرد شده و او را مبتلا می کند.  
اما خبر خوب اینکه با شستن دست و اجتناب از مراودات روزانه و نیز گندزدایی ساده سطوح، این ویروس را از بین می برد.



## چه کسانی در معرض خطر هستند

در مورد این ویروس ما هنوز در حال یادگیری هستیم. اما آنچه تا کنون مسجل شده افراد مسن، افراد با بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی، بیشتر در معرض رخداد علایم شدید این بیماری هستند. اما این را هم می دانیم که افراد در هر سنی امکان ابتلا به این بیماری را دارند.

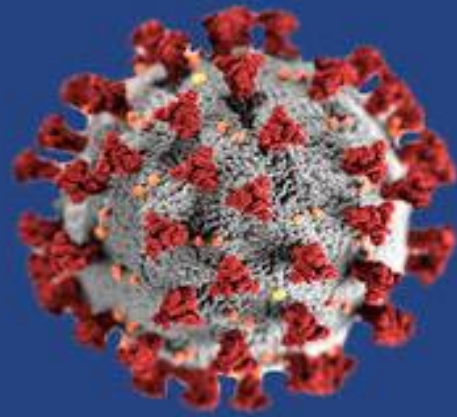
## درمان

درمان این بیماری هنوز پیدا نشده است

## چگونه این بیماری را کند یا متوقف کنیم

راه پیشگیری آن مانند سرماخوردگی و آنفولانزا می باشد. در صورت بروز بیماری در خانه بمانیم. هنگام عطسه و سرفه دهان را با آرنج بسته و یا دستمال بپوشانیم و بلافاصله دستمال را در سطل زباله دردار دفع کنیم. دست ها را به صورت مرتب با آب و صابون بشوییم. سطوح و اشیاء را ضد عفونی کنیم (از هیپوکلرید سدیم ۰,۵٪ و از الکل ۷۰٪ استفاده کنیم)





## کودکان وقتی سالم هستند در مدرسه بمانند

شستشوی صحیح دست‌ها:

دست‌ها را با آب تمیز خیس کنید.

با مقدار کافی صابون دست را پوشش دهید.

تا ۲۰ ثانیه تمام دست‌ها از جمله قسمت پشتی دست‌ها، بین انگشتان

دست و زیر ناخن‌ها را شستشو دهید.

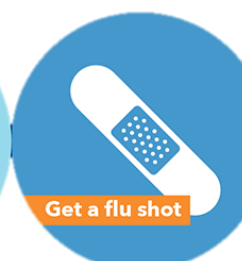
با آب جاری تمام دست را آبکشی کنید.

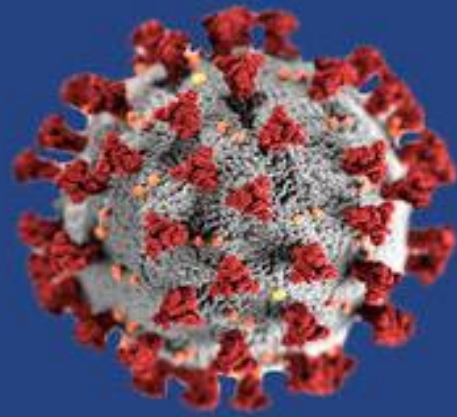
با دستمال تمیز و خشک یا حوله یک بار مصرف دست‌ها را خشک

کنید.

دستانی که به وضوح کثیف هستند را حتماً با آب و صابون بشوید.

در صورت نبود آب و صابون آن را با الکل ۶۰٪ ضدعفونی کنید.



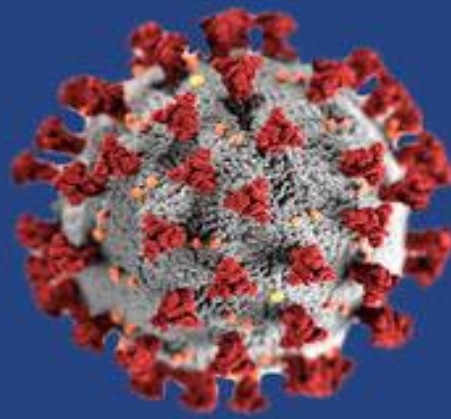


## کمک به کودکان برای کنار آمدن با استرس

شب ادراری، درد معده، سر درد، مشکل خواب، گوشه گیری، عصبانیت، وابستگی یا ترس از تنها ماندن پاسخ متداول استرس است. به این واکنش کودکان به روش حمایتی باید پاسخ داد. یک پاسخ عادی به شرایط غیرعادی. به نگرانی آنها گوش کنید و برای تسکین آنها و محبت به آنها زمان اختصاص دهید.

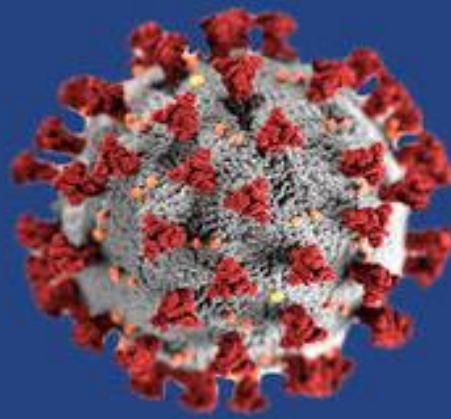
به آنها اطمینان دهید در امان هستند و مرتب آنها را ستایش کنید. به آنها فرصت بازی و استراحت بدهید. برنامه منظم دوره‌ای قبل از خواب و متناسب با سن آنها آموزش دهید. مانند چگونه از خود مراقبت کنند، کارهایی که می‌توانند انجام دهند مثل ضد عفونی و به طور کلی قوانین این دوران را در قالب زبان ساده و قابل فهم به ایشان یادآور شوید.





## چک لیست برای والدین / پرستاران و نمایندگان جامعه

| انجام نشده<br>(علت) | انجام شده | چک لیست برای والدین / پرستاران و نمایندگان جامعه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                     |           | نظارت بر سلامتی فرزندان (در صورت بیماری، وی را در خانه نگه دارید)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۱ |
|                     |           | آموزش و الگوسازی شیوه‌های بهداشتی صحیح را به فرزندان خود. مرتباً دستان خود را با صابون و آب تمیز بشویید. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید. اطمینان حاصل کنید که آب آشامیدنی و توالت بهداشتی در خانه در دسترس است. اطمینان حاصل کنید که پسماندها با روش ایمن جمع‌آوری، ذخیره و دفع می‌شود. در دستمال یا آرنج بسته خود سرفه و عطسه کنید و از لمس صورت، چشم، دهان و بینی خود خودداری کنید. | ۲ |
|                     |           | تشویق فرزندان خود تا سوال بپرسند و احساسات خود را به شما و معلمان‌شان بیان کنند. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است در مقابل استرس، واکنش‌های متفاوتی داشته باشد. صبور باشید و درک کنید.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ۳ |
|                     |           | تاکید بر ملاحظه یکدیگر و پرهیز از انگ زدن به هم، با استفاده از حقایق به دانش آموزان نسبت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۴ |
|                     |           | هماهنگی با مدرسه برای دریافت اطلاعات و در مورد چگونگی حمایت از تلاش‌های ایمنی در مدرسه سوال کنید (از طریق انجمن اولیا و مربیان و غیره).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ۵ |



## چک لیست برای دانش آموزان و کودکان

| انجام<br>نشده<br>(علت) | انجام شده | چک لیست برای دانش آموزان و کودکان                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                        |           | در چنین شرایطی طبیعی است که احساس غم، نگرانی، گنجی، وحشت یا عصبانیت کنید. بدانید که تنها نیستید و با کسی که به او اعتماد دارید، مانند والدین یا معلم خود صحبت کنید تا بتوانید به حفظ امنیت خود و مدرسه خود کمک کنید سؤال پرسید، یاد بگیرید و از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید.  | ۱ |
|                        |           | محافظت از خود و دیگران. دست‌هایتان را مرتب بشوید، همیشه با آب و صابون حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه. به یاد داشته باشید که صورت خود را لمس نکنید. فنجان، وسایل غذا، خوراکی یا نوشیدنی را با دیگران به اشتراک نگذارید.                                                            | ۲ |
|                        |           | پیشرو در سالم نگه داشتن خود، مدرسه، خانواده و اجتماع خود. آن چه در مورد پیشگیری از بیماری می‌آموزید را با خانواده و دوستان خود، به ویژه با کودکان کوچکتر به اشتراک بگذارید. الگوی روش‌های خوب مانند عطسه یا سرفه در آرنج و شستن دست‌ها، به ویژه برای اعضای جوان خانواده باشید. | ۳ |
|                        |           | نادیده نگرفتن همسالان خود. کسی را در مورد بیمار بودن آزار ندهید. به یاد داشته باشید که ویروس از مرزهای جغرافیایی، قومیت‌ها، سن، توانایی یا جنسیت پیروی نمی‌کند.                                                                                                                | ۴ |
|                        |           | در صورت بیمار بودن، به والدین خود، یکی از اعضای خانواده یا سرپرستان بگویید و بخواهید تا اجازه دهند در خانه بمانید.                                                                                                                                                             | ۵ |

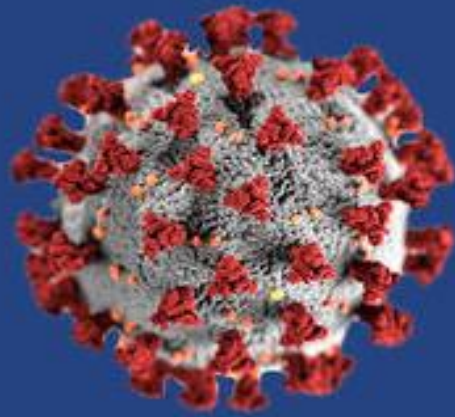
# آموزش بهداشت

## ویژه گروه سنی



برای فراگیری بهتر به هر یک از گروه‌های سنی،  
باید با زبان خاص خودشان آموزش داده شوند.





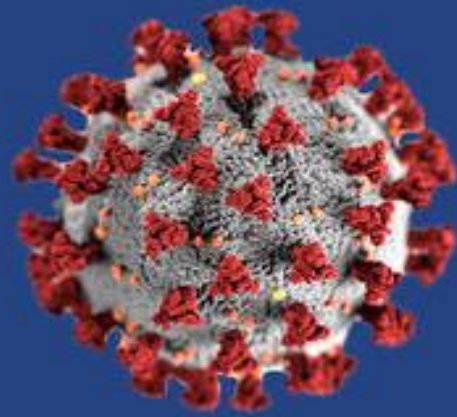
### پیش دبستانی

بر روی رفتارهای صحیح بهداشتی، مانند پوشاندن سرفه و عطسه با آرنج و شستن مکرر دست‌ها تمرکز کنید.  
در حین شستن دست‌ها، آواز بخوانید تا ۲۰ ثانیه انجام شود.  
تمرین ضد عفونی دست‌ها را داشته باشید.  
در صورت انجام صحیح کارها به او پاداش دهید.  
با بازی با عروسک به آنها آموزش دهید.  
هنگام بازی فاصله افراد را مشخص کنید و بخواهید این فاصله را رعایت کنند.

### دبستان

حتما به نگرانی‌های کودکان گوش فرا داده و به سؤالات آنها متناسب با سن آنها پاسخ دهید.  
آنها را با اطلاعات زیاد مشوش نکنید.  
تاکید بر اینکه شما می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید. (معرفی مفهوم فاصله اجتماعی و عدم لمس افراد، اجتناب از شلوغی و ...)  
انجام رفتار صحیح بهداشتی (شستشوی دست و ضد عفونی سطوح).  
کمک کنیم تا با بازی و آزمایشات ساده مفاهیم ساده پیشگیری را درک کنند.  
مطالعه کنند و رفتار پرخطر را بشناسند و رفتارهای اصلاحی پیشنهاد دهند.





## راهنمایی (متوسطه اول)

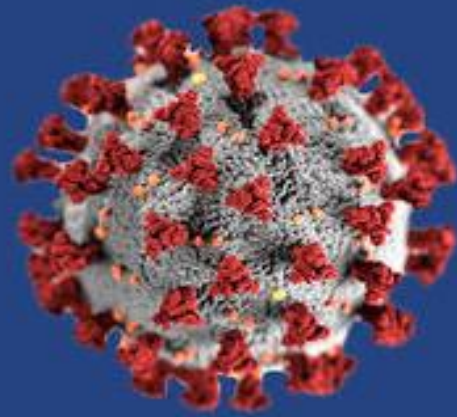
به نگرانی آنها توجه کنیم و به سوالاتشان پاسخ صحیح دهیم.  
تاکید بر اینکه آنان می‌توانند کارهای زیادی برای حفظ امنیت دیگران انجام دهند.

مفهوم فاصله اجتماعی را معرفی کنیم.

انجام رفتار صحیح بهداشتی را به آنان آموزش دهیم (پوشاندن دهان و بینی با آرنج بسته و دستمال؛ و امه‌اء مناسب دستمال)  
یادآوری کنیم آنها می‌توانند الگوی رفتاری مناسبی برای دیگر اعضای خانواده‌شان باشند.

پرهیز از انگ زدن به دوستان بیمار و ترغیب در کنترل احساسات در ارتباط با دیگران و انجام رفتار عادی در مقابل یک وضعیت غیرطبیعی.  
از دانش آموزان بخواهیم اطلاعات درست را به صورت پوستر و اعلامیه ترویج دهند.

آموزش آشنایی و پیشگیری این بیماری را در دروس دانش آموزان بگنجانیم و آموزش مستمر باشد.



## دبیرستان

حتما به نگرانی بچه‌ها گوش کنید (توجه کنید و پاسخ دهید).  
تاکید کنید که دانش آموزان می‌توانند برای حفظ امنیت خود و دیگران  
کارهای زیادی انجام دهند.  
مفهوم فاصله اجتماعی را معرفی کنید.  
بر روی رفتار بهداشتی و شستشوی مکرر دست‌ها تمرکز کنید.  
یادآوری کنید که دانش آموزان می‌توانند الگوی مناسبی برای خانواده خود  
باشند.  
از انگ زدن به دیگران پرهیز کنند.  
در مقابل یک وضعیت غیر طبیعی واکنش عادی داشته باشند.  
دروس را با مقوله کرونا تلفیق کنیم و یادگیری آن کاملا آمیخته با درس  
باشد.



WASH YOUR HANDS



DON'T TOUCH FACE



AVOID SICK PEOPLE

کتابچه حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران و دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران تهیه شده است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت در سطح ملی ایجاد شده است.

تمرکز اصلی مؤسسه فعالیت بر روی نتایج و پیامدهای اقدامات و مداخلات انجام شده در حوزه سلامت است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ و با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت؛ مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات می‌پردازد؛ از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند. در راستای این موضوع، در ادامه چشم‌انداز و مأموریت‌های کلان ارائه می‌شود.

دانشکده بهداشت با بیش از نیم قرن سابقه در حوزه آموزش و پژوهش، زیرساخت‌های بسیار قوی، طیف وسیعی از رشته‌ها و گروه‌های آموزشی و بهره‌مندی از اساتید توانمند به‌عنوان عضوی از خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی تهران و تنها قطب علمی آموزش علوم بهداشتی کشور همواره دارای جایگاهی ممتاز و برجسته در آموزش عالی کشور بوده و از نظر وسعت نیز پیش‌تاز دانشکده‌های مشابه در کشور و منطقه می‌باشد.

دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده بهداشت



تهران، خیابان انقلاب، خیابان قدس، خیابان پورسینا  
دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده بهداشت  
<http://sph.tums.ac.ir>

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت  
جمهوری اسلامی ایران



تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان  
بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰  
[nihr.tums.ac.ir](http://nihr.tums.ac.ir)